

- ・オリンピックが終わったとたん涼しくなりました。八ヶ岳は一気に秋の気配です。時々暑さのぶり返す日もあったりする季節の変わり目ですが、皆様如何お過ごしでしょうか。当会にはその日の天気が体調に影響するというお年頃の方々も多い(らしい)というので心配しております(^^;;)
- ・さて、今号も10周年記念事業の行事が目白押し。富士山に八ヶ岳に甲州街道にと忙しく続きます。おまけに恒例マラソンウオークまであって「気軽な例会」が幾つもあります。その傾向は10月まで続くようでして、「気軽なウオークふぁん」には申し訳ないことです。
- ・9月は「清里開拓の道」を入れてみましたが、10月も10km前後の気軽なウオーク例会が欲しいところですね。今からでもかまいませんので、秋の簡単ウオークを入れて下さる方がいらしゃれば是非立候補してください。身近な里の紅葉を楽しみながら歩きたいと思います。よろしくお願い致します。

【9月～10月の行事一覧】

- 9月1日(月) 月例会ペアハット 10:00 多賀
- 9月5～6日 御師と行く富士・第三回 スパティオ小淵沢 8:00 長沼
- 9月8日(月) 八ヶ岳登山4天狗岳 (要申し込み) スパティオ小淵沢 5:30 小川
- 9月10日(水) 500選の道 清里 開拓の道 ふれあいセンター 10:00 多賀
- 9月15日(月) 甲州街道7 JR鳥沢駅 9:20 内海
- 9月24～25日 八ヶ岳登山5 赤岳 1泊 (要申し込み) スパティオ小淵沢 6:00 岩田
- 9月30日(火) マラソンウオーク スパティオ小淵沢 6:50 多賀
- 10月6日(月) 月例会 ペアハット 10:00 多賀
- 10月8日(水) 八ヶ岳登山6 蓼科山 (要申し込み) 小川
- 10月13日(月) 甲州街道8 内海
- 10月17日(金) 新コース発掘???ウオーク オオムラサキセンタ 8:30 山西
- 10月18～19日 ※富士河口湖もみじマーチ 極力参加願います。二瓶
- 10月19日(日) ※信玄棒道と馬の里大会 観光協会小淵沢支部スパティオ小淵沢 9:30
- 10月22日(水) 八ヶ岳登山7 権現岳 (要申し込み) 俵
- 10月 日() 500選の道 徳島堰 進藤・内海
- 10月25日(土) 紅葉の西沢溪谷 塩山駅 9:00 伊藤(順)

【富士河口湖もみじマーチについて】

- 河口湖ウオーキング協会主催の恒例行事ですが、来年度のI V Vオリンピック大会を控え、今年はその「イベント」としての位置づけで開催されます。会場もコースも受付方法も今までとガラリ変えて、本番と同じスタイルで実施されます。
- 本番には当八ヶ岳歩こう会も全面協力することになっていますので、今年の「富士河口湖もみじマーチ」には「会」として参加しようと考えております。詳細は次回月例会にはかって決定させていただきますが、皆様もそのおつもりで、予定に入れておいて下さい。10/18～19です。

【蓮田市歩こう会交流ウオークについて】

- 楽しい恒例行事が今年もまた近づいてまいりました♪ 蓮田市歩こう会の皆様との交流ウオークです。11/12 (水) ~13 (木)、石和1泊で予定しております。まだまだ先のこのようですが、甲州は秋の行楽シーズン、今から宿を押さえなければいけません。
 - ・そこで、さっそくですが「宿泊希望者」を募集開始いたします。詳細が決まっていないうちに募集するのも気が引けますが、経費はほぼ昨年同様(保険、入場料、拝観料、宿泊代金、宴会費=約@×¥13000 交通費別)とお考え下さい。
 - ・昨年同様、どちらか一日だけの参加でもOKですし、日帰りで二日間参加もOKです。昨年は「宴会だけ参加」というツワモノもいましたネ♪(^_^;;)
 - ・当会とは親戚の様なお付き合いをさせていただいている蓮田の皆様をお迎えしますので、是非皆様には「宿泊して」交流を深めて頂きたいものだと考えています。下に申込用紙を用意しました。お仲間にご声をかけあってご参加ください。お待ちしております。

