

# 三郷わせだ健康友の会だより

# ふれあい



るウォーキングに専念した。江戸川土手にあがり、三郷駅の鉄

久々の外出 仲間に会えた  
6・16ウォーキング



出発前。家に閉じこもり固まった体をほぐす準備体操

心配した天気は薄曇り。そよ風の吹く最高のウォーキング日和。コロナ禍から久しぶりの外出で仲間に会える嬉しさのためか、開始前から多くの方がクリニック前に集合。これまでの記録を大きく上回る三三人の参加だ。

準備体操の指導はいつもの大塚先生と元気塾の近藤さんのお二人と豪華メンバー。今回はつくばエクスプレスの鉄橋にむかう南側コース。会話はなるべく控え、土手からの景色を眺め



芝生がきれい！

橋の下を進む。昨日迄の雨を含んだ芝生が緑に輝く。河川敷のグラウンドで野球やサッカーに興じる大人も子どもも心なしかウキウキしてみえる。流山から東京方面への都市ガスを運ぶ専用の鉄橋をくぐっていくと左手にコンクリートの建物。近づいてみると「大場川上流樋管」の標識、大場川と

許可年月日	平成22年3月16日	許可番号	江占許第375号
許可期限	平成22年4月1日から 平成32年3月31日まで	占用面積	2,607㎡
占用目的	都市ガス供給のため		
占用場所	名称 千葉県流山市大字大 1338-2 番地 石井 埼玉三郷市大字流山許字下流山田地先		
名称及び種類	ガス導管専用橋		
占有者氏名	東京都建設局 第三建設部 第三課 第三課長 東京都建設局 第三建設部 第三課 第三課長 東京都建設局 第三建設部 第三課 第三課長		
承認事務所名	国土交通省関東地方整備局 江戸川河川事務所 三郷出張所		

「都市ガス供給のため」とコンクリートの柱に貼られた東京ガスの標識



皆さんマスクを着用 適度に間もあけて

江戸川をコンクリートの管でつなぎ水位を調整する大切な施設だ。右手にはマンションなどの間に青々とした水田が垣間見えているうちにエクスプレスの鉄橋に到着し、復路に。



左手はゆっくりグループ 右は折り返しグループ

五か月ぶりのウォーキングは、コロナ危機を通じて、会員の皆さんが、友の会の活動を待ち望んでおられたことを実感しました。今回の企画を実現するように働きかけていただいた大場敏明先生、いつもウォーキングの実務を支えて下さる荒木浩二常務、ありがとうございました。(岡田 記)

友の会総会の開催を議案送付をもつて了承いただくことについてのお願い  
友の会事務局長 岡田 進

友の会会則は「会の活動方針」予算案」議決、役員を選出」のための総会を年一回、「招集」するよう定めています。

新型コロナウイルスのなか四月の幹事会で総会を適切な時期に開催するよう決め、友の会だより四月号にその旨掲載しました。その後幹事会は開けず、久々の七月の幹事会で次の様に決定しました。

コロナ危機は当分の間終息せず、総会開催は困難であり、会員の皆様に総会議案(別記)を送付することをもつて了承を得ることにしました。

会員の皆様におかれましては、この措置をご理解いただき、了承いただきますようお願いいたします。なお、議案についてご意見は岡田(090・2730・3314)までご連絡下さい。今後の活動に反映させていきたいと思っております。

(別記)議案は①二〇一九年度友の会活動のまとめ、②二〇二〇年度友の会活動の方針③一九年度会計報告と監査報告、④二〇二〇年度予算、⑤役員を選出の五件です。

なお、五議案は八月の「ふれあい」だよりとともに届けたいと思います。

私の健康法



松島邦子副会長  
早稲田三丁目在住

私は、朝起きるとまず鏡の前で口を大きく開け、あいうえお、かきくけこ・・・、続けて あかさたなはまやらわ・・・と五十音を繰り返す口体操、目を開いて、上下左右を見る目の体操をして、今日もよろしくお願いします」と手を合わせます。朝食後は、絨毯に掃除機をかけ、廊下は紙モップで拭き掃除をし、食器棚や机の上の埃を雑巾でふきます。

