

信州・上州をめぐる バスの旅

東糖協 初夏の旅行会・6月3～4日
参加者25名（17友の会）

今年は梅雨入りが早く、当日の天候を気にしていましたが案の定、早朝は雨でした。定刻8時にバスは新宿西口を出発し、間もなく旅行幹事さんから、コースの説明と諸注意がありました。

関越道から上信越道に入り、碓氷軽井沢の長いトンネルを出ると雨は上がって「ほつ」としました。車窓左に千曲川を見て、小諸・上田・坂城と、塩田平を快調に走り、車は予定どおり正午に小布施（おぶせ）に着き、「いなかや」で昼食。小布施は北斎と栗の町。昼食も「栗おこわ」で、まさに糖尿病にはお勧めの献立でした。食後は、市内の「フローラルガーデン小布施」を見学。広大な敷地を彩る花と緑の別天地。園内では「さつきと洋ラン展」も開かれ、美しさを堪能できました。

続いて中山晋平記念館へ。館内では晋平の生涯を記録したビデオが上映され、しばし往時をしのぶことができました。長野県生まれの中山晋平は、たくさんの作曲を世に残しました。女子職員の勧めもあり、私どもは、「カチューシャの唄・ゴンドラの唄・故郷」の3曲を選び合唱しました。伴



中山晋平記念館。正面の大きなカリヨン（音階をつけた組み鐘）が、「証誠寺の狸」のメロディーで私たちを迎えてくれました。

奏のオルガンはなんと、晋平が明治時代、小学校教員時代に使用したものでした。全員で歌い終わって、清々しい気持ちになりました。

泊まりは湯田中温泉です。弱食塩泉の湯量豊富な宿でした。夕食時、席に着くや否や一斉に、薬を飲むための水を所望するのにも、この会の特色です。カラオケで和やかに歓談しました。

翌日は、志賀草津道路を上州へ。「熊の湯」を過ぎると残雪が目立ち、冬の厳しさを想像しました。白根山頂コバルトブルーの「お釜」（火口湖）は見えませんでした。が、草津へ続く新緑の眺望と、道路を横切る狐に出会う幸運もありました。

最後の目的地の榛名湖では、一世を風靡した女優高峰三枝子の「湖畔の宿」に心酔した昔を思い出しました。

沢山の思い出を作った旅も無事終わり、午後6時前に新宿に到着しました。

担当・巻野昌治（野火止会）

春の歩く会

第167回 東糖協歩く会「里見公園」

江戸川の流れを巡り、国府台へ

4月13日（日）の朝6時直前の天気予報では、東京・千葉方面の3時間毎のマークは全て曇りでした。それを見届けて黒澤実行委員長と相談し、実施することに決めました。おぼつかない空を見上げながら家を出ました。集合場所の京成本線国府台駅には9時前に到着しました。はつきりしない

天気のせいでも、10時近くになって参加者は、ようやく50人を超えました。
担当医師（慈恵医大病院）の的場圭一郎先生は体調不良にもかかわらず、無理をおして駆けつけてくださいました。そのため急遽、国府台駅前で先生から、「食事療法とあわせて、特に運動療法の重要性について」お話いただきました。

小雨のばらつく中、一行は駅前をスタートして間もなく江戸川の河川敷に出ました。川風を胸一杯に受けながら、いつものように元氣よくラジオ体操をおこない、体の準備を整えました。

その後、堤を歩いている間中、小ぬか雨が続きましたが、江戸川のゆったりした流れに、気分はいくらか和みましました。およそ10分以上歩きましましたが、里見公園に着く頃には小雨もほぼあがり、担当者としては「ホッ」としました。

