

第3号

# ここえどマップ

令和7年 10月発行

# ここえどマップのご紹介 ~ベンチからベンチへ~

包括中央ひがしの担当圏域(第5~8支会)は、独居高齢者の方や認知症の方の相談が多い地域特性があります。また、マンションも増え地域とのつながりを持ちにくい方も多くいらっしゃいます。

令和3年、担当圏域ケア会議(くらづくりの会)\*①で発案された『ここえどマップ』は、一人でも気軽に散歩できるきっかけになること、トイレやベンチを貸してくれる協力店を募り、地域全体で見守りの目を増やすことを目的に作られました。元気なうちから楽しく介護予防、そして「住みやすいまち 川越」をみんなで作っていきましょう!

## 目的

- 楽しく歩いて体力づくり
- 介護予防・認知症予防
- 地域全体での見守りや声掛けを増やし「ひとにやさしいまち」を目指します

## ここえどマップ第3号の魅力

第3号は川越の歴史に詳しい方で集まって話した「川越の小道」をたくさん載せています。いつもの散歩道も「昔はこうだったのかなど想像したり思い出しながら歩くと違った楽しみがありますね。

「自分で道順や目的地を考えて歩くこと」は認知症予防にもとても効果的です。散歩コースを考えたり、防災に備えて身近な避難場所等を確認したりと、ぜひご自分に合った方法でご活用ください。

## ここえどマップから発展

お散歩ツアー



川越歴史の会



マップを活用した認知症予防教室



地域の見守りを増やす取り組み



外出のきっかけに!  
地域全体での見守り・声掛けに!

## 「もしも…」に備えて ~歩きながら身近にある場所を探してみましょう~



指定避難所

中央ひがしの担当圏域(第5~8地区)にも複数の避難所があります。災害の種類によって避難所が変わります。自宅やよく行く場所から近い避難所や、避難経路を確認しておく心安心です。



公衆電話

今はあまり使われなくなった公衆電話ですが、災害時には重要な通信手段となります。

→通信制限の影響を受けないので災害時につながりやすい

→停電時でも使用できる

→大きな災害時には、指定エリアで無料で使える「無料化措置」がとられることがある



AED

AED(自動体外式除細動器)は、心室細動などの不整脈に対し、心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。

電源を入れると音声で操作方法を案内してくれるので、どなたでも簡単に使えます。

突然の心停止から命を救うため、救急車到着までの初期対応として大変重要です。

## 地図表記



トイレ



ベンチ



ここえどカード  
協力店



指定避難所



ラジオ体操  
川越市マスコットキャラクターときも



川越ひと涼み処  
R7.4.23~R7.10.22まで

\*地図は国土地理院地図を使用しています。

\*言い伝えや昔話は諸説あります。

\*① 担当圏域ケア会議(くらづくりの会)とは…民生委員、福祉事業所、病院関係者、社会福祉協議会、行政等様々な関係者でネットワークを作り、地域の課題について情報交換や研修を行う会です。

# 楽しく歩いて健康に！

## 散歩にはたくさんのうれしい効果があります

散歩は体にいいって聞くけれど、何に効果があるの？と疑問に思っている方もいると思います。散歩は「歩く（有酸素運動）」＋「外部からの様々な刺激（日光・外気・風景・季節感・人との交流など…）」により体にも・脳にも・心にも効果的で、健康にたくさんのメリットがあります。「あの店まで歩いて好きなお菓子を買う」「この場所から夕陽をみたい」「友人と一緒に話しながら」など散歩で外に出るのをきっかけに楽しみが見つかり、生活に張りが出て好循環が生まれますね。

### ● 体への効果 ●

#### 筋力・心肺持久力の向上



- ▶ 歩幅を大きく歩くことで、筋力やバランス能力が向上し、転倒予防になります。
- ▶ ウォーキングなど全身を使う有酸素運動は心肺機能向上にも効果的です。

#### 生活習慣病・骨粗しょう症の予防



- ▶ 毎日30分以上の散歩を行うことで脂質異常症・高血圧・高血糖の予防改善効果があります。
- ▶ 散歩は骨粗しょう症の予防効果も期待できます。

骨はその長軸に対しての刺激で強度が増すのでウォーキングは効果的です。日光を浴びることで皮膚でビタミンDが合成され、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。



### ● 脳への効果 ●

- ▶ 有酸素運動は脳の血流量を増加させ、**認知症予防**になることが実証されています。
- ▶ 会話をしながら歩く、季節を感じたり昔の風景を思い浮べたり、木や花に興味を持ちながら歩くことも脳への良い刺激がいっぱいです。
- ▶ いつもと違う道順で歩いたり、目的地を決めて歩くことも認知機能改善に有効です。

### ● 心への効果 ●

- ▶ 景色を見ながら歩くと**気分転換**になりますね。
- ▶ 有酸素運動や日光を浴びることでセロトニンという“幸せホルモン”が分泌され**ストレス解消**の効果があります。
- ▶ 激しい運動は眠りの妨げになることがありますが、散歩は**睡眠の質を改善**する効果があります。おすすめの時間帯は朝や夕方です。

## 安全で効果的な散歩のポイント

### ● 無理のない歩き方を心掛けましょう

#### ● ウォーキングに適した靴を履く

ケガや転倒予防のためにサイズの合った靴、適度なクッション性のある靴を履きましょう。歩き方の癖でかかとなど靴底が大きくすり減っていないか確認しましょう。

#### ● 散歩の前後にストレッチ

歩行前は肩回しや軽い足踏みなど、反復運動で体を温めながら関節や筋肉をほぐすとケガの予防になります。歩行後は下半身を中心にストレッチを行い、使った筋肉をほぐしましょう。

