

鍋横かわら版

発行：鍋横区民活動センター運営委員会
〒164-0012 中野区本町5-47-13
TEL:03-3383-2733 FAX:03-3383-2734
メール:nakano_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp
ホームページ:http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp

地域を支えるシニアパワー 18年かけた100回の記録 「史跡探訪」なべよこクラブ



平成13年(2001)から始めた「史跡探訪」も100回を終えるのに18年かかりました。一番喜ばしいことは、延べ2,000人の参加者に一人も事故なく終わったことです。私も回を重ねるたびに増加した参加者の熱意に励まされ、90歳を超えた頃は歩行器の助けを借りて歩きましたが、健康で休むことなく実施できたことは参加者の皆様のお陰と感謝しております。

この「史跡探訪」は、なべよこクラブ発足時(平成13年(2001))に、クラブの実施事項を検討する際に私が提案し、実際にこれを担当することになりました。当時私は、東京都で発行した23区と郊外のハイキングコース案内書を参考に、妻と月1回のペースで歩いていましたが、身近にこんなにも知らないところ

が多いことを知りました。

家に閉じこもることなく、皆さんとハイキングをしながら、その土地の神社仏閣・名所旧跡を訪ねたらどんなに楽しいことだろうと思い、実施月の前月に計画コース(5km基準)を実踏して、見学する神社仏閣などの故事来歴などを現地、図書館資料、インターネットによる検索で調査して案内書を作成して当日参加者に配布しました。参加は自由参加で当日集合場所にきた方として、交通はシルバーパスの利用を優先とし、弁当は極力その土地の公共機関・学食を利用することにしました。

この冊子をまとめるにあたり、多くの方にご協力いただきましたことを感謝申し上げます。(木口 弘)

史跡探訪

なべよこクラブ 2001年5月～2018年9月まで全100回の記録(270頁)

□監修・執筆：木口弘

□編集：鍋横区民活動センター運営委員会 地域探訪部会

□編集協力：なべよこクラブ/オアシスなべよこ 冊子ご希望の方は500円でお分けします。

鍋横区民活動センター運営委員会までご連絡ください。(TEL 03-3383-2733)



新年のおすすめ・新宿山の手七福神めぐり(特徴：ご利益)～史跡探訪p185より～

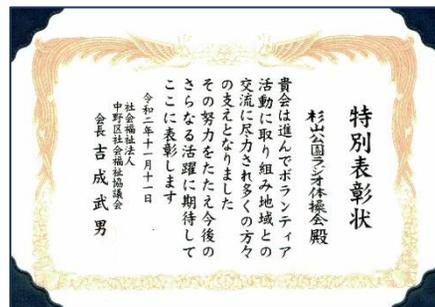
- ①太宗寺 布袋尊(大きな袋：笑門来福、夫婦円満) 新宿2-9-2
- ②稲荷鬼王神社 恵比寿(鯛と釣り竿：商売繁盛、五穀豊穡) 歌舞伎町2-17-5
- ③永福寺 福祿寿(鶴：長寿延命、立身出世) 新宿7-11-2
- ④法善寺 寿老人(鹿と桃：長寿延命、諸病平癒) 新宿6-20-16
- ⑤巖嶋神社 弁財天(琵琶を持つ女神・財運、音楽、芸能) 余丁町8-5
- ⑥経王寺 大黒天(打ち出の小槌：財宝、開運) 原町1-14
- ⑦善國寺 毘沙門天(武具：福德、勝運、厄除け) 神楽坂5-36



36年続く ラジオ体操 杉山公園ラジオ体操会

年に361日(正月2日から5日を除く)、毎朝「NHKラジオ体操第1、第2」「みんなの体操」「中野区の地域の体操」を合わせて約20分間(6:25～6:45)体操を行っています。

参加者は天候により変動がありますが、2歳から93歳まで多世代にわたります。世話人は現在8人、皆さんが気持ちよく体操できるように、開始前に公園内のゴミ拾い、石碑の清掃、花壇の水やりなどを行っています。会費はなく、杉山公園に来れば誰でもいつでも参加できます。



杉山公園でのラジオ体操

地域に貢献!

◆中野区社会福祉協議会顕彰 特別表彰状：20年以上 表彰状：15年以上 感謝状：10年以上

*他の模範とすべき地域福祉活動に取り組んだ団体<特別表彰状>杉山公園ラジオ体操会

*地域福祉の向上に尽力した者

町会・自治会<感謝状>本町通六丁目町会：吉田孝之さん・高木宏さん

友愛クラブ<表彰状>なべよこクラブ：大竹博子さん・古屋玲子さん

<感謝状>本六長寿会：山崎征子さん・田邊澄子さん・福島節子さん・菊池敏江さん

ボランティアグループ<表彰状>ことぶき鍋横会：沖澤澄恵さん

<感謝状>オアシスなべよこ：藤原淳子さん

◆令和2年度 秋の褒章

高野允雄さん(東京都交通安全協会副理事長) 藍綬褒章：交通安全功績

「豊かに生きる」鍋横6か条

健康 身体と頭を動かそう

仲間 地域の仲間とネットワーク

学ぶ いくつになっても生涯学習

生きがい 趣味を楽しみ自己実現

社会参加 ボランティアは我のため

役割意識 地域社会の担い手です!