













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(11月)  
1	・横沢「大悲願寺」境内の「88ヶ所巡り」右横の呪文3回、唱えてまわってみる案内。コース変化に富んでいて楽しい発見途中には「はりやま橋」も有り。四国に来たようでした(11/19) ・下旬になると、背の高い「皇帝ダリア」が寒空に負けず見下ろしてくれますネ！
2	10月～11月のはじめに高山に登りました。がんばりすぎたせいか、その後足の痛みを感じ思うように歩くことが出来ませんでした。
3	10月からスマホのアプリを利用して東海道歩き始めたのですが、歩数がなかなかのびず(時間をかけても速度が遅いので)
4	11/16(月)は八王子いちょう並木散策に行ってきました。浅川のほとりでコーヒブレイク。コロナ禍でもとても静かな幸せを感じました。
5	11/18(水) 滝山城跡天気が良くすばらしいウォーキングでした。(24527歩) 11/26(木) 昭和記念公園秋川の人2名と私、紅葉が終わり人も少なくゆっくりと歩いて楽しいウォークでした(17896歩) 11/28(土) あきる野市民解説委員広徳寺(18504歩)
6	11/29 6:30 うろこ雲があり、日の出(朝日のピンクがくもに染まり)がきれいだった。
7	11月: 毎朝家を6:05頃出て楓ヶ原公園でラジオ体操(お仲間)をして、帰宅すると平均3,300歩位になっています。それからお買い物等々。





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(11月)  
8	11月17日 瀬音の湯近辺を散策、紅葉に思わず”ワー キレイ”半日を楽しんだ。(友人4人で)
9	11月よりあきる野市主催「ウォーキングのすすめ」、認知症予防に参加した。家内に入会を勧められ二人で実施することになった。 11/16(月)は早速八王子のいちよう祭りに行き、久しぶりに二人でコーヒー店にて、思い出話など、有意義なウォーキング、時間を過ごしました。
10	15日に元昭島ウォーキング会の友達にさそわれて久しぶりに会って、あきる台公園から歩いて東光院に行き、イオンまで歩いてきた。3人で紅葉を見ながら楽しい1日を過ごした。おにぎりがおいしかった。
11	秋川沿いから眺めた南の方の山は紅葉が始まり、秋の日を浴び、色の変化を楽しませてくれた。
12	秋川の土手下の農地で、野生のタヌキを発見。未だ子供のように、思いがけない対面。逃げもしないで、堂々と歩いていた。
13	秋空の下歩くには良いきせつです。気持ちよく歩けました。
14	秋留台公園 赤い朱色が目立ち、落ち葉もパラパラ、ザクザク、皇帝ダリアがたくさん咲き始める
15	あきる台公園のイチヨウの葉が緑、黄緑、黄色と、とてもきれいだった。バラの花はちょっと寂しかった。
16	秋留台公園の紅葉の変化や風を感じて歩いている。散歩コースは3つ これを繰り返しながら、飽きないように。
17	朝・夕 犬の散歩をしてラジオ体操に行き、皆さんに会えてうれしい毎日です。





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(11月)  
18	朝のぼる太陽まぶしいけど、幸せ。帰りも歩くの頑張ろう。毎日コツコツ歩いています。
19	朝日がきれいです。
20	歩いて見ると、気がつかなかった新しい家が建てられたり、よその庭先を見ることが出来ました。
21	歩くのが、気持ちよい季節です。紅葉もきれいです。今頃が歩くのがちょうど良いです。
22	イチョウの黄色と皇帝ダリアのピンクが青い空に映えてきれい！天気マークを書き込んでみた。
23	今まで歩かなかったけど、お手紙頂いたので歩いています。
24	うぐいすの鳴き声止り コース①山の道②川の道③街の道 季節の変化-広徳寺のイチョウの色づきを楽しむ。
25	垣根の上から皇帝ダリアがのぞきます。
26	川に沿った道が通れない。遠回りにしてウォーキング。秋留台公園のイチョウ、モミジもきれいだった。天気がいいと富士山も見えます。
27	川の遊歩道の畑に菜の花の種をまいてみた。少し芽がでたが、雨が降らないので大きく生育できない。暖かいだけではやはり駄目ですね。
28	クリスマスリースを松ぼっくりで作ろうと思ったが、散歩中に松ぼっくり、松の木がほとんどない！