#### ● 水分補給をしっかりと

夏場は特にですが、冬であってもこまめな水分補給は脱水予防に大切です。散歩中の水分補給には糖分・カフェインの少ない飲み物がお勧めです。

### ● 健康増進には活動量の把握を

厚生労働省では高齢者の平均歩数目標を6,000歩/日 ※1としています。これはウォーキング＋普段の生活動作の歩数です。健康のために、まずは今よりプラス10分（1,000歩）多くを目指してみましょう。認知症予防・介護予防には5,000歩/日がひとつの目安になります。認知症予防には、週3日以上、中等度の強度の運動（軽く息がはずむが、一緒に歩いている人と会話ができる程度）が効果的と言われています。毎日でなくても、週合計150分、週合計90分など目標を立てて行えるとよいですね。まずは、ご自身の活動量を確認してみましょう。

### ● 痛みや健康の不安は医師に相談してから

参考文献  
※1) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023  
厚生労働省

## もう少し詳しく聞いてみました!



理学療法士  
阿久澤直樹さん  
(川越リハビリテーション病院)

### ● 無理のない歩き方ってどうしたらよいですか？

歳を重ねれば背中が丸くなったり、膝が伸びなかったり「正しい」とされる姿勢が難しい方が多くいらっしゃいます。歩く姿勢はその時点でその方が持っている能力(身体・認知)に応じて無意識に選択された形となっています。

そのため無理に背筋を伸ばしたりすることでかえってバランスを崩したり、疲労しやすくなって歩くのが困難となる場合もあります。大切なのは現在の能力の中で身体の重さを支える「自分なりの構え」をつくること、そこから歩きはじめることです。

### 身体を支える自分なりの構えをつくりましょう

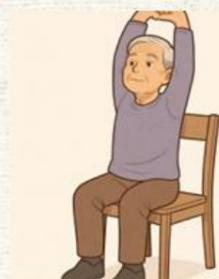
<足踏み▶ 10~20回>



<尻踏み▶ 10~20回>



<伸び▶ 10秒程度>



- ① 足踏み ▶ 足の幅は骨盤幅で両足の裏全体を地面につけるように、足の裏の感覚を刺激しましょう。
- ② 尻踏み ▶ 上半身を左右に揺らし左右のお尻(坐骨)が座面につくようにして、座り方の癖を正します。
- ③ 伸び ▶ 両手を組んで天井方向に伸びます。左右の地面(座面)から力をもらって伸びをします。

くつろいでいる合間や立ち上がる(歩く)前に行って「自分なりの正しい姿勢」を身につけましょう。

### ● 腰や膝の痛みがあるときはどうしたらよいですか？

「痛み」とは人が自分の身を護るために感じるSOSサインです。組織の損傷があるとき、損傷しそうなときなど、身の危険を回避するために「痛い」という感情が表出されます。「こころが痛い」という経験はありませんか？物理的実体のない「こころ」というものが痛むのも、心身の危険を回避するための感情表現だからです。

- ・ 組織の損傷が要因の場合、重症度によってとるべき行動は変わります。まずは医師による診断を仰ぎます。
- ・ 組織の損傷が軽度、損傷しそうな場合はその場所にかかっている負担を減らしてあげます。痛みを我慢して歩くのではなく、身体を支える力のバランスを整え、痛みの少ない距離から徐々に増やしていきましょう。

### 身体を支える力のバランスを整えよう

<肩回し▶ 前後10回>



<脚伸ばし▶ 左右10回>



<足趾屈伸▶ 左右10回>



- ① 肩回し ▶ 脊柱・肩甲骨の動きを改善し、腰や膝にかかる負担を和らげましょう。
- ② 脚伸ばし ▶ 足先を遠くに伸ばしてからつま先を立てます。膝関節を支える筋力を高めましょう。
- ③ 足趾屈伸 ▶ 足の裏、足趾の力を高めることは身体を支える力の安定、転倒予防につながります。

痛みなく歩くための準備(備え)を十分に行い、腰や膝の負担に耐えられる能力を身につけましょう。

## ● たくさん歩かなきゃだめですか？

たくさん歩けるに越したことはありませんが、歩くということは目的ではなく移動手段です。「〇〇まで出かける」「家族や友人と△△する」など、自分のやりたいことを選択肢が多い状態が、たくさん歩けるということです。元気なうちから近場、遠方に用事を作りましょう。



大切なことは「やりたいこと」「楽しい時間」を続けること。歩数が減ってきてもできる範囲で続けましょう。歩くために必要な能力は、3ページの運動や全身を動かす体操を継続することで高めましょう。たくさん歩ける人は歩きが困難になってきた方のもとに向かい、共に楽しい時間を継続しましょう。

## ● 転ばないようにするにはどうしたらいいですか？

転倒の原因は、筋力やバランス能力などの**内的要因**、ご自宅や出先の環境などの**外的要因**、環境と能力に見合った行動(方法)をとれないという**活動要因**が挙げられます。そのため、転倒を予防するためには大きく2つのことを意識しましょう。



### ① 転倒に気をつける ➡ 外的要因、活動要因

何を言っているんだと思うかもしれませんが、筋力やバランス能力を上げるには時間もかかりますし限界もあります。一番すばやく転倒リスクを回避する手段は、家を片付けたり、危ない場所を避けたり、杖や歩行器を使用して無理なく安全な方法で行うことです。歳を重ねていきますので、転倒に気をつけることは忘れてはいけません。

