

杉並ぐるる

つなぐ ひろがる ささえる

2026年

夏号

Vol.40



杉並さわやかウォーキングの
「ポール de 歩こう会」
ポールを両手に颯爽と歩こう!!

【今月の表紙】

清々しい陽気の下、杉並でポールウォーキングを楽しむ「ポール de 歩こう会」の皆さん。史跡や季節の草花を愛でながら、軽やかなリズムで歩を進めます。



2026年4月、蚕糸の森公園での「ポール de 歩こう会」。スタッフを含み30名以上が参加

公園と史跡を巡るポールウォーキング

うららかな日差しの下、蚕糸の森公園で、NPO法人「杉並さわやかウォーキング」(以下“SSW”と略す。)による4月の「ポール de 歩こう会」が開催されました。準備体操の後、体力に応じて4.5km、3km、公園内の3コースに分かれて出発します。

3kmコースには20名が参加。専用のポールを両手に持ち、公園から堀之内妙法寺に向かいました。「歩くだけでなく、季節の草花を愛でることや名所や史跡を巡るのも楽しみの一つです」と引率の西崎さん。歴史ある本堂を眺めながら休憩を取り、水分補給や体調確認も丁寧に行われました。

その後も東円寺や立法寺などを巡り、新緑やツツジなど春の景色を満喫。交通量の多い場所では、列の前後を歩く2名のスタッフが注意を呼び掛け、安全に配慮した運営が徹底されていました。参加者からは「ポールがあると背筋が伸びて歩きやすい」との声も。自然と会話も弾み、1時間半ほどで全員が元気いっぱいゴール。心も体もリフレッシュできる時間となりました。

「楽しく歩きたい」という願いに応えて

「ポール de 歩こう会」は、SSWの取り組みの一つで、高齢者が安心して楽しく歩き続けられることを目標に立ち上げられました。

SSWのウォーキング「公園から歩く会」は、参加者の体力に合わせた4つの班に分かれています。年齢を重ねるにつれて、最もゆっくり歩く班にもついて行くのが難しい方が出てくるようになりました。転機となったのは2015年、ポールウォーキングの存在を知ったことです。ポールを使うことで姿勢が安定し、転倒防止にもつながる点に着目し導入を決定。大田区や志木市の先進事例も学びながら準備を進めました。

翌年、「ポールウォーキングの会」が発足。日本ポールウォーキング協会のベーシックコー



ウォーキングの前と後は、ポールを使った体操で体をほぐします

資格を取得した6名の会員が指導者となり、活動が本格的にスタートしました。当初は月ごとに、蚕糸の森公園、柏の宮公園、桃井原っぱ公園の3公園を交代で開催していましたが、「もっと参加したい」という声に応え、2023年からは(夏季を除き)毎月それぞれ3公園で実施するようになり、名称も「ポール de 歩こう会」に変更になりました。現在は、資格を持つスタッフも11名に増え、SSW会員も研修をし、多くの参加者を支えています。

スタッフのきめ細やかなサポート

ポールウォーキングの特性について、代表の横倉さんは「ポールを使うことで全身の筋肉をバランスよく使い、上半身もしっかり動かすことができます。筋力向上やフレイル予防、シェイプアップにもつながります」と語ります。「ポール de 歩こう会」では、こうした効果を活かしながら、誰もが無理なく続けられることを大切に活動しています。

コースは毎回リーダーが決定し、下見を行いながら、同じ道ばかりにならないような工夫をしたり、トイレの位置を確認したりします。会の終了後には、スタッフがその日の振り返りを行い、改善も積み重ねてきました。

みんなで歩けば、楽しみも倍に

参加者は70代を中心に、60代から80代後半まで幅広く、各回20~30名ほど。ポールの貸し出



その日の各コースの様子を報告し合うスタッフ



「あら、杉並にこんなお寺があったのね」

しや初心者指導もあり、初めてでも気軽に挑戦できます。「参加された方の笑顔が何よりうれしい。一人で歩くのも良いですが、会話を楽しみながら歩けるのも魅力ですよ」と横倉さん。春は花々、秋は紅葉など、季節の移ろいを感じながら歩けることも、多くの方に親しまれている理由かもしれません。

杖をポールに持ち替えよう！

長く活動が続いている要因について、横倉さんはこう話します。「特別に難しいことはしていません。『遠くを見る』『普段より少し歩幅を広げる』『ポールはかかとの横におく』——この3つを意識するだけです」。シンプルで分かりやすいからこそ、リピーターも多いのでしょう。

次の目標は、ポールウォーキングをきっかけに、より自然な歩行へとつなげていくこと。ポールで歩くことに慣れ、体力がついたらSSWの「公



仲間と歩きながら美しい風景に感動し合い、心と体の健康づくりに

園から歩く会」へ。そんな良い循環が生まれることを目指したいとのこと。「杖は1本ですが、ポールは2本。より安定して歩くことができます。ポールを上手に活用して、100歳まで元気に歩きましょう！」

