







めざせ健康あきる野21～あきる野を楽しく歩いて健康づくり～
 コロナパンチ！大作戦！！エピソード集

No	 エピソード(1月) 
1	・落葉した道に風が冷たい。会う人には会釈するとほとんどの人が返してくれる(ほっこり) ・各町内の掲示版に「めざせ健康21健康仮面」のポスターが貼られており、関心度の高さに感激です。
2	1/2 大澄山 1/3 拝島大師 1/4尾崎観音 1/5大澄山 1/14横沢入り 1/25大澄山 コロナ感染防止のため外出自粛、健康のため毎日ウォーク
3	1/3(日)五日市七福神巡り、9:00～14:20 7箇所巡り、最後の徳雲院で同級生と会い、瀬音の湯で昼食、(24,000歩)この一年「無病息災・家内安全」を夫婦で祈願しました。
4	1/30天気がとても良いので、近所の人と小峰公園、前山・高尾公園いつも一人でウォークだが、マスクして1.5mのかんかくで歩いた。大岳山がとてもきれいにみえ、山々がすばらしい。早く皆さんでウォークしたいです。
5	1/9 朝干した洗濯物がカチカチにすぐに凍る程の寒さも歩くと汗をかく 1/12 階段にて「足下に注意して、手すりも使って！」と。心遣いありがとう。
6	12,345歩というのが一日だけありました。ありそうでなさそうで！
7	1月28日 初めて草花神社に行きました。草花に住み始めて50年。いつも散歩で、いまだに未開通の草花大橋から眺めていた草花神社です。新型コロナがなければ、昨年3月のふれあいウォークで行っていたはず....急な階段を傘をさしながら登り、悪天候でしたが、眺望は抜群でした。一日も早く新型コロナが収束して、またふれあいウォークが始まりますように！
8	1年でもっとも寒いきせつです。風が強い日は早くに歩くのをやめました。



めざせ健康あきる野21～あきる野を楽しく歩いて健康づくり～
 コロナパンチ！大作戦！！エピソード集

No	 エピソード(1月) 
9	1月:1/13朝はいつものラジオ体操。お昼頃から往きはバスでマイナンバーの書き換えに市役所へ、帰りは時間的にバスが無かったので帰宅しました。
10	30日に秋留野公園前を通ったら河津桜の花がいくつか開いていた。写真を撮っていた人と少し話をして帰ってきた。
11	3コースを設定し、順次日替わりで一巡することを日課としました。 5000～10000歩
12	46年間、車で行動していた私ですが、コロナ禍の生活でウォーキングを楽しんでいます。自然豊かなあきる野で色々な発見にワクワクしています。コロナで苦しんでいる方々には心を痛めています、私には素敵なプレゼントです。
13	91才の女性がラジオ体操に来ています。体操をして歩かなければ歩けなくなると頑張っています。家で1人カラオケもしているそうです。私もその年まで頑張れるかどうかわかりませんが目標です。食事も偏らないように、ノートに記載してバランスよく食べていると、すごい！
14	あきる野も改めて、良い景勝地があり、これから春に向かって楽しみですが、早くコロナが終息する事を願うばかりです。
15	朝起きると、腰が痛くて、ウォーキングに出て帰ってくると痛みが治まっています。ウォーキングが続けられてるのは腰痛のおかげ？
16	朝早く、公園に行くと、月と太陽が同時に見える日が何日もある。帰りには公園から見える富士も色彩折々
17	浅間岳に登りました。三歳の孫は元気に歩きました。山は初めてらしく、ぐんぐん歩いてついて行くのが大変。対岸には孫の家が見え、とても喜んでいました。
18	足が痛いからといってじっとしているより、動かした方が調子が良いので、1月はたくさん日の出の丘陵を歩きました。