### ② バランス能力を高める ➡ 内的要因

- ・ 身体を支える自分なりの構えをつくる、身体を支える力のバランスを整える。(3ページ参照)
- ・ 立って行う体操を行ってみましょう。

※両手はできるだけ軽く、同じくらいの強さで支える。

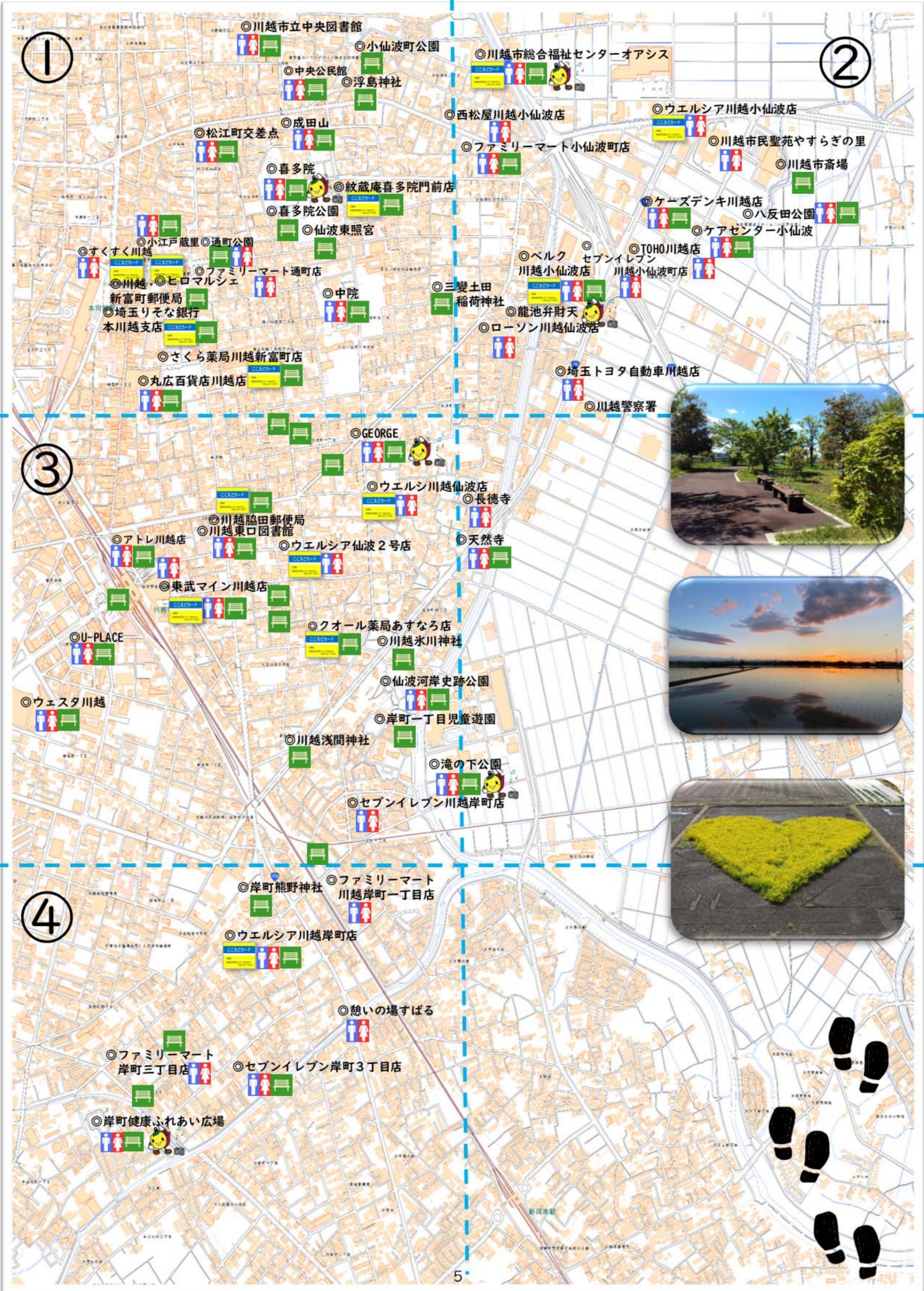


脚を横に挙げたり、スクワットを行ったり、踵上げを行ったりして、バランス感覚と筋力を刺激しましょう。

## ● ご覧になった皆さまへ

川越市が推奨する「いもっこ体操」は全身を動かし、頭と体のつながりを高め、滑らかな動作を取り戻すことに繋がります。さらに通いの場となっているため社会的交流が生まれ、こころの充実近づきます。ここえどマップを活用し、自分なりの散歩ルートをつくってみましょう。川越市の魅力的な場所をさらに見つけて、是非教えてください。





1

2

3

4



## ◎茶摘みとお蚕

子供のころよくお茶摘みを手伝っていました。家で蒸して、手伝ってくれた人に、分けたり売ったりしていました。大きな家の2階で蚕を飼っていて1階の囲炉裏の上は2階に吹き抜けていて蚕を温めていました。年に3回の周期で育てていました。子供の頃は桑畑からとってきた桑の枝から、器具を使い、葉を取り分けるのを手伝っていました。その糸を売って親が着物を作ってくれました。特に山にいる山繭の糸は緑色でとても貴重です。着物に少し柄として入れてくれ、今も大切にとってあります。1階で寝ているとポトンと蚕がよく落ちてきました。今となっては良い思い出です。