【掲示板から】

富士講第2回 投稿者：モンウイト

7月22日御師佐藤さんのガイドのもと富士登山第1回が行われました。蒸し暑さのなかさすがに厳しい登山で苦労した方も多かったようでした。標高差1450mは甘くはなかった！でも今ではほとんど忘れられた形の吉田口登山道を登ったという満足感は全員が共有のものだと思います。リーダーの長沼さん、山西さん、ご苦労様でした。御師の佐藤さん、有難うございました。

Re: 富士講第2回 魔女見習い -

富士登山前半を歩かれた皆様、お疲れ様でした。とても楽しそうで、写真を拝見していて羨ましかったです。早く自信を持って歩けるようになりたいな。

Re: 富士講第2回 じゅんちゃん

富士山5合目登頂おめでとうございます。

また、リーダーの長沼さんには心身共にお疲れだったでしょう！本当にお疲れ様でした！

次は頂上を目指してですが、岩盤のある8合目を過ぎ頂上まで

が非常にきついと思います、参加される皆様心して最後まで頑張ってください。

また、御来光が見れると最高と思います！私は都合により参加できませんが、心より全員が無事に頂上に立てる事を心よりお祈りしています！

Re: 富士講第2回 クララ

富士山5合目登山、思ったより大変でしたが一步一步とたどり着くことが出来ました。

御師の佐藤さん、長沼さん、山西さん有り難うございました。5合目で迎えてくれたのは鮮やかなピンクのオオタカネイバラ！自称ローザリアンの私には一番嬉しいことでした。それに吉田のうどん、先ほど付け麺で頂きました。とても美味しかったです。

今回は参加出来ませんが、皆様の山頂到達の写真楽しみにしています。

【編集中記】

- このところ「仕事優先」でマジメに働いている事務局であります。なので、甲州街道にも富士山にも参加できないでいます。エプロン姿で歯ざしりしている姿をご想像ください。
- たまには歩かないとメタボにも悪影響なのですが、そこはしっかり「朝バナナ」で対策を講じております。女性誌やワイドショーでお馴染みの「朝バナナダイエット法」をご存知です

か？朝食にバナナを1, 2本食べて水をしっかり飲む。それだけです。昼と夜は暴飲暴食をしない限り今までどおり食べてよろしいというのが気に入って取組んでみたのです。春から実行してますが効果はテキメンですね。今日のワイドショーでも「これで年間20キロ痩せる」と言っていました。まあそれはオーバーでしょうが、マジメに取り組めばもしかしたらそのくらい可能かも、と思わせるくらい私にはピッタリ適したメタボ対策なのでした。いい加減にやっても4ヶ月で5キロ弱減りましたから。私の場合「体重1キロ減で腹囲1センチ減」と言われましたが、その通りになっています。

- ただ当然のことながらどんなダイエット法も「適度な運動」を伴って行なう必要があります。体重だけ減らし筋力をつけないダイエットは「ただ痩せていくだけ」で健康によくありません。ウォーキングはそんな時最適の運動です。
- そのウォーキングができない事務局の夏。バナナを食べては歯ぎしりしていた夏。あ～不健康なこと。でもその夏もそろそろ終わり。ウォーキングの秋（味覚の秋、食欲の秋でもありますが・・・）が到来します。余計な誘惑に（適度に負けながら）惑わされず、皆様と共に楽しく歩く秋にしたいと思っていますので、よろしく願いいたします。
- なを、前号でもお知らせしましたが、会報を（安く）カラー印刷してくれるところを探しております。お心当たりの方は事務局までお知らせください。

参加申し込みFAX用紙 0551-32-6877 多賀宛

- 9/5～6/（金 土） 富士登山に参加します

参加します 参加しません

※万一定員オーバーの場合（バス定員）は先着順ですので、場合によってはお断りすることもあり得ます。極力お早めにお申し込みください。

- 11/12～13/（水木） 蓮田市歩こう会交流ウォークに 宿泊参加します

宿泊します 宿泊しません。

※この回答は「宿泊か否か」を問うものです。日帰り参加の方も大歓迎ですが、その場合はFAX無用です。後日発表される集合場所時間にお集まりください。

- 9/24～25/（水木） 八ヶ岳（赤岳）登山に参加します

参加します 参加しません

※この行事は「宿泊すること」が必須です。日帰り参加は出来ません。申し込まれた方は全員宿泊参加となりますのでご注意ください。

※上の全ての行事に不参加の場合はFAX送付無用です。

お名前
TEL番号