

会員だより

歴史を感じる 水路を巡る

6月の「わがまち紹介」は淀川を挟んで、となり街、寝屋川市の散策でした。「野崎参りは屋形船で参ろう」と歌にもなるほど水路をにぎわせた地域が今の寝屋川市です。



中之島等で活躍する屋形船

べられる開拓新田であつたようです。萱島駅が建築される折、川の上に建設されるので木を切ることを提案されましたが、



萱島神社の由緒

がら足を進めました。この地域は様々な水路があり天井川である寝屋川洪水から村や田を守ってきたとのことです。

所々に雨水をためる池もあり、人々の知恵が垣間に見えた気が致します。特に新寝屋川八景に選ばれる友呂岐悪水路と二十箇所用水路の統廃合で出来た緑地は、昭和49年に市民の安らぎと憩いの場として生まれ変わったようです。



友呂岐緑地
新緑の桜の木の下での散策路

地元の反対等がありこのご神木を残し囲む形で現在の駅が建設されました。樹齢700年の大切な木を守れて良かったと思いました。私たちより遙か昔より大地に根付いている生命を粗末に扱うことは、人間の慢心とも言えます。



寝屋川と水路の間の土手
整備された歩道です

神社横の川を東へと進みながら、植えられた花々や鳥たちが運んできた種などから自然に成長した木や花に声をかけな

見事なサクラは350本もあり、ケヤキ並木も立派に成長しております。訪れた人々が利用することができ遊戯施設・健康遊具や観水施設も設置されてきました。そして、この緑地に昔生活の中で使われ水路を行き来していた三枚板船（船底が3枚の板で、できていたためこの名前になったようです）が展示



史跡「三枚板船」
水運の町であった名残り

されています。

洪水などで浸水した際にも生活ができるように各家庭の軒下にあつたようです。

高槻市の淀川沿いの地域でも見たことがあります。平坦な道の散策でしたが、思ったより私には長い距離のように感じました。雨が少し降ってきたこともあり寝屋川駅近くの「がんこ」で昼食を頂き帰路につきました。

今回の寝屋川市へは、バスで行き来しましたが、途中若者が大勢乗って来られてビックリ！摂南大学の方々でした。立派な大学でしたがこのバス路線にあることは知りませんでした。若い方々は、やはりパワーがあると感じました。「わがまち紹介」の散策は、知らない街から少

し進み、行ったことがある街になり、親しんだ分だけで好きになれます。嬉しい散策、楽しい散策をこれからもよろしくお願ひします。

皆様、お疲れ様でした。

記：奥田美智子



人生百年時代を 豊かに生きるために ウォーキングを！！

このウォーキング運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり精神的な安定を促すこともできます。

ストレッチングや筋力トレーニングの腰痛や膝痛などの運動機能のトラブルの改善も期待でき、心肺機能を高める運動によって風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。



「フレイル」から
健康体へ
脱出しましょう！！

ウォーキングの効果は歩く速さや時間、頻度により変わってきます。早い人で2週間目くらいから効果を実感できますがこれには個人差もあります。3ヵ月ほど継続して初めて効果を感じる人もいます。

また、運動を行うことで体力や体型に自信が持てることにより自己効力感が高まり、生活の質の向上にも役立ちます。

記：大岡成一