## ☆山繭

家蚕とは異なり、主に山野に生息するヤマユガという野蚕の一種が作る繭のこと。この山繭から採れる糸はその独特の性質と美しい色から「繊維のダイヤモンド」とも呼ばれ非常に珍重されていました。山繭の糸が緑色をしているのは、餌とするクヌギやコナラなどの葉の色素を取り込むことで、淡い緑色から黄緑色になります。これは、鳥などの天敵から身を守るための保護色として機能していると考えられています。この色は清錬（不純物を取り除く工程）を経ても完全に失われることはなく、天然の美しい緑色として残ります。

山繭の糸は、家蚕の絹糸とは異なる独特の光沢をもっています。そしてヤマユガは野生の蛾であるため、家蚕のように大量に飼育することが非常に困難です。希少価値の高い高級品として扱われています。



## ◎お蚕

今の埼玉県立川越総合高等学校は一昔前は、埼玉県立農蚕学校という校名でした。みんな「農蚕（のうさん）」と呼んでました。高校の生徒が絹を作り、秩父の三峯神社に上納していたと聞いています。体育館で飼っていたらしい。昔はあのあたりも桑畑でした。今でも高校ではお蚕を飼っていると思う。

## ◎雨が降るような・・・

蚕は一匹はとても小さいが、それが何千、何万と集まると桑の葉を食べる音が、まるでサーサーと雨のような音がするんだよ。あの音は忘れられないなあ。

## ☆蚕時雨（こしぐれ）

蚕が桑の葉を食べる音を、昔から人々は蚕時雨（こしぐれ）と呼びました。



◎ 皆さんから聞いたお話  
☆ 包括が調べた話

## ◎川越駅西口

川越駅の西口は昔はさつまいも畑と少年刑務所がありました。川越商業（現在の市立川越高校）の近くに競馬場があり、そこで母が馬券を売っていました。私はそこで初めてコロケを食べました。とても美味しかった。

## ◎男気のある牛

子供の頃に父親から聞いた話です。岸町に栗原牧場という牧場があり、そこには黒い和牛がいました。ある日のこと、川越から東京へ荷物を運ぶため、東京街道（川越街道）を荷を引いた牛の列がありました。しかし牛の列は全く動きません。父が様子を見に行くと、1頭の牛が道の真ん中で何をしても全く動かない。そこでその牛の荷を解き、列の先頭に連れて行き、荷台をつけると、牛は満足げに歩き出したということです。父はしきりに、「あの牛は男気ある牛だ。真ん中じゃプライドが許さなかったんだ」と褒めていました。



## ◎名前の由来

僕はお祭りがあるから川越に越してきたんだよ！川越は面白いよ。仕事柄、歴史や由来が好きで、東京に住んでいた時は坂の名前の由来が面白くて、色々見て回ったんだ。東京は坂が多くて、だいたい約800、文京区だけでも108の坂がある。川越にはいくつあるんだろうか。名前の由来なんかを調べながら散歩するのも面白いかもしれないね。

☆川越の坂道の公式な総数は公表されていないようです。市内には様々な坂道が数十本以上あり、代表する坂道として・・・  
→鳥頭坂・一騎坂・早茂坂・稲荷坂・お宮の坂 東明寺坂などがあります。

## ◎チケット

子供のころはよく親と一緒に電車に乗って今の蔵造り辺りに買い物に行きました。丸広は今の亀屋本店の辺りにありました。商店街で買い物をするとチケットがもらえ、6枚集めると歌手(芸能人)に会え、歌を聴くことができ、子供心にすごくうれしかったのを覚えています。

## ◎知る人ぞ知る

新富町のあるビルの屋上に「榎稲荷神社」があるんだよ。一般の人はなかなか入れないかな。だから知る人ぞ知る神社だ。新富町一丁目の「榎会囃子連」という川越祭り囃子連の名前の由来はここからきているんだよ。

## ◎中院の公孫樹(いちょう)の木

戦中戦後は食料不足のため子供たちはいつもお腹を空かせていた。時期になると中院に銀杏を拾いに行ったよ。落ちていた実が少ないと、石を投げて落として、落ちてきた銀杏を焼いて食べる。銀杏は食べられるころになるとバンと音がして弾けるんだ。銀杏を拾っても中院からは怒られたりしなかったな。銀杏を食べる際に、親から「銀杏を腹いっぱい食べてはいけないよ。銀杏は腹の中で膨らむから、食べ過ぎると死んじゃうよ」と言われていた。銀杏の種を取り出すにはコツがあって、不用意に取り出すと、手に汁が付き後でかせるんだよ。

銀杏のよくなる木はほかに南通町の八幡神社と志多町の東明寺があった。八幡様は後に採集禁止になった。業者に売るようになったみたいだよ。

## ◎日曜日はコロッケ



クリアモールは昔は通町商店街と呼ばれていました。日曜日になると

〇〇コロッケのコロッケが定番だった。いつも食べていると「またか」と飽きたりしたけど、日曜日は母親が楽しむ日だったね。1個5円。メンチは10円だったかな。他にも川越には鶏熊・萩原・岡部の肉屋があり、それぞれコロッケを売っていた。とてもおいしかった。

## ☆民部稻荷神社

川越丸広百貨店の屋上にある神社です。商売繁盛の御利益があります。川越八幡神社の民部稻荷神社と合わせてお参りするのはいかがでしょうか。

## ◎アドバルーン

開店のお店があると昔はアドバルーンが上がるが多かったけど、今は少なくなったね。飛行機からビラを撒いたりしてたよ。今やったら怒られちゃうね。のんびりした時代だったんだろうね。



## ◎中院の榎の木と棕(むく)の木

僕が子供の頃、中院の細道沿いは、昼間でも寂しい豊後笹の群生した荒地だった。そこに榎の大木が3本か4本あった。どの木にも地上から4mくらいのところに見事に大きな猿の腰掛と呼ばれる茸があった。張り出した部分が30cm以上あったかな。