めざせ健康あきる野21～あきる野を楽しく歩いて健康づくり～
 コロナパンチ！大作戦！！エピソード集

No	 エピソード(1月) 
19	足の衰えを感じ、ウォーキングを実施してますが中々継続することは難しいです。
20	暖かい日は毎日主人とあきる台公園で歩きました。散歩の人、走る人、いろんな方に会って、皆さん元気である姿をみてがんばろうと思った。
21	歩いて写真を撮って、絵手紙や水彩画を描き、楽しめました。
22	歩く速度が早くなってきた
23	ウォーキング毎に方面・行先を変えて歩いたが、1/31(日) 立川国際の入口で多摩川側を見て、最高の眺めでした。
24	ウォーキングをしている時、畑作業中の若いお兄さんに「こんにちは」とあいさつされ、びっくりすると同時にとても嬉しかった。すばやく「ごくろうさま！」と声はずんだ。これからも歩ける事に感謝しつつがんばります。
25	梅、紅梅、ろう梅が咲き出した。もう春がそこまで来ている。季節の移り変わりが見られて楽しい。
26	梅の花もほころび始め、日々春を感じながら「ふれあいウォーク」を楽しみに歩こうと思います。ありがとうございました。
27	思ったほど歩いていない事に気づきました。
28	風が冷たい日、マスクが顔を暖かく保ってくれる。
29	川原を歩いていてカワセミを見ることが出来ました。あまりの美しさに感動。
30	感染者も増加し、こもり生活中ですが、早く自由に活動出来るようにふれあいウォーキングを楽しみにしています。
31	元祖、いつものようにウォーキング、帰り道、赤い実をつっついていての小鳥も目がとまる。よく見ると目のまわりが白いリング状、緑がかった身体、人の気配を感じ、4羽が次々飛立って行った。1年の始めに可愛い小鳥と出会い感激の一瞬でした。



めざせ健康あきる野21～あきる野を楽しく歩いて健康づくり～
 コロナパンチ！大作戦！！エピソード集

No	 エピソード(1月) 
32	寒の入り、健康の為歩き続けよう
33	近所にロウバイが満開、白梅もチラホラ(5, 6輪)咲く。 冬晴れの散歩道、立ち止まり、距離を取って三人の話の花が咲く。
34	草花神社からの夕方の景色がすばらしいです。
35	けいぞくは力なり
36	下校中の子供達の元気な声を聞くと、こちらも元気をもらえる。 あきる野の自然の豊かさに気づかされちぢこまりがちな心身に元気をいただきました。この様な企画をいただき感謝致します。
37	月末のある日 小学校裏門戻って児童に声かける。入れず迷っていたので他より入って大丈夫一人で行けますか？はいと見送った1日
38	健康の事を思い、毎日の様に歩いております。 つえをついて歩いているので休み休みです。
39	今年80歳を祝し、富士登山を計画したい。コロナの終息を切に望みたい。
40	このシートを塗るのが日課となってきました。 引き続きウォーキング習慣を維持してゆきたい。
41	この月の中頃から、夕日の沈むのが遅くなり、うれしく思う。 ウォーキングコース①山の道②川の道③街の道 それぞれ楽しんでいました。
42	コロナ1日も早く、おさまってほしい。また、みんなと歩きたいね
43	コロナで外出自粛。負けずに1時間位畑の周りを歩いて体力つけちようと思う。毎日歩くようにしたら、苦にならなくなってきた。これからも景色見ながら楽しく歩こうと思います。
44	コロナへの影響で出会う人と会話が出来てない淋しさはありますが、ゆっくりと風景を見ていると季節の移り変わりがわかってよいです。鳥の鳴き声も....



めざせ健康あきる野21～あきる野を楽しく歩いて健康づくり～
 コロナパンチ！大作戦！！エピソード集

No	 エピソード(1月) 
45	寒い日は外に出るのもおっくう。でもタベ明日は少し遠出すると決めたからぐずる自分にむち打って歩き出す。まもなく美しい山の稜線が目に飛び込んできて、その稜線をたどってゆくと真っ白く雪を頂いた富士山が見えて心が躍る。さらに歩を進め、平井川沿いに来ると、2羽の白サギが純白の羽いっぱいに広げて楽しそうに舞っている。中々見れない光景に興奮！感動のウォーキングとなりました。
46	寒さの中、ウォーキング中のロウバイが開花してとても良い香りにいやされます。でも足下には霜柱が...
47	散歩の帰り、友達とお茶したり楽しみもあり、いつまでも元気でいられますことを願っております。今はコロナ禍のためお茶はしていません。
48	市内に有りながら今まで知らなかった草花神社を発見して、楽しかった。お正月は運動不足になるので近くの神社を廻ってみることにした結果の楽しみです。
49	住宅街に自ら迷い込むの楽しかった笑
50	正月でもがんばっています。
51	水路→雨降ったけど、まだ水は流れてない(26日) →少し水流れもどりつつある(30日) 秋留台空 とんび飛んでいた(14日) ろう梅→満開の木有(20・26日) みつまた、つぼみ(22日)
52	スタンドが日々変わるような時期でしたが、コロナ最前線の医療従事者の方々をはじめ、たくさんの方々の労苦を噛みしめながらも、一人マスクし、誰もいないところを散歩。雪降らず、美しいあきる野の山河に包まれ感謝です。
53	その日の気分で草花大橋コース、福生南田園コース、雨間コース、秋川駅コースと歩いて行ったことがない所の風景を見ながら歩くのは楽しいものです。



