

市民のひろば

まきば

特派員

だより

大石ふれあい健康ウォークに参加して



ふしなま ただし
藤波 正さん
(大石地区)

大石地区では毎年コミュニティ推進協議会による大石ふれあい健康ウォークが行われます。平成25年度は10月20日に行われました。

この日は雨でしたが、会場の大石小学校の校庭には六百数十人が集まりました。募集人数1、500人のところ約1、300人の応募があったそうです。

コースは大石小学校を起点に10キロの「おたかコース」と7キロの「まきばコース」があります。私は10キロのコースに参加しました。

両コースとも校門を出るとまず上尾丸山公園に向かいます。コースは車の通る道避けて設定されています。細い道を歩いていくと、平坦と言われている上尾の地形にも結構高低があることに気付

きます。上尾丸山公園を過ぎると、荒川河川敷の自転車道路に入り、ここから上流に向かって歩きます。雨にぬれた緑は美しさを増し、秋雨を集めて勢いを増す川の流れは自然の摂理を思わせます。「仰ぐ秩父嶺」と上尾市歌に歌われる秩父連山や富士山のここからの眺めは最高ですが、あいにくこの日は見えませんでした。しばらく歩くと榎本牧場に着きます。ここは休憩所で茶の接待がありました。ここから「まきばコース」は右に折れて帰路に就きます。10キロコースはさらに上流に進み、江川が荒川に落ちる地点で土手上がり右折します。この辺りはまだ昔の村の風景を残しています。ここから東に向かって2キロほど

地域医療に

心血を注ぎ50年

スポットライト

～人・仲間～

JR上尾駅西口にある上尾中央総合病院は上尾中央医科グループの基幹病院であり、市内でも大きな病院として多くの患者が訪れています。長年にわたり同グループの会長を務め、地域医療に貢献している医師の中村秀夫さんが、今年度の上尾市栄誉賞に輝きました(2ページ参照)。「平成14年に勲三等瑞宝章を頂いたのですが、その時と同じくらい嬉しく、意気高揚しました。さらに上尾市民のために尽くしていきたいです」と、今回の受賞の喜びを語ります。

中村さんは昭和39年に上尾市立病院を引き継ぎ、現在の上尾中央総合病院の前身となる上尾中央病院を開業しました。「開業当初は、職員16人・ベッド数わずか11床からの出発でした」と当時を振り返ります。「困難な環境の中でも団結して患者さんに尽くす職員の思いやりの精神に、私はとても感銘を受けました。その経験が、愛される病院づくりを目指す現在の精神につながっています」と語ります。それから50年が経った現在も、変わらない信念で医療に心血を注ぎ続けています。



なかむら ひでお
中村 秀夫さん

アッピ-Net

☑=対象(記述がないものは誰でも可) ☑=定員
費=参加費または入場料(記述がないものは無料)
持=持ち物 申=申し込み 当=当日、直接会場へ(事前申し込み不要)

☆おいでください

■**ソシアル(社交)ダンス初心者体験レッスン** 2月5日～4月30日の毎週水曜日午後7時45分～9時10分、大石公民館 定15人(先着順) 費1,000円 持上履き 申2月12日(水)までに百田☑・☑781-6139(午後8時まで) **ひと言!** 初めてダンスを習得したい人、親切丁寧に基本から指導します。

■**女声合唱団ヴェネレ3rd Concert** コンサート 2月11日(祝)午後2～4時、響の森桶川市民ホール 費1,000円 当 下☑776-1504 **ひと言!** 楽しい『動物のカーニバル』やポップスなどを歌います。

■**キッズ☆Jr.ダンス教室** 3月2・16日(日)午前10時～11時30分、上尾市文化センター207 定20人 費500円 持タオル、動きやすい服装 申それぞれ開催日の前日までに 亀井☑777-6300 **ひと言!** J-POP系のダンスレッスンがワンコインで体験できます。

■**歌声のつどい“春を歌おう”** 3月11日(火)午後2時30分～4時30分(受付2時10分)、埼玉県県民活動センターリハーサル室 申3月8日(土)までに あずまやしき 東屋敷☑771-7271(午後6時以降) **ひと言!** 埼玉県合唱連盟顧問・大岩篤郎氏の指導で一緒に歌いましょう!