大人になって、猿の腰掛を煎じて飲めば癌が治るという話があり、医者に見放された父親に買った猿の腰掛を煎じて飲んでもらったけど効果はなかったな。猿の腰掛が癌に効果があると聞いたときに、中院の猿の腰掛が盗られるんじゃないかと心配したよ。

榎の木から少し行くと藪の中に棕の木があって、秋になると実が紫黒色になるんだ。この色になったら食べごろ。砂糖が貴重品だった時代、とても甘く感じたな。友人たち4・5人の秘密の木だったよ。ほかには富士見町の浅間神社古墳の裏手北側の斜面にも棕の木があったっけ。



## ◎川越の箆笥屋さん

最盛期には川越には30軒を超す箆笥屋があった。松江町の桔梗屋さんが最後まで残った箆笥屋だった。南通町にもあったな。現在は桔梗屋さんも閉めてしまい川越の箆笥屋は0軒になった。

桔梗屋でおばさんが箆笥を買い、亡くなって譲り受けた。桔梗屋に持っていくと「うちの箆笥ですね」とすぐわかり、新品同様に仕上げてくれた。箆笥はこれからも大切に受け継いでいく。

## ◎お雛様

私のお雛様は、川越にあった須賀人形さんで買ったものです。親や仲人さんや親せきがそれぞれ一品ずつお雛飾りを買ってくれ、それを合わせて一つの雛飾りになったと聞いています。今も何年かに一度出しています。人形師によってそれぞれ顔が違うのでそれもまた楽しさの一つです。

☆雛人形のお顔にはたくさんの種類があります。大きく「関東風(はっきりとした目鼻立ち)」と「京風(目は切れ長で細く、おっとりとした上品なお顔)」があります。関東と関西の大きな違いは男雛と女雛の配置です。関西では向かって右に男雛、左に女雛、関東では向かって左に男雛、右に女雛を配置する「右上位」の現代的な飾り方が主流です。

## ◎国民学校時代の思い出

僕が小学校2年生の時、B29が撃墜か事故か、寺尾村に墜落したんだよ。米軍機の防弾ガラスは摩擦すると甘い良い匂いがするんだ。当時は砂糖が貴重だから、甘いものに飢えていた子供たちにとって、防弾ガラスはとても貴重品だった。B29が落ちたなら防弾ガラスの破片が手に入るはずだと、仲間たちと連れ立って現場に行ったよ。畑の中に直径20メートルはあろうかという、すり鉢状の大穴が開いてた。子供心に穴の底には怖くて下りられなかった。だから周辺を探したけど結局、防弾ガラスの破片は手に入らなかったな。

もう一つ、女の先生が勇敢な爆弾三勇士の話をお子たちに聞かせてくれた。僕は先生に「爆弾を抱えて鉄条網に飛び込んで、もし爆弾が破裂したら死ぬんじゃないですか?」と質問したんだ。先生は「そうです。死ぬんですよ」と言うから「先生、僕は死ぬのは嫌だな」と言ったら立たされたよ。立たされている時に先生が僕の名前を聞くから答えたら、名前にある武士の武の字をからかって、「お前の武はどんな字なんだ」と首を傾げたんだ。戦死することを嫌がる子供への見せしめだったなあれは。

## ◎鹿見塚(ししみづか)

戦争の可否や勝敗、農作物の出来不出来など、神の意志を聞くために王(族長)に命じられた呪術者が、鹿の肩甲骨や亀の甲羅を焼き、そのひび割れ方によって吉凶を占うことを鹿見という。仙波は亀より鹿の方が入手しやすいから鹿が使われた。仙波地方の豪族の主が占いをした場所が鹿見塚で、「万葉遺跡占肩の鹿見塚」として歴史的に大変重要な場所だった。川越には多くの古墳があったものの、川越城築城の際に多くが削平された。そのうちの鹿見塚はもともと川越市に古くからあった大きな円墳で、1914年(大正3年)東武東上線の開通工事の際に、線路用地として取り壊され、消滅したんだ。鹿見塚は儀式を行う神聖な場所、破壊してしまい昔の人々に申し訳ないと思うよ。

## ☆鹿見塚について

この鹿見塚のことは「万葉集」巻14の東歌に「武蔵野に占へ肩灼きまさでにも告らぬ君が名うらに出にけり」という歌があります。鹿の肩を焼いて恋占いをしていた場所とされています。この占いは鹿の肩甲骨を焼いて占うもので、かつ、それは鹿の捕獲し易い場所で詠まれた歌であろうとの見地から、武蔵野に立つ鹿見塚が最適地と判断され、この塚が選ばれたもので、あくまで推定による指定であったようです。しかし、この地の小名にも「シシミ塚」として記録が残っています。「武蔵三芳野名称圖會(おさしのみよしのめいしょうずえ)」には「武蔵野なりし頃、此辺の野中に百塚あり」とあり、この辺りにはかつては多数の古墳が存在していたと思われます。しかし、本来の鹿見塚が現存しなくなったため、今は代替地としてその近くに存する浅間神社古墳の地に昭和29年に歌碑を建て、その傍らには翌年に建てられた「仙波町略史」の碑があります。本当にそこが万葉集にある鹿見が行われた場所だったのか、川越に沢山あったとされる円墳や古墳。消滅した鹿見塚はどこにあったのか・・・歴史を感じながら散歩を楽しんでみませんか?



