

かわしまウオッチング

第 3 号
平成 27 年 3 月 28 日



かわみん



かわべえ



かわしま地域探訪倶楽部

新井孝政 急式米子
鈴木宗一 花木登茂子
福本角雄 山田芳子

白山神社（出丸中郷）から・・・



白山大神社近くの坂道を上りきったら、森林公園自転車道路を開平橋に向かって歩きます。自転車道路は、堤防上の道路の裾を通っていて、サイクリングを楽しむ方たちが、数多く走ってくるので、道路の端を身を細くして歩いて行きます。特に後方から来るサイクリング車は、走行中の音が聞こえ難いのでドキドキです。中にはサイクリング車に、カウベルなど、音の出る物を付けている方もいて、これなら、歩いている人も安心です。

堤防の上からは、南西の方向に富士山、西の方に秩父連峰、北西に浅間山、北東に日光男体山がみえます。夕方になると、富士山から秩父の山並みがシルエットで浮かび、それは、素敵な眺めです。開平橋のたもと近くまで歩いたら戻ります。白山大神社の方へ進む途中からビオトープへと歩いてみました。今日は、休日で、ビオトープの駐車場にも数台の車が止まっています。駐車場の先を右に折れ、「緑の回廊」と表示してある所を歩きます。枯れ葉を踏みしめ檜の木の間を歩きます。暫く歩くと雑木林の中でキャンバスに絵を描く方を発見しました。冬枯れの木立ちでも描かれているのでしょうか？そのまま進んで行くとビオトープの看板が立つ所に到着です。

昔、この辺りには、春から初夏にかけて、ピンクのネジバナが、沢山咲いていました。



帰り道、自動車専用道路を歩きだすと、ピピピピ♪♪・・・と小鳥の鳴き声が聞こえ、藪の中に、赤いお腹をした鳥を一瞬目にしました。その時、おおきなカメラを手にした方が現れ「ベニマシコという野鳥のオスです」と話してくれました。

駐車場の近くに戻ると、タカを腕にとまらせた方と出会いました。最近では、ペットとして飼う人もいると聞きます。

家の近くまで歩いて来ると、川から、クロサギが、飛び立ち・・・・・・。今日は、いろいろな鳥に出会ったウォーキングタイムとなりました。



ベニマシコ

長めの尾 翼に白い帯 全長15cm 北海道で繁殖し秋冬は、本州以南に移動 林や周辺のやぶを好む。オスの赤味は、夏の方が強い。

花木 登茂子記

川島町の四季 —その2 春から夏へ—

川島町は、四方を川に囲まれた町で、農に生きる田舎の景色の四季それぞれに出会えます。

四季の彩り

◆早春

★木々が冬の眠りから目を覚まし、梅の花が咲き始めます。

★桜や菜の花に彩られる春…町内各所で花々が一斉に咲きだし、菜の花や桜が咲き誇ります。

① 入間川の堤防(環境センター南)の桜づつみ

20年前堤防強化と地域環境の整備のために植栽され現在は桜の名所になっています。

② 梅の木貯水池付近の桜づつみや鳥羽井沼自然公園の桜、菜の花も黄色いじゅうたんを敷いたように見事に咲き誇り桜との競演が楽しめます。

③ 土地改良区前の貯水池の桜など見どころがたくさんあります。

◆5月ごろから6月上旬ごろ

★れんげ草…かつては水田の肥料として蒔かれたれんげ草、清楚な紅色で彩り、これはピンクのじゅうたんが敷かれたようです。最近あまり見かけなくなりました。

★平成の森公園内にある「バラの小径」は全長330.5m、53品種、427本のバラが植えられ、日本一長いバラのトンネルとなっており赤や白、ピンクなど色とりどりの大輪の花や小花が咲き誇り、夜はライトアップも行われています。「バラの小径会」も結成され、私もその一員として毎年手入れに参加します。5月下旬ごろ「バラまつり」が行われミニコンサートなどのイベントもありにぎやかです。「バラの小径」を対象とした写真コンテストも行われ私も応募し、26年度の優秀賞を頂きました。



公園内にあるバラの小径

★同じ公園内にある「しょうぶ園」も色鮮やかな花しょうぶが植えられています。町では昭和59年に川島町合併30周年を記念して「花しょうぶ」を町の花に指定しました。園内は木道が通っており、しょうぶの中を歩くことができます。