☆いきいきサークル 会員・団員募集

●**吟道館流上尾吟詠会** 毎月第1・3木曜日午後1時30分～4時、谷津公民館 月額2,000円 小沢☑774-0596 **ひと言!** 詩吟は漢詩・和歌など年齢に関係なく楽しめます。初心者歓迎。

●**太極拳れもん** 毎週土曜日午前9～11時、上尾公民館・上平公園 月額3,000円 国定☑771-4501 **ひと言!** 太極拳で、健康・仲間づくりを楽しくしましょう。

●**上尾ギタークラブ** 毎月第1・3土曜日午前10時～正午、上尾公民館 月額3,500円 井出☑776-0550(午後7時まで) **ひと言!** クラシックギター合奏の練習をしています。見学も歓迎します。

●**あげお気楽会(太極拳と練功十八法(中国の健康体操))** 毎月3回水曜日午前9時30分～11時30分、上尾市文化センター 月額2,000円 長谷川☑781-5652(午後5時以降) **ひと言!** 初心者には個別練習を予定。緩やかな動きで健康を保ちましょう。

●**益気功クラブ** 毎月第1・3火曜日午前10時～正午、上尾市文化センター 月額1,500円 飯坂☑774-8094 **ひと言!** 呼吸に合わせてゆっくりと動く中国健康体操です。体験参加歓迎。

●**上尾ヨーガ木曜会** 毎週木曜日午前9時30分～11時30分、愛宕会館(杏丁目) 月額2,000円(入会金2,000円) 原田☑781-3368(午後6時以降) **ひと言!** ヨーガで心と体の健康を一緒に築いてみませんか。

●**シャンソン・ミモザの会(シャンソン・カンツォーネ・ポピュラー)** 毎月第1・3木曜日午後1時30分～3時30分、上尾市コミュニティセンター 1回2,000円(入会金1,000円) 水田☑726-4601(午後7時以降) **ひと言!** おしゃれで楽しいシャンソン教室。歌が大好きな初心者も大歓迎。

●**はやみ暮友会** 毎週日曜日午前10時～正午、西上尾第二団地集会所 月額1,250円(入会金1,000円) 黒木☑725-4750 **ひと言!** 講習・棋譜解説後、指導専・対局。午後2時まで居残り対局可。

●**スイトピーの会(健康体操)** 毎月4回火曜日午後1時15分～2時45分、上平公民館 月額2,000円 上田☑771-6779(午後8時まで) **ひと言!** 皆楽しく体を動かしたりフレッシュしています。

●**太極拳MAC(マック)** 毎週火曜日午前10時～正午、上尾公民館・埼玉県立スポーツ総合センター・イコス上尾 初・中級者 月額2,500円 宮城☑090-2159-9773 **ひと言!** 先生指導で入門初級編24式を楽しく反復練習。無料体験実施中。

●**コスモヨーガ** 毎月3回土曜日午後1時20分～2時50分・上尾市民体育館会議室、または午後2時～3時30分・大石公民館和室 月額2,000円(入会金1,500円) 小泉☑774-2470(午後6時以降) **ひと言!** 若さと健康維持のため、ヨーガを始めてみませんか。初心者歓迎。

●**ハニービーズ(親子英語サークル)** 毎月2回月曜日午前10時～同50分、11時～同50分・上尾市文化センター、木曜日午後1時30分～2時20分・原市集会所 2 2歳～未就園児とその母親 月額1,500円(入会金300円) 神宮宇☑090-6168-2395(午後5時まで) **ひと言!** 楽しい音楽と季節感あるプログラムでママと一緒に遊びましょう。



コース中の下芝水辺公園を歩く参加者たち

歩くと、「藤波・中分ふるさとの緑の景観地」に着きます。ここは貴

重な動物である「オオタカ」が生息しているという事で特に大事に保護されています。だから「おおかコース」という名称なのです。この場所を過ぎると、もうゴールになります。ゴール地点である大石小学校の校庭には、温かい「とん汁」が用意されていました。雨にぬれた体に「とん汁」がやさしく感じられました。

面ものぞかせます。中村さんは、毎年グループの運動会で次年度の目標をTシャツに掲げ発表しています。来年度の目標は「飛躍」です。「今後も変わらず地域に密着した医療・介護事業に力を注ぎ、市民が安心して受診・利用できる施設でありたいです。私自身も地域の皆さんと多く

平成25年度上尾市栄誉賞を受賞



運動会で「飛躍」の目標を掲げる中村さん

関われる時間を作っていきたいと思っています」と地域医療への強い思いを語ってくれました。