### ◎お宮の坂

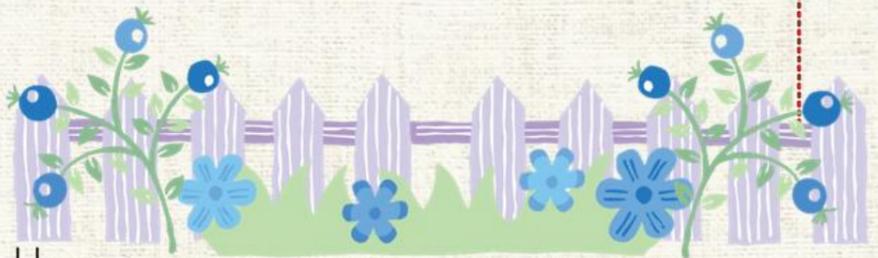
川越氷川神社の南側の坂。高低差は10メートル。かつてこの坂の近くに存在した「お宮」(神社)にちなんで名づけられたといわれています。具体的な神社の名前は特定されていませんが、川越城下町に古くから存在した神社が由来であると考えられています。

### ◎初山

仙波浅間神社の御利益は安産・子育て。7月13日は初山と称して新婚さんが連れ立ってお参りする日です。若い男女が連れ立って歩く習慣のなかった江戸時代に粋なお祭りを作ったもんだよね。

### ☆80周年 道德銀行

埼玉りそな銀行本川越支店が、埼玉銀行としてスタートしてから、2025年9月15日に開設80周年を迎えました。ロビーにはこれまでの歴史が展示されています。この夏は従業員のみなさんが「道德銀行」のポロシャツの着用や記念イベントを通してお客様への気持ちを伝えていました。この「道德銀行」は渋沢栄一氏が書いたのもだそうです。



## ◎川越駅東口

東武メインは昔、日活の映画館だった。中学生のころ、石原裕次郎の映画を観に行き、客に紛れてチケットを買わずにタダで観たことを学校で自慢したら先生に怒られた。その隣にはボーリング場があったんだよ。

昔は川越駅の東口のあたりは桐畑があったな。「女の子が生まれると桐の木を植えろ」と良く言ったものだ。桐の木は成長が早く25年もすると立派になるからゲンを担ぐ意味もあったのかな。お嫁に行くときは桐の箆笥を持たせた。女の子が3人いると家がつぶれると言われてた。

## ◎風呂屋

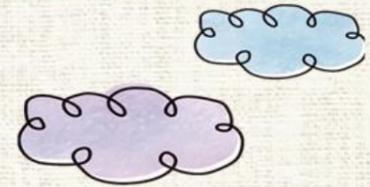
クリアモールの中にあるクリアパークは昔はお風呂屋さんだった。「鳩の湯」さん。お風呂がないのが当たり前の頃はありがたかった。子供の時は時々行ったよ。通町の旧西川医院のあたりにもお風呂屋があって、菅原町の黒川医院のあたりにも風呂屋があった。昔はたくさんあったよね。



## ◎川越の水道水

川越に越してきて驚いたこと。水道水が美味しくてびっくりした。川越は井戸水を使っているから??

## ◎井戸水



川越市総合福祉センター(オアシス)の近くに井戸水をくみ上げるポンプがあるんだよ。今も現役で動いているよ。川越市内の複数の深井戸(市内水道・全41水源)から地下水をくみ上げてるよ。

☆ 川越市は昭和29年に水道水の供給をはじめました。

当時は豊富で質の良い地下水に恵まれていたため、深井戸によって水道水を賄っていました。しかし人口が増加し、地下水だけでは賄いきれなくなり、昭和49年から河川の水を利用するようになりました。川越市の浄水はその量の約9割が(河川を水源とする)埼玉県水、1割が地下水となっています。

それぞれをブレンドして各家庭に供給しています。地下水は地層によってろ過されているため、比較的硬度が低く、ミネラルバランスが良い傾向があり、まろやかで美味しいと感じるのかもしれませんが。

川越市水道局推奨の水道水をより美味しく飲むための方法として、

- ・汲み置き・・・寝る前にやかんなどに汲んでおき、翌朝使用すると、一晩で残留塩素が減り、味がまろやかになります。
- ・冷やす・・・15度程度に冷やすとより美味しく感じられます。
- ・煮沸する・・・沸騰したら蓋をとって、そのまま4・5分弱火で沸騰し続けます。

おまけ

- ・レモン・・・レモンに含まれるビタミンCが残留塩素を除去してくれるのでおすすめです。

美味しいお水を提供してくれている皆さんに感謝ですね。





## ◎大人になって思うこと

昭和19年~20年ごろ、クラスで自慢話が始まった。「僕は少将旗を見た」「僕は中佐旗しかみていない」「ぼくはまだ」など。どこへ行けば見られるか同級生に案内された場所が、烏頭坂を横切る河岸街道だった。この辻の北東角は烏頭坂の勾配を緩くするための、切通跡の赤土の壁があり、陽だまりで温かかった。当時、鬼畜米英だの玉砕だの英語は使うななどと言われている時代に、陸軍の高官たちはゴルフを楽しんでいたんだ。ゴルフは英語で何というのか。

旧東京街道を東京からきて、河岸街道を西へ左折の先は霞ヶ関カンツリークラブ。陸軍高官の乗る車は階級を示す旗を立てていた。将官(大将・中将・少将)は普通自動車。佐官(大佐・中佐・少佐)はサイドカー(側車付き自動二輪車)だった。仲間うちで見た最高位が中将で、僕は中佐までだった。脇田西町(現丸広百貨店の近く)に、ある中将が住んでいたのうろついた記憶がある。旗は見られなかったけどね。