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(11月)  
29	激励にのって頑張っていきます。印は7000歩から15000歩です。時間にして45分から90分くらいです。模範的とスマホにおだてられ頑張っています。
30	今年は例年の「寒さと乾燥」に加えてコロナが忍び寄ってきています。免疫力UPの為、運動だ！！
31	子供の同級生のお母さんに会ったり、昔の話に花が咲き歩くことが楽しみになってきました。次の日にはどんな出逢いがあるでしょう。
32	このような試み歩くと思うと励みになります。たくさん〇を塗りつぶしたいです。
33	コロナが流行しているので、遠くには行けないので、五日市方面に友達4人でハイキングに行く。鳥居を見つけ、それが御獄神社だった。何回も近くまで行っているが気づかなかった。また。春の景色を見に来ようと約束する。
34	コロナパンチ大作戦の初日が76歳の誕生日でした。行ったことのない所へと思い、石神駅近くの奥多摩園に行きました。川辺りでモミジがきれいでした。
35	さざん花の満開が見られた。 皇帝ダリヤも青空に映えて美しい。 平高橋の東屋のそばの河津桜に花芽のようなものが....
36	寒い中蝶々も飛んでいる。私も寒さに負けずに頑張ろう。
37	寒くなってきたけど、終わったらあったまるからよかった！

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(11月)  
38	自分なりに60分での計画をたてて、いろいろな道を歩いてみると60分は意外に楽しい道があることに気づく。
39	知らない人でもあいさつをしてくれたり、それだけでもうれしい
40	農道を歩いています。人に会うことも無く、あちこちの畑の脇に植えてある菊の花を見ながら、少し走ってみたり、後ろ向きで歩いたりと気ままなウォーキングです。
41	初めて小和田の御岳神社に行き、神社があることを知った。
42	畑を少しやっているの、ウォーキングをやっている所が畑のそばを通るので、家の畑の野菜と他の家の野菜の違いを参考にしています。
43	晴れの日が多く、夕焼けが綺麗でした。 風が強い日は雲が早く動き、しばらく見入ってしまいました。
44	一人の時間がもてとても健康にいい
45	日の出町の妙見宮へ行った後、尾根道をハイキング
46	日増しに落ち葉が多くなり、サクサクした音を聞きながら歩くことにとてもいやされました。
47	ほとんど平井川を歩きます。桜の木にはキツツキをみました。川辺にバナナの木が育っています。川のほとりではイタチのような動物を見ました。ヘビも1回みました。
48	毎朝秋留台公園 ラジオ体操及び友達とウォーキング
49	毎朝同じコースを歩いていると日に日に変わる紅葉、朝焼けの美しさ、感動ものです。

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(11月)  
50	毎週木曜日は友達と歩いているので料理の話など色々教わる事など、笑ったりするので気分良く帰ってくる。
51	毎日2時～3時まで楽しくウォーキングしました。
52	皆さんの庭の木々が紅葉していて楽しませていただきました。
53	元会社時代の人と会うと、立ち止まって、情報交換。楽しいひとときです。
54	紅葉を見ながら川沿いを歩くと、川にはサギがいたり、魚が見えたり、途中の無人販売店で地元野菜を買ったり、コロナを忘れて気分すっきり！
55	横沢入りや岩走神社を巡るコースは変化があり、楽しいものです。
56	よそのお宅でみかんが色よくどの木を見てもいっぱいになってる。ふれあいウォークに参加したいが午前中の仕事なので残念。
57	四つ葉のクローバーを見つけたこと 乙女チックな気分になりました。
58	ラジオ体操1日4回ある。都合で合う時間取れる。