







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(12月) 
1	<ul style="list-style-type: none"> ・コースに郷土資料館を入れるのもGOOD(12/1) ・「イオン」外周一周(12/10) ・「干支めぐり」も30分コースで丁度良い ・小和田の御岳神社より眺める五日市の町、冬晴れの中素晴らしい(12/21) ・陽が入ると寒い！！ ・各所を歩いていると各町内の掲示版に「健康仮面」のポスターが貼ってあり関心度の高さが判ります！
2	11月に1度、12月にも1度しか見られなかった雉にいつか会えるか楽しみに歩いています。
3	11月より、3ヶ月間、12回の「頭シャキッと教室」に参加しています。体を動かす事を得意としませんでしたが、歩くことの大切さを実感。気力アップ。持病の頭痛も軽減し、楽しい日々を過ごせています。
4	12/15 皇帝ダリアの葉がこげ茶色。蕾もかわいそう 12/16 サンタクロースの人形木陰にみつける。なんとなく楽しくなった。 12/17 皇帝ダリアマックで全体が枯れていた。
5	12/4増戸山田方面T史と山田大橋2時間下見。 12/11(12/4方面本番)2時間本番 冬のウォークも参加の皆さんが楽しそうでした。 景色がよく見え、空が真青です。
6	12月に入ったら散歩する人が少なくなった。コロナで生活が変わりストレスが溜まっていると思います。私は散歩の時川に向かって詩吟を吟じています。ために大きな声を出すのもストレス解消になりますよ。
7	12月に入って、歩く機会が減ってきた。大そうじ？の為、出かけることが出来ない。
8	12月に入ると朝は寒くなり、暗くなってくる。 12月中旬(気温が)マイナスの日が出てくる。
9	3連休の中日、(10日)に秋留台公園に行きました。お店が出て大勢の人がやわらかい陽ざしの中、コロナ禍を忘れてしまう様に散策していました。
10	4000歩→6000歩以上にする。 体の痛みが楽になる。



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(12月) 
11	秋留台公園にてラジオ体操
12	秋留台公園のいちょうの葉が黄葉して散歩が楽しみだった。但し大木も丸坊主で寒そう・・・
13	あきる野市のコロナ患者が増えてきて不安ですが、自分はずつらない！うつさない！を実現して行きたいです。
14	朝5時半に家を出てラジオ体操までに帰ってきます。
15	雨が少ないせいか水路に水が無いところがあった(13・25・30日) 玄関のしめ飾を飾っている家が少なくなりました。そしてリース型のものが多い。
16	雨が少なかったので、休むことなく続けることができました。
17	歩くのが遅くなった。
18	今までも歩いていたのですが、今日は寒いからいい?でも今回は「コロナパンチ大作戦」のおかげで寒くても一歩外へ帰る頃には体はポカポカ温かく壮快です。
19	主なコースは日の出イオン一周、西多摩霊園一周、尾崎観音、妙見宮、鹿野大仏です。平均8000歩です。
20	買い物に散歩に毎日のように通る地元の方の家の前に大きな柚子の木があります。毎年黄金の実をつけます。そしてその実を「無料でお持ち下さい」の札を添えて道路沿いにいっぱい出してくださいます。今年もありがたく頂いて、ジャム・なます・柚子湯を満喫させて頂きました。歩きながら見つける柚子の季節の幸せです。
21	買い物も歩いて行くようになり、歩く楽しさも身についたようです。
22	季節の移ろいを感じられて、楽しく歩けた。
23	急に夕方、風が冷たくなってきて、冬を感じました。梅が咲いていたのにはビックリ
24	今日の散歩中(橋の下)木の枝にブラジャーがひっかっている。それも絶対手の届かない場所、不思議?!