## ◎不老川 ~読み方の共存~

不老川は東京都瑞穂町を起点に、埼玉県の武蔵野台地を流れる一級河川。呼び方は「ふろうがわ」「としとらずがわ」川越市は「ふろう川」と表記され、狭山の不老川沿いには「としとらず公園」がある。結局どっちでもいいんだろうよ。

### ☆成り立ち

不老川は、多摩川の旧流路の一部が変化して形成された川です。約2万年前から1万3千年前の立川断層の隆起により、多摩川が現在の流路に変わる過程で、旧流路の一部が不老川、柳瀬川、黒目川、石神井川などの川として残りました。これらの川は、現在では新河岸川に合流しています。地質的には武蔵野台地上の礫層を流れているため、川床が透水性で冬季には地中へ浸透して涸れることがあるようです。

## ◎一騎(いき・いっき)坂

約650年以上もの昔、上総の国の新田義貞という武将が鎌倉の北條氏を討とうと兵を率い、新宿方面から岸村に入ろうとしたが、あまりの急坂で全軍が止まってしまい、義貞が一騎かけおりた。これに力を得た軍兵は、我先に駆け下りて小手指の敵に向かったと言われている。坂を駆け下りて止まったところが駒止めだね。

## ◎湧き水

城南中の下、山下のあたりは湧き水が豊富だった。一年を通して水が湧いていた。汲んでも汲んでも湧いてくる。大雨が降ると噴き上げるようだった。冬は温かく、夏は冷えているいい水だった。長田寺のあたりにも湧き水があった。湧き水も多くて、そこは野菜を洗う人の社交場だったんだよ。

## ☆五街道

江戸時代・日本橋を起点として整備された5つの主要な街道のこと。

東海道・中山道・甲州街道・日光街道・奥州街道の5つを指す。五街道は、江戸幕府が全国支配のために整備したもので、参勤交代や物資の運搬などに利用された。

- ・東海道:江戸(日本橋)から京都(三条大橋)を結ぶ。約492km。
- ・中山道:江戸(日本橋)から京都(草津)を結ぶ。約534km
- ・甲州街道:江戸(日本橋)から下諏訪(長野県)を結ぶ。約209km。
- ・日光街道:江戸(日本橋)から日光(栃木県)を結ぶ。約147km。
- ・奥州街道:江戸(日本橋)から白河(福島県)を結ぶ。約84km。

総距離は約1462.1km。

### ☆脇街道(脇往還)

脇街道は、五街道に接続し、各地を結んだ二次的な街道のこと。これらは五街道を補完して、地域の物流や人々の移動を支える重要な役割を果たした。**川越街道は五街道のうち中山道の脇街道。**

#### 【東海道関連の脇街道】

本坂通(姫街道)・佐屋(さや)街道・多度(たど)街道・美濃路・伊勢参宮街道・熊野街道(熊野古道)・本町通り

#### 【中山道関連の脇街道】

**川越街道**・日光脇往還(日光街道脇往還)・下仁田街道・上州姫街道・佐久甲州街道・飯田街道(三洲街道)・越後街道(三国街道)・北国街道・善光寺街道(善光寺西街道)・信濃路

#### 【甲州街道関連の脇街道】

秩父街道・青梅街道・鎌倉街道

#### 【日光街道・奥州街道関連の脇街道】

例幣使(れいへいし)街道・壬生(みぶ)街道・日光御成街道・会津西街道(南山通り)・棚倉街道・八戸街道・松前道

# おさんぽコース

## もうすぐ100歳 (杖)

高齢者の散歩に適していると思います。3000歩程度を約40分かけて歩いています。喜多院の境内の土産物店の椅子に座り15分休憩し、休みながら人の動きを眺めるのが楽しみです。苦抜き地蔵尊で腰痛軽減の祈願をかかしません。紋蔵庵で甘いお菓子をかうのも楽しみです。

東照宮の裏手も散歩可



# 野菜を探して (歩行器)

50分ほどかけてひたすら歩きます。無人販売は11時と16時に商品が補充される場所もあるので、その時間を意識しています。親しくしている人の家の隣を通り、友人の姿が見えたら寄っておしゃべりを楽しんでいます。



## おさんぽコース

### 田んぼアート

新扇橋から4月になると菜の花のハート形の田んぼアートが見られます。川沿いを散歩するのでとても気持ちがいいです。お友達と一緒に散歩したり、一人で歩いたり体調によってコースを変えて楽しんでいます。体調と天気の良い日は岸町3丁目にある、ふれあい広場まで足を運びます。



3

約2.4キロ



## 歩行器の達人

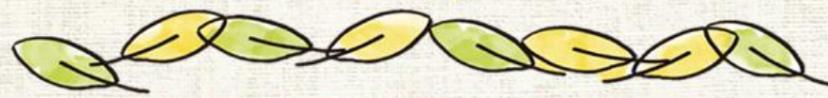
歩行器を使用しているので車が少なくて歩きやすい道を選んでいきます。景色などを楽しむよりは5000歩から6000歩を目標に歩いています。歩いた日はよく眠れるので続けていきたいです。車の音が聞こえるという部分で耳の健康も大切だと思っています。



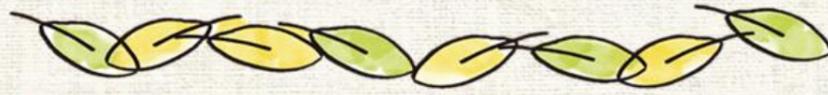
4

片道約1.5キロ





地域の皆様のために・・・



## 協力店の皆様(トイレ・ベンチ)

### 【医療 福祉】

- ・川越市総合福祉センターオアシス(トイレ・ベンチ)
- ・岸町2丁目「憩いの場すばる」(トイレ)
- ・クオール薬局あすなろ店(ベンチ)
- ・さくら薬局川越新富町店(ベンチ)
- ・デイサービスセンター小仙波(トイレ・ベンチ)