めざせ健康あきる野21～あきる野を楽しく歩いて健康づくり～
 コロナパンチ！大作戦！！エピソード集

No	 エピソード(1月) 
54	退職後、家内と行動を共にすることが少なくなってきた。ウォーキングを始めてから、お互いに声をかけあうようになり、精神的にも体力の増強が図れてきたためか、楽しい日々を過ごしている。
55	大変残念なことに「頭シャキッと教室」がコロナ緊急事態宣言発令により8日を最後に中止となってしまいました。体を動かす事の重要性。これを機に今後も末永く続けられる様、願っています。
56	楽しく歩いて健康づくり出来ました。
57	だんだん寒くなり人に会わなくなり寂しくなりました。知らない人でも挨拶すると和みますね。
58	段々日差しが暖かくなり、もうすぐ春が近づいて来ている感じ。コロナで外に出る事が出来ず、唯一のジョギングが楽しみです。
59	つまずいて、ころびました。正月早々、ついてませんでした。
60	定番ルートは秋留橋人道橋を起点に上流山田大橋、下流は通行止めまでの秋川右左岸道です。右岸には雨武主神社の200階段。左岸には大岳山、馬頭刈山、三頭山、遠く大菩薩が頭をのぞかせる遊歩道、冬枯れのウォーキングに最適、これだけで一万歩越えです。
61	友達はいないけれど、楽しく歩くことが出来ました
62	鳥居場会館の横の土手際に、大きな老梅が咲いていた。もう春がそこ迄・・・
63	夏みかんをたくさん頂き、マーマレードを作りました。これからも健康のために続けます。
64	走っている車のNoを逆さに言ったり、足し算して一人ボソボソ言って歩きました。また、歩いた日に印をつけるのは子供のように楽しみでした。これからも続けたいと思います。

めざせ健康あきる野21～あきる野を楽しく歩いて健康づくり～
 コロナパンチ！大作戦！！エピソード集

No	 エピソード(1月) 
65	初詣で雨武主神社へ。友人に会い新年のあいさつ。
66	初詣は20日、いつまで待っても行けそうにないので、行くことにしました。町内の神さまは元旦に行きましたが、誰も居ませんでしたよ！
67	平日は5000歩くらい。孫や娘と歩くことで歩数が増え、楽しい時間がもてました。
68	毎朝友達と体操とウォーキング
69	毎回50分程歩いています。小雨の時も傘をさしています。晴れた日は富士山を見て。畑の作物も元気を与えて下さい。無理はせず、続けていこうと思っています。
70	毎日2時～5時まで楽しくウォーキングしました。
71	毎日ウォーキングの記録、日課になりました。はげみになりました。
72	増戸駅より大悲願寺へ帰りは岩走神社により、ファインプラザについて2時間ほど歩いた。
73	めずらしい鳥に出会えた事
74	珍しく、冬らしく、寒くて、ストーブのお世話になりました。太陽のありがたみがよく分かりました。それでもウォーキングを続けて、体を維持できて良かったです。
75	よく歩きました。友達とランチ行きたい。
76	ラジオ体操ウォーキングを毎朝、腰を痛めて数日休み、その後川沿いを歩く1時間 1月半ばから川の水がだんだん少なくなり、砂利の島がだんだん大きくいくつか出来た。
77	ロウバイ、梅、水仙の花が咲いているのを見ると、次は何の花が咲くのかと楽しみにになります。

めざせ健康あきる野21～あきる野を楽しく歩いて健康づくり～
コロナパンチ！大作戦！！エピソード集

No	 エピソード(1月) 
78	ろうばい、早咲きの白梅が咲き出し、春のおとずれを感じるようになってきた。
79	梅の花も大分咲いています。一月も早く皆と一緒に楽しくウォーキングが出来るようになることを願っています。