◆梅雨

★公園内の梅雨に似合う花のあじさいが咲き始めます。

◆夏

★農の町、川島町の田植えの済んだ広大な緑の田園風景が広がります。

★公園内の修景池にもハスの花が咲き始めます。遠山記念館のハスもきれいです。

★日差しが強い8月ひまわりもあちこちの休耕地に咲き夏が来た感じがします。



山田 芳子 記

ウォーキングコース

ウォーキングは安全第一です。平成の森公園は歩きやすいので時々いきます。今は出丸「新春歩け走ろう大会」のコースを、ウォーキングしています。自転車道路と堤防道路が一緒の所もあるので、危険を感じる時もありますが、緊張感を持つのも良いです。



また、荒川右岸近辺には、自然再生地が5箇所もあり白鷺、アオサギ、鴨等渡り鳥が飛来してきます。



2月から4月にかけて花粉症のピークです。眼鏡やマスクの着用と、帰宅時上着の花粉を落とし、洗顔と手洗い、うがい等、花粉の対策に努めています。

防災ヘリ「荒川 3号」

消防防災ヘリは、今年1月時点で、都道府県に計76機を保有し、救急搬送や、林野火災の、消火活動に当たっています。1995年の阪神大震災を契機として、全国的に配備が進みました。消防防災ヘリは危険な災害現場を飛行、救助するので、訓練は計画的に実施されます。



今年1月25日、ホンダヘリポートに、山形県から消防防災訓練にきていました。日曜なので家族で飛び立つ様子や、飛び立つ瞬間をカメラに、収めていました。

防災ヘリ荒川3号は、訓練場で地上30メートル位の高いところから、人がロープで降下、上昇する救助訓練でした。観ている私は、地に足が着いていても不安でした。大変ご苦労さまでした。

福本 角雄 記

越辺川左岸ウォーキング



☆ 越辺川左岸を歩いてみませんか。



写真説明

- ① **天神橋際** 秋は、ヒガンバナの群生が素晴らしいです。
 - ② **白鳥飛来地のようす** 11月から3月にかけて、たくさんのコハクチョウが見られます。
 - ③ **八幡橋** 天神橋や道場橋と同様に、越辺川の右岸から左岸にわたることができます。
この橋付近から眺める夕日は、また格別な味わいがあります。
- ・ **おすすめのコース**は、天神橋から土手のアスファルト道を、上流の早俣橋まで行く往復コースと、下流の道場橋まで行く砂利道の往復コースです。

①



③



②



- ◇ 土手の上をウォーキングしながら、冬季には、お天気に恵まれますと、遙かかなたの富士山や秩父の武甲山、浅間山、日光の山々などの遠望が楽しめます。
- ◇ 11月から3月ごろにかけては、河原に降りてみると、コハクチョウやカモなどの水鳥の観察が、ゆっくりできます。

鈴木 宗一 記

わたしの新春行事見聞

1月1日 下小見野氷川神社のぼり旗立て



下小見野・加胡・松永の旧3か村で祀っている氷川神社。毎年1月1日は旗立てです。現在は行政区の大辻・中組・友一・友二で運営しています。今年は友二の当番です。清めの御酒を戴き作業開始です。四年に一度の

為、作業内容が記憶を引き出す頭の体操となっています。その後、宮司・世話人・当番による新年の祭礼が執り行われます。

1月2日 松永の新年会



友一・友二地区は字の下小見野・加胡・松永が入り組んでいて、新年会は字ごとに行い

ます。松永は稲荷神社を祀っています。松永の新年会は昔は氏子の当番の家でしたが、十数年前から集落センターで行っています。午前11時、新旧当番の挨拶・会計報告で始まります。その後、宴会が続きます、最後に手締めで終わります。昔は暗くなるまで続きましたが最近では2時か3時には終わります。

1月3日 小見野地区新春歩け走ろう大会



川島町各地区公民館主催の行事です。正月の運動不足解消の目的もあると思い

ます。9時に小見野小学校に集合。40名位の老若男女が集まりました。準備運動後、冷たい北風の中、たんぼ道・堤防上を歩きました。小学校の同級生、朝のウォーキングの知り合いと競争でした。終わりにティッシュ・蜜柑・飴を戴き家まで歩いて帰りました。

