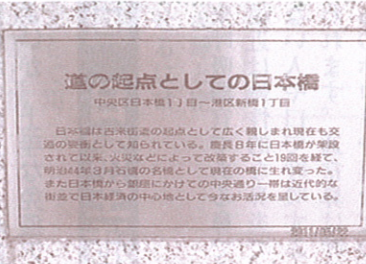


<http://home.h011.itscom.net/tokaido/chizu.html>

日本橋
キリンの像



平成23年
5月21日(土)
~22日(日)

平成23年
5月14日(土)
~15日(日)

川崎を過ぎ多摩川、六郷橋を渡るといよいよ品川、やっと東京にきました。
東京の町は想像していたよりデカイ。高層ビルが沿道に立ち並び、人も圧倒されるくらい多い。この辺りになるとテレビでよく見る景色に出会う。東京タワーがビルの間から見えたときは50年前の修学旅行を懐かしく思い出しました。
いよいよ銀座に入った。日曜日だったので道路は歩行者天国、大勢の買い物客や観光客で賑わっていた。両サイドの有名な百貨店の看板を見ながら、やっとここまで来たか。リュックを担ぎ足はただ惰性で動いて歩いていて、カッパなど構ってられない。銀座5丁目・4・3・2・1丁目を通り、ついに「日本橋」の標識が目に入った。
5月22日(日)午後3時、ついに終点(起点)、日本橋に着いた。東海道起点碑や「日本橋」の標識を撮り、暫くは周りをウロウロ。橋は短く想像していたより質素であった。2日目のと安堵感で一度にと疲れが出た。

空は今にも雨が降りそうな模様。ゆっくりも出来ず側の交番で東京駅を尋ね駅へと向う。ちょうど地下道へ入るところで土砂降りの雨が降ってきた。肩一髪でびしょ濡れを免れる。京都三条大橋を出発した時も雨、日本橋到着した時も雨に遭った。
私の東海道五十三次は雨に始まり雨で終わった。しかし、よくも歩きに歩いたものだ。

- 静岡の茶畑のスケールのデカイ事。
- 雨の中、弁当を食べていたら声を掛けて頂き家でお茶をよばれたこと。
- 小夜の中山峠で手提げ袋いっぱいのおかげのこを持って帰るよう進められた事。

今思えば懐かしいことばかりです。今年に入って、1月末(寒い日でした)甲西~京都三条43km、2月に甲西~土山20kmを歩きました。これからも体が続く限り、人との会話を楽しみ、うおーく仲間と情報を交わし、色んなところへ歩いて行きたいと思っています。

最後に皆さんも家の周り半径10kmウォークから始めてはどうでしょうか。新しい発見、新しい“うおーく仲間”が出来るかも…もちろん健康管理を第一に考えて、無理をせず始めてください。皆様の益々のご健勝をお祈りします。

森本さんの“東海道五十三次うおーく”いかがでしたか。約8ヶ月掛けでの挑戦!! 本当に素晴らしいですね!! 我と思わん方は是非挑戦してみてください。皆さんの健康づくり体験記募集中です。お問い合わせは健康保険組合まで!!

連載 保健指導ノートから

保健師 **武本 裕子**

今回は平成22年10月9日~翌年5月22日に約8ヶ月掛け、休日を利用し“東海道うおーく”(京都三条大橋~江戸日本橋)に挑戦された、明石機械工業(株)滋賀工場の森本憲二さん。その奮戦記をご紹介します。(以下は森本さんの原稿をそのまま掲載します)

「東海道五十三次、500kmを完歩しました」

きっかけは、滋賀工場の近くに街道があり身近に感じ一度歩いてみたいと思ったこと。

江戸時代に出来た主要街道。昔の人がどのような道を行き来していたのか非常に興味があり、私自身休日に近隣を散歩したり、登山に行ったり体を動かし歩くのが好きだからです。

滋賀へ来て6年、今まで伊吹山、霊仙山、比良山、蛇谷ヶ岳、近くは阿星山、飯道山、三上山、竜王山など。遠くは北アルプス、槍ヶ岳、木曾の御嶽山、恵那山など2,000~3,000m級の山も何回か登りました。

明石から滋賀に単身赴任で来た“うおーく友達、Nさん”と意気投合。弥次喜多珍道中のように、道中地元の人々と会話し名所旧跡を見て、のんびり楽しみながら歩こうと決めました。



森本さん

平成23年
4月30日(土)~5月3日(火)
(ゴールデンウィーク)

静岡では見附宿付近で富士山が見えると聞いて楽しみにしていました。が、黄砂で全く見ることが出来ず残念でした。
徳川家康ゆかりの岡崎は、お城を中心にゆったりとした城下町が印象的でした。
沼津を過ぎ薩埵峠を登り切ったところで目の前に富士山が現れました。「やっと見えた富士山に感激!!」暫く休憩し見入ってしまいました。



薩埵峠を登り切ったところで富士山が見える

平成22年
10月10日(日)

甲西から出発。(今回は、2日間を計画) 天気は前日と打って変わって気持ち良い秋空。気分もさわやかに歩き始めようとしたのですが、前日の無理が堪えまが破れた足。体が重く膝も少し痛み、サポートをはめた状態で歩くことになりました。しかし、土山で造り酒屋の主人と一杯飲みながら酒造り談義を聴かして頂いたり、栗を採っていた御夫婦に大きな栗を頂いたりと、人と会話する楽しさ温かさを感じさせられた1日でした。帰りは土山からバスと電車で甲西駅まで引き返しました。

平成22年
10月9日(土)

滋賀にある会社の寮を6時半に出発、JR甲西駅から京都駅へ。三条大橋を7時40分にスタート。あいにく天気が悪く、小雨状態だったのが大津宿を過ぎると本降りに。草津、石部宿へ着く頃には更に雨は酷くなり、甲西についた時体は震え足指のママは潰れ、最悪の初日になってしまいました。何とか計画通り歩ききりました。