



● 自粛しながら「まち歩き」



〈吟行俳句〉

- いわし雲淀んだニュース何時はれる(秀夫)
- 秋風をマスクしないで感じたい(昌子)
- 川風が涼しさ運ぶ歩く道(弘行)
- 夕暮れの河原一面秋の声(実)
- 秋晴れに歩く仲間とひと時を(正俊)

新型コロナウイルスを防ぐため、自粛生活も長期になりました。

市民会議の「自然と親しむ部会十」のまち歩きでは、自粛による運動不足や会話不足を解消するため、月1回の市内や周辺地域のまち歩きを続けています。

季節の自然を眺め、地域の遺跡や歴史を調べます。

歩くことで体力を付け、知ることによって脳の活性化を図ります。

10月の「まち歩き」は、多摩川の堤防を歩き、初秋の自然を知ることが目的にしました。

コースは、中神駅から青梅線電車で立川でモノレールに乗り換え、柴崎体育館で下車。

立日橋を渡り、日野地区・八王子地区の多摩川堤をさかのぼり、多摩大橋を渡って昭島へ戻ります。

歩いた距離は、約8キロの行程。参加者は9名。

秋空に恵まれ、多摩川周辺の自然を眺め、心身共に回復できた「まち歩き」が実施できました。

ご希望の方は是非参加してみませんか。

大歓迎します。(取材・写真 / 自然と親しむ部会十)

～街づくり・人・絆～地域の話題

街づくり市民会議 国際交流部会の会員 西川知恵子さん (90歳) は東京2020パラリンピックの聖火リレーランナーとして選ばれ、2021年8月22日、国分寺市の新庁舎建設予定地で行われたパラリンピック点火セレモニーに参加し、トーチキスで聖火を次走者に渡す大役を無事終えた。

西川さんは明治・大正・昭和と多摩地域の養蚕事業を担った西川製糸創業者のひ孫。

35歳のときに脊髄損傷で下半身麻痺となり、以後、身体障害者(一級)として車いす生活に。しかし「生涯現役」をモットーに自宅で毎月、音楽を楽しむサロンを開くなど多くの社会貢献活動をする一方、障害者アスリートとして車いすダンスサークルを組織し、市内

のイベントなどに参加。さらに水泳ではアトランタパラリンピック候補、障害者と高齢者の合同運動会などでは20年以上もリレーアンカーなどを務めている。今回は、西川さんの健康状態をよく知る理学療法士から参加を奨められ、主治医からも「人生百年時代のチャンピオン頑張れ」と背中を押され、聖火リレーランナーに。大役を終えた西川さんは「友人に見守られ役目を果たすことができ感謝します。これからもアクティブに生きていきたいと思えます」と話していた。



▲次走者に聖火を渡す西川知恵子さん