

〈街道シリーズ“パート3”〉〈ウォーキングDay〉

会員並びにご家族様

# 歩いて健康をつくろう



## ～京街道の淀から樟葉コースを歩こう～

残暑に減入り、真夏日とはそろそろお別れしたいところではあります、皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、第143回歴史と街道を巡るの街道シリーズ“パート3”は、体力の維持向上を目的として企画致しました〈ウォーキングDay〉とタイアップし、「歩いて健康をつくろう」と題し、京街道の淀から樟葉コースを完歩したいと思います。普段から体力に自信のある方は勿論のこと、体力に自信のない方も歩行距離を短縮した短距離コースも企画していますのでお気軽にご参加下さい。是非、ご家族・ご友人の皆様もお誘い頂き、健康で有意義な一日を過ごしましょう。



淀城

### 記

1. 日 時：2016年9月29日（木曜日）10時00分 集合（雨天決行）

2. 集合場所：京阪 淀駅 中央改札口付近

3. 街道歩行全コース（約9.5Km）



京阪 淀駅（集合） → 淀城 → 唐人雁木旧趾  
→ 妙教寺 → 淀川河川公園 背割堤（昼食・集合写真）  
→ 京阪 橋本駅（経由） → 京阪 樟葉駅（解散）

4. 短距離コースと歩行距離

- (1) 京阪 淀駅（集合） → 京阪 八幡市駅（昼食後帰路）（約5 Km）
- (2) 京阪 淀駅（集合） → 京阪 橋本駅（途中帰路）（約6.7 Km）

### 注意事項

- ①弁当は集合場所の京阪 淀駅付近のFamilyMartで購入出来ますが、当日は混雑も予想されますので、持参又は出発前に購入して下さい。
- ②歩行距離が長い為、歩きやすい靴や服装でご参加下さい。
- ③天気予報が雨の場合は必ず雨具（傘・合羽・ポンチョ等）を持参して下さい。
- ④短距離コースは(1)京阪 八幡市駅 帰路(昼食場所の背割堤から徒歩10分)と(2)京阪 橋本駅 帰路の2コースがあります。

今後、希望する街道があれば地区委員までご連絡下さい。

5. 歩行距離： 約9.5Km（全コース）

6. 参加費用： 300円（当日集合場所にて徴収致します）

7. その他： 次回予定は 平成28年11月10日（木）  
《史跡シリーズ“パート4”》です。



妙教寺

砲弾跡柱

街道シリーズパート3 淀駅⇒與杼神社⇒淀城⇒唐人雁木旧趾⇒妙教寺⇒淀川河川公園背割堤⇒橋本砲台場跡⇒樟葉駅



山元支部長挨拶



小雨の中11名でスタート



与杼神社では宮司から謂れを説明いただきました



淀城本丸の石垣



唐人雁木旧趾



妙教寺ではご住職から謂れを説明いただきました



妙教寺本堂柱の戊辰戦争砲弾貫通跡と保管の砲弾



京街道町並み



河川公園背割堤で昼食



橋本駅付近を経由



往年の歓楽街



橋本砲台場跡

今回の街道シリーズ“パート3”は「歩いて健康をつくろう」と題して「ウォーキングDay」とタイアップ、淀駅を出発し、淀川河川公園背割堤から橋本駅付近を経由樟葉駅まで歩きました。途中、雨にも降られましたが、京街道を中心におよそ9.5kmを無事に完歩し日頃の運動不足を解消しました。  
(淀川河川公園背割堤の御幸橋付近にて)

## 健康フェスティバルBBQ

本年も健康フェスティバル行事として、11月1日(火)にウォーキング＆バーベキュー大会を開催し41名の方に参加いただきました。



京阪電車西三荘駅に集合、夜半の雨で

心配しましたが、晴天の中、西三荘ゆとり道を経る約3.5kmの道のりを鶴見緑地公園に向けてウォーキングをスタートしました。西三荘ゆとり道は、守口市が遊歩道として整備し、花と緑が多く大変きれいな道です。

鶴見緑地バーベキュー会場では8テー



ブルに分かれ各テーブル、野菜のカット等、食材の準備を行った後、山元支部長の乾杯発声で、バーベキューを開始しました。今までにない屋外の開放的な雰囲気の中で、美味しい肉とビールを堪能、懇親を深めました。



## 歴史と街道を巡る

第143回街道シリーズは9月29日(木)京阪電車淀駅中央改札前に11名が参加、開催されました。当日8時過ぎのゲリラ豪雨の影響で自宅での出発準備の出鼻を挫かれた方が多く、近年にない少人数の参加者数となりました。



淀城天守跡石垣上を見学

初めに訪れた與籽(ヨド)神社では宮司様から丁重なご説明を受けた後、鍵をお借りして江戸時代の淀城天守跡の石垣上に登り、歴史に思いを馳せながら周辺の景色を楽しみました。



妙教寺ご住職の説明に聞き入る

次に訪れた妙教寺では本堂内にてご住職様からお寺の謂れや古地図を使用した淀宿付近の地形説明等を拝聴し、

戊辰戦争時に出来た本堂壁及び丸柱の砲弾貫通穴と保管されている砲弾を見て触れて戦の怖さを実感しました。

その後、旧国道歩道上に落下した多量の銀杏を踏まない様に避けながら桜の名所の背割堤の河川公園まで移動。男山を背景に全員揃って集合写真を撮影し、葉桜の下で昼食を攝りました。午後からは途中でわかな雨が降ったものの京阪電車沿いに京街道を歩き橋本駅付近を経由して再整備された橋本台場の砲台跡を見学。最終目的地の京阪樟葉駅まで約9.5Kmを街道シリーズとして初完歩しました。

## 社会貢献活動(公園・駅前美化ボランティア/ちょこっと募金)

### ●駅前清掃活動

市内4駅前清掃活動は、9月4日(日)に実施され、蒸し暑い中でしたがご家族4名、初参加会員4名を含む44名の参加を戴きました。本号では萱島駅寝屋川駅参加の皆さんを掲載します。



萱島駅参加の皆さん



寝屋川市駅参加の皆さん

### ●公園清掃活動

小雨交じりでしたが10月3日(月)市内4公園にて清掃活動を実施し39名の参加を戴きました。



打上治水緑地公園参加の皆さん

### ●プルタブ収集/ちょこっと募金

今年度集められたプルタブを9月9日に売却、51kg4,100円でした。「ちょこっと募金」も順調に推移しており「あかつき・ひばり園」への備品贈呈に向けて引き続きご支援をお願いします。

## ボウリング大会

健康づくりボウリング大会が7月23日(土)10時から古川橋B-laxにて開催され、参加者は39名でした。



日頃の運動不足解消となった一日となり、成績は総合優勝が6班澁谷さん、女性では2班大貫さんが1位でした。