公園の正門前で、加藤則子先生（加藤内科クリニック管理栄養士）から、里見公園ゆかりのお話をうかがいました。実行委員の私からは、園内コースの説明をしました。

ここは海拔20m余の台地上にあり、その昔、里見氏と北条氏が戦った古戦場跡です。桜は殆ど散って葉桜になりましたが、洋式庭園の一部に設



置かれた花壇には、色とりどりの春の花が植えられておりました。雨上がりの新緑はことのほか鮮やかでした。

園内を一巡して、北原白秋の紫煙草、羅漢の井戸、里見氏の碑、夜泣き石などに興味をそられました。

その後休憩に入り、三々五々ベンチなどで昼食を摂りました。

2月中旬並みの寒さといわれた曇り空のもとでは、日向ぼっこというわけにもいきませんでした。そこは日頃の闘病仲間のよしみで、楽しい会話がはずみました。

食後の青空教室は、加藤則子先生がピンチヒッターを買ってくださいました。

「はい！朝、パンを食べました。それに何を食べたら（添えたら）いいですか？」。爽やかな声が園内に響きました。

「野菜」「牛乳」「バター」「ヨーグルト」「卵」等々あちこちから声が上がりました。

こうして参加者と巧みに対話を重ね、具体的な食品をあげながら、バランスの良い食事の大切さを教えて頂きました。

今回はお天気に悩まされましたが、無事終えて何よりでした。これに懲りずに、天候に恵まれたときに、改めてお出かけください。参加者は60名でした。解散に先立ち、お勧めした近くの「じゅん菜池公園」に多くの方が足を伸ばされ、枝垂桜の咲く池の散策を楽しみました。

担当・高橋一征（愛宕会）

第169回 東糖協歩く会「水元公園」

緑陰の小徑から

大草原へ

6月8日（日）午前6時、黒澤実行委員長から「実行します」との電話がありました。今日の天気予報は「曇りのち雨」でしたので、リュックに雨具も入れ、準備万端整えて早めに出ました。

途中、天候を気にしながら集合場所に到着すると、公園入口の噴水広場には、すでに多数の参加者が集まっていました。

定刻10時になって近くの広場へ移動し、体をほぐすためのラジオ体操を入念に行いました。体の血行が良くなったところで、今日のウォーキングコースの案内と、水元公園についての説明がありました。今から約280年前の江戸時代に、この公園の基礎ができたことを知り、歴史の重みを感じました。



曇天の空を見上げ、雨が降らないよう祈りながらウォーキングスタート。参加人数95名の長い列が続きます。北海道を思わせるよ



はなしょうぶ



かきつばた



あやめ

青空教室「タバコはなぜ悪いのか」

講師 加藤光敏先生（加藤内科クリニック）

先日、世界禁煙デーがありましたので、「タバコ」についてお話ししましょう。タバコの害についてニュースウィークに、「タバコが犯罪になる日」という記事が載りました。タバコは自分も他人も傷つけます。そして、ヘモグロビンA_{1c}を上げ、血管を痛めます。最近では、若い女性の喫煙が増えているそうですね。タバコに含まれている物質には、肺がんをはじめ、いろいろな発がん物質が含まれています。15年から20年後に、その影響が現れ、喫煙する人は寿命が10年短いというデータもあります。タバコをすう本人はともかく、近くでその煙をすった人にも害を与えます。母親がタバコをすっていると、生まれてくる子は小さく、成長しても糖尿病になりやすいのです。タバコは嗜好品ではなく、ニコチンによる薬物中毒なのです。

うなポプラ並木、中国原産のメタセコイヤ、ハンノキの森を通り、十分に森林浴を味わいながら歩を進める途中、バードサンクチュアリーで、水鳥の姿を追いました。地元の人のお話では、「時々、美しい姿のカワセミも姿を見せる」とか。

水生植物園では、今を盛りと咲き誇る「ハナショウブ」を鑑賞しました。途中で、生い茂る葦を刈る人達に出会い、そのわけを尋ねると「トンボの通り道、産卵の場所を作っている」とか。水元公園には珍しいトンボがいる、というのです。それにしても自然を守るためには、大変な努力が必要なことを知りました。

ウォーキングも最終コースの中央広場に入り、樹影の映る水辺にゴールイン。石畳あり広いベンチありで、絶好の休息場所を見つけ、各自持参のお弁当でランチタイムになりました。

食後しばらく休んで青空教室です。テーマは「タバコはなぜ悪いのか」です。

いつに変わらぬ先生の分かりやすいお話で、タバコの恐ろしさが分かりました。スタート時の厚い雲も薄くなり、気温も上々。帰路はポプラ並木を通り、開催中の陶器市を覗き、菖蒲園で満開の花菖蒲を再度楽しみながら家路につきました。

担当・真砂慶一郎（葛飾高砂会）