週に一回は文化会館内の会場で仲間と一緒に音楽に合わせて体を動かす体操を四十年続けています。暇な時はテレビに合わせ五分間のテレビ体操をしたり、椅子につかまって膝をまげ足の甲を手で後ろから引き揚げて太ももの筋肉を伸ばしたり、スクワットをします。午後は散歩です。早稲田公園まで歩き、運動用具で体をほぐし、帰りはアカシア公園で子供たちと暫らくの間おしゃべり。小児科の病院で看護師をしたり学童保育のまかないを手伝ったりしていた為か、子供たちとすぐ仲良くなります。

新聞は毎日目を通し、テレビもよくみます。寝る前には、今日もありがとうございました」とお祈り。おかげで八一歳の今も元気で暮らしています。

治水を考える準備会に参加して

六月二〇日、文化会館で開かれた江戸川の治水を考える会 結成賛同よびかけ団体・個人の集まりに参加。

始めに江戸川の上流にある関宿水閘門、下流の行徳可動堰の平常時と昨年の台風十九号の出水時のスナップショットの上映。次に本日の集まりまでの経過報告が呼びかけ提案者よりありました。きつかけは昨年の十九号台風の強風と

暴雨、翌日の江戸川の増水状況を見て、江戸川の近くに住んでいても河川のことに関心がなかったが、市のハザードマップで洪水の想定図を見て驚き、河川問題に関心を持つ様になった。早稲田地域で話し合い市や国の機関、研究者・専門家から話を聞く会を作ること考えた。会の正式発足は秋頃のこと。

先日の熊本・鹿児島島の豪雨の映像を見て、河川の近くに住む私たち三郷の住民は、我が家は大丈夫か「避難はどこに」などと具体的に考え、近所の方と話し合う、機会が多くなっている。安全、安心し

て住み続ける街づくりを目指して行政任せでなく皆で考えていくこの会の発足に期待したいと思えました。(新井記)



三郷駅の南側と対岸の流山の間を流れる江戸川

読んでみよう③

「目の見えない人は世界をどう見ているのか」 伊藤亜紗著 光文社新書

絵本作家ヨシタケシンスケの本が評判なので、読んだ事のある人が多くいると思います。その中の「みえるとかみえないとか」と言う絵本を偶然に読み、この本を創るキッカケの本の事が載っている今回、紹介します。

4人の「見えなさ」の経歴・度合いの異なる視覚障碍者と2人の関係者、計6名を著者がインタビューを元に書かれた本で、著者は生物学者を目指したが「文系」に転向し専門は美学・現代アートの准教授で変わり種です。本書のまえがき「その前に福岡伸一(生物学者)が、マ

見えない>ことは欠落ではなく、脳の内部に新しい扉が開かれること。」とあり、例えば、先天的に「目の見えない人」は最初からなので「見えない事」が普通なのです。でも、バイク事故で失明した人は普通では無いのです。即ち、「見えない人」は耳で「見る」、目で「聞く」、鼻で「食べる」、口で「嗅ぐ」と五感を総動員して知覚しているのです。

一番衝撃的な事は「見えない人の美術鑑賞」で、これは絵画を他人の目で観る「言葉で観る」という新しい試みとして紹介されています。

そして全部を通して「これは視覚障碍者のみでなく全ての障害のある人との共生社会に共通する必要な事」と心に刻んで読みました。是非皆さんにもお読みいただきたい。(久々湊記)

友の会の行事など

☆原水禁世界大会・長崎の視聴と被爆・戦争展 ラポルタ

八月九日(日) 十時~十三時

☆ウオーキング ふれあい前集合

九月十三日(日) 八時半

☆障がい者福祉団体支援チャリティ

イーコンサート

三郷市文化会館大ホール

十月十七日(土) 午後