

粕谷和夫の観察日記。寒くなると人は厚着をしますが、スズメも寒さから体を守るために羽毛を膨らませて「ふくら雀」になります。「ふくら雀は豊かさや繁栄を象徴する縁起物」とされ、縁起の良い当て字にした「福来雀」「福良雀」といった書き方もあります。和服の帯の結び方でも縁起物とされていますよね。12月8日初霜が降りていました。

紅葉台



新聞

第166号
2025年
1月25日
発行人：関谷 孝

池田洋子さんと ノルディックウォーキング



コロナ禍の前、八王子市では市民講座の一つに「歩こう会」を企画していました。今では大変面白い講座で、毎月集まってどこに行くか相談し、それを実行するのです。グループごとにどこに集まってどんなコースを歩くか決め、別の日にその計画を実行しました。講座が終わってもその時の仲間とは今でも付き合いがあるそうです。特に印象深かったのは玉川上水の道を新宿区の下谷町まで約40kmの道のりをたどって

歩くコースです。何回かに分けて全行程を歩きました、とても達成感があったと言います。他にも八王子の名所旧跡。滝山城跡や八王子城跡、七福神巡り、夕焼け小焼けの躑躅やカタクリの咲くころの散歩が良かった。

その後、あんしん相談（地域包括センター）の紹介でノルディックウォーキングがあることを知りました。これから高齢者が増えることが予想され、このような取り組みが始まりました。池田さんは、早稲田大学の学生がノルディックウォーキングの実験をしていることから被験者としても参加しました。その後、ノルディックの指導者講習（2日間の講習で認定されます）を受け、指導員として活躍します。東浅川、府中、三鷹などに出かけてノルディックウォーキングの普及に努めました。現在は、指導者というより自由に歩くことをもっと楽しみたいと思ひ地域でのウォーキングを楽しんでいます。

ノルディックウォーキングは、1930年代初めにフィンランドのクロスカントリースキーツームの夏場のトレーニングとして始まりました。日本では、1990年代に「ノルディックウォーキング」として定義され、一般に広まりました。日本での普及は、2007年に設立されたNPO法人日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）が大きな役割を果たしました。JNFAは、国際ノルディックウォーキング連盟（INWA）に認定された唯一の日本の協会であり、ノルディックウォーキングの教育と普及活動を行っています。



ノルディックウォーキングは、歩くことで体力をつける方法です。全身の筋肉を使い、エクササイズ効果が高いことから、健康増進やリハビリテーション、フィットネス目的で広く利用されています。特に日本では、高齢者が歩けるようになるために山梨県石和温泉病院の医師がノルディックウォーキングを推進しました。高齢者の健康維持とリハビリテーションの一環として。特に、股関節や膝関節の問題を抱える患者にとって、ノルディックウォーキングは効果的な運動療法とされています。

す。この病院では、ノルディックウォーキングを通じて、患者が自立して歩けるようになることを目指しています。また、ノルディックウォーキングは全身の筋肉を使うため、心肺機能の向上や体力の維持にも役立ちます。石和温泉病院の医師たちは、患者の生活の質を向上させるために、この運動を積極的に取り入れ効果を上げています。

池田さんがノルディックをやってよかったことは、姿勢が良くなり、歩くのが早くなったこと。歩くことが好きになった。自分の足で歩いて買い物に行き、交通機関に頼らなくなった。お腹周りのドーナツ肉が減った。（笑）友人が出来た。歩きながら話して学ぶことがたくさんあり寂しくない。それは心も体も。

「100歳になっても仲間と楽しく歩こう」が目標だと力強く話していました。歩くことはいいことと思ってもなかなか一人で歩くのは大変です。仲間と一緒に体力を付けながら歩くコツを身に付けていきたいものです。さあ、今年は外に出て歩くことを楽しみませんか。

粕谷和夫の観察日記



八王子・板当林道を歩いているとアオバトの羽根がまとまって散乱していました。アオバトは緑色の鮮やかな体表のハトで主に山間地に棲んでいます。これは多分

猛禽のオオタカにつかまり、食べられた跡ではないかと思われる。

神奈川県秦野市の西部、四十八瀬川沿いの里山を歩きました。バックは丹沢連峰です。清流四十八瀬川の堤防を歩いていると棚田の上空にノスリが現れました。田んぼのネズミやモグラを狩りに来たのではないかと思います。



カワセミ会では地元の片倉城址公園にシジュウカラの繁殖を支援するための巣箱を数個架けています。毎年1回清掃が必要です。今年は12月8日に行いました。写真の上は今年シジュウカラが営巣した痕跡です。下はシジュウカラの利用はなかったが、ヤモリが入っていました。ヤモリは「家守」と書き、家の守り神として知られています。足の裏に100万分の1ミリの細かい剛毛が生えていて、それが壁や窓の凹凸と噛み合わせ張り付きま



す。

紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。