自分にもできそうと感じた方は、ぜひ一度参加してみたいかがでしょうか。新しい一歩が、いきいきとした毎日につながりそうです。

「ポール de 歩こう会」予定表 ※7・8・9月は熱中症予防のためお休み

会場	桃井原っぱ公園 (桃井3丁目8番1号)	蚕糸の森公園 (和田3丁目55番30号)	柏の宮公園 (浜田山2丁目5番1号)
曜日	毎月第2水曜日	毎月第3金曜日	毎月第4木曜日
担当	鈴木 090-1420-2149	飯島 090-4733-2886	横倉 080-5016-0936

【問い合わせ先】ポール de 歩こう会
杉並さわやかウォーキング 各担当者

地域住民が運営するスタートしたばかりのオレンジカフェ —松ノ木の「オアシス」

前号で和田地域のオレンジカフェを紹介しましたが、本号では松ノ木地域で今年1月にスタートしたばかりのオレンジカフェ「オアシス」(以後、「オアシス」)を取り上げます。「オアシス」は「けやき亭」と「なごみ松ノ木」という2つの民間事業所を会場に開かれています。このうち幅広い地域の皆さんが参加している「けやき亭」取材しました。

NPO法人経営の食堂が会場

「けやき亭」(成田東3丁目)は、五日市街道に面した食堂兼喫茶店で、NPO法人けやき精神保健福祉会が運営しています。「オアシス」はここで毎月第4火曜日の午後2時半から4時まで開かれています。場所の提供は「けやき亭」の厚意によるもので、運営はチームオレンジ「オアシス」(以後、チームオアシス)のメンバー10人で行っています。今年4回目となる4月28日の「オアシス」取材しました。この日はチームオア

シスのメンバーを含め17人が参加しました。



少人数に分かれておしゃべり



途中で体操してリラックス

3つのグループでおしゃべりと体操

自己紹介が終わると、3グループに分かれておしゃべりタイムです。男性が3人入ったグループでは、肉を柔らかくする調理法から始まって、カラオケのレパートリー、魚釣り、トランプ米大統領等々話題は尽きません。

おしゃべりの途中で「体操タイム」が入ります。「講師」はチームオアシスのHさん(女性)。夫婦でチームに加わっています。座ったままでできる体操をリードします。10分程度の体操が終わると、おしゃべりが再開します。

人材発掘の講座がチームの母体

カフェ「オアシス」は実は今年1月からスタートしたばかり。区内にあるオレンジカフェの中では最も新しいカフェです。チームオアシスの立ち上げに関わった高齢者総合相談窓口ケア24松ノ木によると、チームの皆さんの多くはケア24が企画した「松ノ木カレッジ」という地域活動の担い手を発掘する講座の受講者。講座では認知症や介護、地域の施設のことなどを学んだそうです。

チームが立ち上がったのは昨年10月のこと。50代から90代まで10人が参加しました。町会活動もしているという平田京子さんは「カレッジを受講したのも、一人暮らししている92歳の父親の介護があったので、参考になることを勉強したかったから」と話します。それまで地域のことに関心がなかったという笹田智江さんは「高齢になりつつあるので、認知症になりたくない、怖いという気持ちがあります。認知症になったらこの街で生活していけるのか」という思いから参加したそうです。

カフェでは、チームメンバーの役割が自然の流れでできています。司会進行はKさん、体操はHさん、もう一つのカフェ「なごみ松ノ木」で

はTさんが参加者と一緒に歌う音楽担当を自ら買って出ました。

チラシ作りを通じてカフェの目的を明確に

苦労したのはチラシ作りです。ケア24松ノ木によると、手書きの原案をたたき台に改めて「カフェは何をする場所?」「その目的は?」について話し合い、納得がいくまで何回か作り直したそうです。そこでまとまったキャッチフレーズが「だれかとしゃべりたくなったとき…」「家事や介護から、ちょっと離れたくなったとき…」「気軽に立ち寄って、話を聞いてもらえるところがあるといいね～」「そんな思いからオレンジカフェ『オアシス』は誕生しました」です。

チーム代表の一人でもある笹田さんは「カフェは趣味のサークルとは違います。参加してほしい人は家に閉じ籠ったり、独り暮らしで話し相手がいなかったりする人たちです。ボランティアでやっている私たちにとって、カフェの参加者とのつながりをどうしていくのが今後の課題です」と話しています。



「けやき亭」



カフェ「けやき亭」の開催日程

【問い合わせ先】 ケア24松ノ木
☎03-3318-8530



区内には19か所の認知症カフェがあります。詳しくは「認知症カフェマップ」のリーフレットまたは区公式ホームページをご確認ください。

