

令和8年 丙午年はどんな年になるのでしょうか。昨年は耐えがたい酷暑で季節感も四季から二季になり、20年前の夏と比較して約1ヶ月以上夏が増えたようです。このような環境変化に対応するためには免疫力を高めることが大切になります。太陽の光を浴びて歩くことで睡眠の質を改善し、脳内のゴミが掃除され、自然免疫が高まります。免疫細胞の7割は腸にあると言われております。腸内環境を整えば幸せホルモン「セロトニン」も増えます。ネバネバ食品や発酵食品も免疫力を高めます。歩くことと食事の大切さを忘れずに、一年中歩けることに感謝して一步一步進みましょう。皆様の積極的なご参加をお待ちしております。



## 12/6 ひの煉瓦の歴史を訪ねて



ひの煉瓦が使われた多摩川鉄橋を見学

## 1/17 旧中山道板橋宿を訪ねて

暖かい天気  
に恵まれ谷端川  
緑道を歩きました。



## これからの予定

### シティウォーク

2月はお休みです。

3月29日(日) 第231回

第18回 神田川さくらウォーク 10, 17, 29km

受付 8時40分～9時(小雨決行)

場所 井の頭公園 野外ステージ前 (集合場所変更)

スタート 受付後順次 自由歩行

29kmコース 隅田川柳橋 ゴール最終15時

17kmコース 神田上水公園 ゴール最終13時

10kmコース 神泉橋 ゴール最終12時

### ミニウォーク

\*工場見学&ミニウォーク

2月26日(木) 京王線仙川駅前集合 11時30分

キューピー工場見学&深大寺ミニウォーク

詳細は同封の案内書を見て申込んで下さい

3月7日(土) 第256回

野火止用水・雑木林 5km

受付 8時40分～9時(小雨決行)

場所 JR 三鷹駅改札内

解散 玉川上水駅南口

(西武拝島線、多摩モノレール) 12時30分頃

## 歩きました

### 12/14 野川公園と浅間山、府中の森公園



あいにくの雨で一時解散しました。



清流落合川を気持ちよく歩きました

いこいの森公園でカンザクラが咲いていた



## お知らせ

◎**会員更新のお知らせ** 令和8年度の会員更新手続きのお知らせを同封しました。3月末までにご利用します。

◎**参加回数100回達成** この度 会員番号654 高橋 訓子さんが12月のシティWで達成しました。おめでとうございます。これからもご参加をお待ちしております。