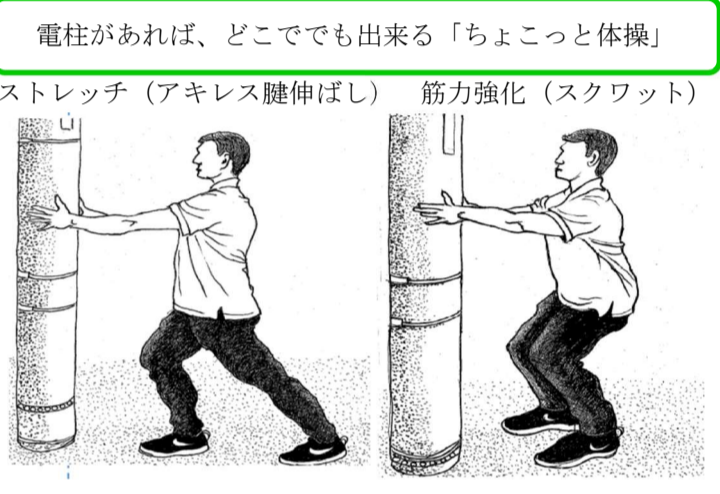


『出掛けよう1日1回！交流しよう週1回！』

- ・週1回以上歩くことを目標にしましょう！
- ・健康を保つためには1日に8,000歩、大変な方は20分程度歩くことを目指しましょう。
- ・膝や腰に痛みがある方や75歳以上の方は、痛みの増えない範囲で5,000歩、大変な方は7分半程度続けて歩くことを目指しましょう。
- ・歩き疲れたら、ひと休み。街の人にあいさつをしながら歩くのも良いですね♪



(前列左から)
宮本 友雄・横尾 輝子
(後列左から)
勝野 忠勝・西尾 勝男
西尾 淳子・口町 光弘
他、多くの方にご協力いただきました。(敬称略)

こうめ高齢者支援総合センター
(03-3625-6541)
こうめ高齢者みまもり相談室
(03-5619-6511)
地域リハビリテーション活動支援事業
協力
令和3年10月発行

押上西和町会
ウォーキング
マップ

グループでもお一人でも
ふれ～！ふれ～！
フレイル予防

- 生活習慣病を予防しましょう。
- 筋力アップをしましょう。
- ストレスを解消しましょう。
- 認知症を予防しましょう。

人の温かさがあふれる押上西和町会

花いっぱい地域

西和町会では、玄関先でお花を育てている方が多くいます。きれいなお花を見て、写真を撮って行く人もいます。「人に見ていただき、楽しんでほしい」との願いを込めて、花に愛情を注いでいます。

地域で育てられている花々

子どもへの思いやり

老人クラブの皆さんは、押上小学校の学童クラブとのかかわりや、大黒屋米店前の横断歩道で通学途中の子どもたちの見守りを通して、地域の子供たちと積極的に交流しています。西和町会の盆踊りが地域で一番早く開かれるのも、多くの子供たちが参加できるようにとの配慮からだそうです。

地域全体で子供たちを見守っている温かさを感じました。

子どもが大勢参加する盆踊り

西和町会と飛木稲荷神社の主な年間行事

小学校夏休み開始前の 木金土曜日の3日間	盆踊り大会 (町会会館前)
9月第2土曜・日曜の 2日間	飛木稲荷神社祭礼
2月第1日曜日	餅つき大会 (町会会館前)

町会以外の方でも参加できます。皆さん、ぜひ参加してみてください。

町内の掲示板

西和町会では、地域の子供たちとの交流を大切にしています。子供会で描いた新型コロナウイルス感染予防のポスターが掲示板に貼られています。いろいろなポスターがありますので、お気に入りの一枚を見つけてみてはいかがでしょうか。

子供会で作成した感染予防のポスター

地域の皆さんにお話を聞きました

西和町会のイメージは、「人の争いがないこと。人間が魅力」と宮本会長。人柄がよく、地域のことを話していると、自然と笑顔がこぼれていました。飛木稲荷神社が鎮座し、お祭りのときは、地元を離れた人も戻ってきて参加するとのこと。皆さんの地域を愛する思いがあらわれていました。

作成に参加していただいた、横尾さんに、以前の西和町会の写真を見せていただきました。どの写真も今と同様、皆さんの笑顔があふれた写真でした。

以前のお祭りの様子



押上西和町会 ウォーキングマップ

コース紹介



てくてく頑張るコース

約1000m 2000歩(歩幅50cmの場合)



らくらく近道コース

約600m 1200歩(歩幅50cmの場合)



【飛木山普門院 圓通寺】

開山は1467(応仁元)年とされています。本尊は阿弥陀如来。境内の地藏菩薩立像は墨田区登録有形民俗文化財に指定されています。明治初年に曳舟川底から出土した地藏尊があり、脚気(かっけ)に効験があり、「北向脚気地藏(きたむきかっけじぞう)」として信仰されました。



【三角池】

昔、線路に囲まれたところに池があり、地元の高齢者の方は幼いころ、池のほとりで虫取りなどをしたそうです。



【飛木稲荷神社】



創建は1468(応仁2)年とされ、境内のイチョウは樹齢千年を超えると言われ、墨田区指定文化財(天然記念物)に指定されています。1945(昭和20)年3月9日夜から10日にかけての空襲では、イチョウが身を挺して延焼を防いだとして「身代わり飛木の焼けイチョウ」と呼ばれ、絵本にもなっています。木の焼け跡は手水舎の前から見上げると西を向いて座る狐に見えるそうです。探してみてください。

スタート
ゴール

【旧請地駅】

昭和7年~昭和21年までの間、京成と東武の乗換駅として設置されていました。現在、痕跡は残っておらず、東武の高架化が進んでいます。

電車越しに
スカイツリーが見えます。



【盆踊り】



町会会館前で7月に行われる盆踊りは、墨田区内で一番早く開催されます。その理由は、夏休みの時期に行くと、帰省や旅行で盆踊りに参加できない子どもたちがいるため、みんなが参加できるようにとの配慮で早くなったとのこと。町会の皆さんのやさしさがあふれた盆踊りです。

【大黒米店前の横断歩道】



老人クラブの皆さんは、毎朝、押上小学校に通う児童が安全に横断歩道を渡れるよう見守っています。押上西和町会では、子どもと高齢者の交流も盛んです。「おはようございます。」と子どもたちの元気な声があふれていました。

【誰でも座れるベンチ】



散歩で疲れた時に座れるように町会会館前と大黒屋米店前にベンチを設置しています。どなたでも利用できますので、ぜひ座って休んでください。ベンチに座ってみると、ゆったりと時間が流れて、いつもと違った景色が見えますよ。

【旧古川】

鳩の街通りと墨堤通りが交差する辺りで隅田川から分かれ北十間川につながる川でした。かつては、この川筋跡の道路で旧向島区と旧本所区に分かれていました。

路地に入るといつもと違った景色が広がっています。



ウォーキング記録~どのくらい歩いたかチェック~

1周歩いたら	てくてく頑張るコース	10 km	20 km
1マス塗りつぶしましょう♪		10	20
		周	周
	らくらく近道コース	6 km	12 km



あせらず、ゆっくり続けましょう