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(12月) 
25	空気が澄んでいて、草花丘陵から、スカイツリーがくっきり見えるようになってきた。
26	クリスマスイルミネーションをする家が少なくなりました。
27	公園のカエデが紅葉していて、色があざやかだ。歩いていて畑の中歩いていると、土の中乾いているのに野菜が成長している。すごいなと思う。最後の日朝から月も明るく照らしてくれてきれいだ。元気で歩いて良かった。
28	ご近所の大先輩と同じことをやるのもいいですね。負けてられない気持ちになります。
29	子供達が帰って来て、それどころではない！
30	ご夫婦で、ウォーキングをされている方多くなっています。
31	コロナ禍にあって自粛生活の中、買い出し等の日に遠回りしてウォーキングしてから、スーパーに行ってます。
32	今月はちょっと意識して歩いてみました。コロナに負けないための体力作り！
33	今月は畑で大根を頂き、また、ゆずも頂き、有り難い散歩でした。また、久しぶりの友達に逢い、ちょっと遠回りもしました。
34	散歩の途中、出会った人に花の名前を教わった。その名は皇帝ダリア。また一つ得をした。ありがとう。
35	地元で生まれ育ち、長年車を使っての生活で歩いてみて、昔懐かしい狭い路地を通ると前と変わっていました。此処は確か、同級生の家だわ、遊んだことを思い出しました。
36	週に1～2回アルバイト(ポスティング)を行っています。ウォーキングを始めてからポスティングは足腰強化のためと再認識し、認知症予防や体力作りには大切な運動であることを確認した。(1回のポスティングで約17,000歩)

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(12月) 
37	白いサギが一羽、川の中州や魚道のコンクリートの上に毎日のようにじっと立っていた。遠くから眺めているので、細かい動きはわからないが、泳いでいる魚を狙っているのだろうか。白い姿を見るとほっとして気分が明るくなった。
38	センターが閉鎖になり残念です。しっかりウォーキングとと思っていましたがなかなか思うようにいきません。
39	体調が悪く、あきる野21にずーと出られなかったので今努力しています。
40	だんだん寒くなるのが、実感できました。寒さに負けず歩きました。
41	何年か前ですけど、友達と御嶽山のロックガーデンを歩いていたとき、林の中にニホンカモシカに初めて会いました。とても可愛い顔をしていましたよ。クマでなくて良かったです。
42	人間ドックのため御茶の水の病院へ。終了後、北の丸公園までウォーキング。
43	年末に三島着、ここで年越！
44	農家の無人野菜売り場で大根や白菜、ブロッコリー、ネギ、ほうれん草など新鮮な者が買えました。
45	ヒイラギの花を発見した。白っぽく小さくて目立たない。初めてだったのでびっくりした。
46	日の出団地を一周するコースは負荷がかかって心地よい疲れを伴いました。
47	ファインプラザから瑞雲寺までウォーキング。鎌倉街道を山田堰の説明を聞き、昔ながらの歴史の道なのだった。
48	プールもトリム体操も休みで毎日歩いています。寒くなりたいへんです。
49	富士山がとてもきれい
50	富士山が雪で真白です。 25日・26日は黒い富士山です。

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(12月) 
51	冬枯れの秋川に鴨やさぎがいて、きれいです。だんだんウォーキングの時間が長くなりました。
52	訪問リハビリ看護師さんと近くの公園を歩きました。だんだん寒くなってくるのがわかります。
53	毎朝あきる台公園までウォーキング、ラジオ体操して園内を仲間と歩き、コミュニケーションをとって楽しんでいます。
54	毎日2時～4時まで楽しくウォーキングしました。
55	毎日5時に起き、秋留台公園に行く。寒いし暗いが、友達と待ち合わせして歩き、ラジオ体操をして、また歩き、帰るのが7時過ぎを毎日の日課にしている。
56	毎日どのコースを歩行しようか、風は大丈夫か考えながら歩き。畑道を歩いていると突風がふき砂ぼこりが舞い上がり、前が見えない。寒い。あわててショートカットして帰宅。
57	無人販売でヤーコンが買えた！アロエの花が咲いた！ 12/12 平高橋の河津桜が一輪咲いた。
58	もくもく歩く(風がつめたい) コース①山の道②川の道③街の道 日暮れが早いのを実感
59	雪降らないかなーって思いながら歩いてました笑
60	ゆるやかな丘陵を歩くことにしました。
61	世状はコロナ対応で騒然としていますが、夕方となればウォーキング愛好者で河川敷は賑わいます。