1月4日 大安寺年始のあいさつ



世話人として暮れには大掃除をします。年明けると年賀を持って大安寺に向きます。住職と世間話をして帰

ります。線香・冊子の暦・火災防止と新春祝のお札を戴いて帰ります。

1月10日 川島消防署の出初式見学



出初式の会場は川島消防署です。平成26年度は川島町消防団第5分団(八ツ保地区)は消防操作法のポンプ車の

部で埼玉県代表となり大会に出場した記念すべき年でした。今年の出初式は期待して出掛けました。挨拶、式辞などは消防署内で行われました。その後、川越消防署の音楽隊の迫力ある演奏、そして幼稚園児の可愛らしい鼓笛隊が出初式を盛り上げました。救助訓練のデモンストレーションも迫力がありました。最後に川島地区の消防団による一斉放水も見事でした。北風の吹く寒い中、空気が乾燥しておりますので火災を出さぬよう注意しましょう。各家庭に火災報知器の設置が義務づけられております。お忘れなく！

埼玉県では現在、インフルエンザが流行しています。お身体をご自愛ください。

新井 孝政 記

§ 「ハッピー体操」で、はつらつ& 健康そしてボランティア活動 §

川島町では、平成 20 年に高齢化率が上昇するのをいち早く察知し、如何にして人生 80 年時代を元気で明るく楽しく、そして安心して過ごせるかを第一の課題として取組み、さらに誰にも迷惑をかけないで、一日一日を病気もしないで生活していく為には、どんな予防対策が今後必要とされるかを深刻に考えた結果、何歳になっても「手、足、身体」を動かして、老と共に骨や関節、筋肉の衰えを少しでも予防し、若々しく暮らせて、ご近所とのつながりを深め、和気あいあい出来る「体操」が最適と考えられたのです。そこで東松山市で成果が現れている「ハッピー体操」をわが町も取り入れようと言うことで、体操の考案者の「埼玉県立大学の加藤先生」のご指導を 4 か月間受講して、サポーターが誕生しました。現在は約 50 名のサポーターの方々が、頑張っ各各地区を活動しております。参加者の方々によりますと「動きがスムーズになり、楽しい時間が過ごせて一週間が待ちどおしい」と大好評です。いつまでも元気で若く、そして明るい日々を過ごしたい方は「ハッピー体操」に参加してみませんか。お待ちしておりますよ ♪

⊕ 体操はどんな方法で…

1) 有酸素系運動と効果

「さんぽ」の曲に合わせて歩行を主体とした心肺機能向上と肩関節を動かすので、肩こり解消の効果があります。また血流が良くなりますので、自律神経のバランスを整え免疫力が高まります。免疫力が高まると病気にかかりにくくなり、また血圧も下がり減量やストレス解消にも有効です。ただし無理は禁物「ちょっときついな」程度で歩行を続けましょう。



2) ストレッチ体操と効果

「川の流れるように」の曲に合わせて立った姿勢で身体全体を伸ばしたり、胸を広げて肩

甲骨を寄せたりし、呼吸は止めないで息を鼻で吸い口で吐きます。肩甲骨を動かすことで猫背と肩こりの予防に最適です。



3) 筋肉トレーニングと効果

「365歩のマーチ」「ズンドコ節」の曲に合わせて「ダンベル」の重みを利用して行う体操です。筋肉に負荷をかけ、筋肉量を増やすよう心掛けて行くものです。効果としては転倒防止と年齢より 3～4 歳若がえります。

楽しみですよ～

⊕ ハッピー体操の場所と時間…

場所は「各地区公民館、フラットピア、やすらぎの郷」で実施しています。

時間は 10 時から 11 時 20 分頃迄です。
多くの方々のご参加をお待ちしております。



川島町マスコットキャラクターかわべえ & かわみん

ごあいさつ

わたくしたちは、川島町地域包括支援センター主催による認知症予防の“若返り脳講座”の受講者です。“かわじまウォッチング”は若返り脳講座の活動内容の一つであるミニコミ誌の名称です。私たちの住んでいる地域をもう一度見直し、川島町の魅力を探求したいと活動しています。

あらためて、皆様には、川島町についての関心を深めて頂くきっかけになれば幸いです。

かわじま地域探訪倶楽部一同