### 【寺社仏閣】

- ・浮島神社(ベンチ)
- ・川越八幡宮(ベンチ)
- ・岸町熊野神社(ベンチ)
- ・喜多院(トイレ・ベンチ・ラジオ体操)
- ・仙波愛宕神社(ベンチ)
- ・仙波浅間神社(ベンチ)
- ・仙波東照宮(ベンチ)
- ・仙波氷川神社(ベンチ)
- ・長徳寺(トイレ)
- ・天然寺(トイレ・ベンチ)
- ・中院(トイレ・ベンチ)

### 【公園】

- ・浮島公園(ベンチ)
- ・川越駅前公園(ベンチ)
- ・岸町一丁目児童遊園(ベンチ)
- ・岸町健康ふれあい広場(トイレ・ベンチ・ラジオ体操)
- ・喜多院公園(ベンチ)
- ・クリアパーク(ベンチ)
- ・小仙波町公園(ベンチ)
- ・仙波河岸史跡公園(トイレ・ベンチ)
- ・滝の下公園(トイレ・ベンチ・ラジオ体操)
- ・通町公園(トイレ・ベンチ)

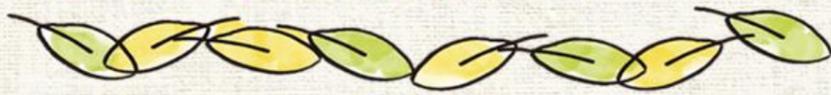
### 【店舗】

- ・アトレ川越店(トイレ・ベンチ)
- ・ウエルシア川越岸町店(トイレ・ベンチ)
- ・ウエルシア川越小仙波店(トイレ)
- ・ウエルシア川越仙波店(トイレ・ベンチ)
- ・ウエルシア川越仙波2号店(トイレ)
- ・川越新富町郵便局
- ・川越脇田郵便局
- ・ケースデンキ川越店(トイレ・ベンチ)
- ・小江戸蔵里川越産業観光館(トイレ・ベンチ)
- ・埼玉トヨタ自動車川越店(トイレ)
- ・埼玉りそな銀行本川越支店(ベンチ)
- ・西武本川越ペペ(トイレ・ベンチ)
- ・セブンイレブン川越岸町店(トイレ)
- ・セブンイレブン川越岸町3丁目店(トイレ)
- ・セブンイレブン川越小仙波町店(トイレ)
- ・中国物産展(トイレ)
- ・東武ストア川越マイン(トイレ・ベンチ)
- ・西松屋川越小仙波店(トイレ)
- ・ヒロマルシェ(トイレ)
- ・ファミリーマート川越岸町一丁目店(トイレ)
- ・ファミリーマート川越岸町三丁目店(トイレ)
- ・ファミリーマート川越小仙波町二丁目店(トイレ)
- ・ファミリーマート川越通町店(トイレ)
- ・ファミリーマート川越八幡通り店(トイレ)
- ・ベルク川越小仙波店(トイレ・ベンチ)
- ・丸広百貨店川越店(トイレ・ベンチ)
- ・モス&グリーン(ベンチ)
- ・紋蔵庵喜多院門前店(ベンチ)
- ・ローソン川越仙波店(トイレ)
- ・CAFE LAUREL(ベンチ)
- ・GEORGE(ベンチ)
- ・TOHO川越店(トイレ・ベンチ)





## 地域の皆様のために・・・



### ここえどカード(ポイントカード)協力店

- ・ウエルシア川越岸町店
- ・ウエルシア川越小仙波店
- ・ウエルシア川越仙波店
- ・ウエルシア川越仙波2号店
- ・川越新富町郵便局
- ・川越協田郵便局
- ・川越市総合福祉センター(オアシス)
- ・キムラヤ
- ・クオール薬局あすなろ店
- ・埼玉りそな銀行本川越支店
- ・さくら薬局川越新富町店
- ・東武ストア 川越メイン店
- ・ヒロマルシェ
- ・ベルク川越小仙波町店
- ・紋蔵庵喜多院門前店

ここえどカード(ポイントカード)は「挨拶から始まる地域づくり」として、企業や店舗と一緒に、地域の65歳以上の皆様のフレイル予防や認知症予防を目指した活動です。(毎年10月～3月末まで実施しています)



### ここえどマップ第3号 制作にあたり

#### 【Special Thanks】

- ・甘利 孝雄様
- ・石川 武久様
- ・江守 秀男様
- ・奥 正宏様
- ・社会福祉法人真正会 作業療法士 中間 浩一様
- ・川越リハビリテーション病院 理学療法士 阿久澤 直樹様

#### 【Special Thanks】

- ・くらづくりの会メンバー
- ・協田町オレンジカフェ参加の皆さん
- ・歴史の会 参加の皆さん
- ・お散歩コースを提供くださった皆さん

### スマホからご覧いただけます

地域包括支援センター中央ひがし  
→ここえどマップ

川越市防災危機管理課  
<ハザードマップ>

川越市健康づくり支援課  
<健康づくりに関する教室等>



ここえどマップ第1号 第2号  
第3号は準備出来次第、掲載予定



川越市地域包括支援センター中央ひがし

川越市小仙波町2-53-1

☎ 049-227-7878

川越市社会福祉協議会

川越市小仙波町2-50-2

☎ 049-225-5703