

■今月も大きな行事でんご盛りでお届けします。5月は甲州街道が大団円を迎え、6月は10周年記念総会が開かれ、7月には当会最大の恒例行事「八ヶ岳里山ウオーク」が開催されます。新型インフルエンザが猛威をふるっているようですが、マケズに歩きましょう。某会員と雑談していたら「あ、流感ネ」と軽くいなされました。なるほど「流感」ねえ～(^_^;) 懐かしいなあ、死語じゃなかったんだ。

「流感」と言われると水枕や氷嚢、母の温かい手を思い出して「悪くないね」となぜか思ってしまう。「インフルエンザ」といわれると注射や病院、医者 of 冷たい手などを思い出してゾッとします。どちらにしても今流行っているのは毒性が弱いそうですからあまり神経質になることはなさそうです。大会には兵庫や大阪の方もいらっしゃいますが大歓迎いたしましょう。

こういう時に日頃の体力がモノをいいます。これを機会にますます良く食べ良く寝て良く歩き、ますます健康になって全員で「次の10年」を迎えましょう♪。

【5月6月7月の行事一覧】

- 5月23日(土) 500選&イヤラウンドの道「信玄堤」竜王満足屋9:00 進藤
- 5月25日(月) 甲州街道 ゴール編 宿泊申込者 青柳駅9:30 山西・多賀
- 5月26日(火) 甲州街道 せっかくウオーク 上諏訪駅9:30 山西・伊藤順
- 5月30日(土) ※駅ハイ(チラシ配布) 甲斐市の名所めぐり 竜王駅9:30
- 5月31日(日) 31日 ※駅ハイ(チラシ配布) 造り酒屋と味噌蔵を歩く 上諏訪駅9:00
- 6月3日(水) 里山ウオーク実行委員会 9:00~16:00 長坂改善センター9:00 小川
- 6月6日(土) ※駅ハイ(チラシ配布) のどかな古道ウオーキング富士見駅9:00 福井
- 6月7日(日) ※駅ハイ(チラシ配布) 清春四季の郷 10kコース長坂駅 10:00 多賀・岩田
- 6月7日(日) ※(チラシ配布)清春四季の郷 8Kコース長坂まちなか公園 9:00 村尾・藤本
- 6月7日(日) 里山大会プレウオーク(会員のみ) オオムラサキセンター8:30 全員
- 6月8日(月) 総会
- 6月13日(土) 八ヶ岳南麓大泉高原 大泉駅前市営駐車場 9:40 和田
- 6月14日(日) ※八ヶ岳高原サイクリング スタッフ募集中 中川
- 6月14日(日) ※(チラシ配布) 清里ウオークサンメドウズ 8:30 小川
- 6月15日(月) 500選の道 棒道 スパティオ小淵沢 9:00 多賀
- 6月20日(土) ※駅ハイ(チラシ配布) 野辺山高原と飯盛山 野辺山駅 9:30 多賀・岩田
- 6月21日(日) ※駅ハイ(チラシ配布) 東沢溪谷清里駅 9:30 村尾・田中文
- 6月21日(日) 新緑の身延山 身延駅 10:30 伊藤(順)
- 6月28日(日) ※コールセラヴィ 30周年記念コンサート 田中(文)
- 7月5日(日) ※自主映画上映会・「いのちの作法」観賞 風路
- 7月6日(月) 月例会 ペアハット 10:00 多賀
- 7月11日(土) せっかくウオーク 多賀
- 7月12日(日) 八ヶ岳里山ウオーク 伊藤(順)
- 7月13日(月) 月例会 反省会 10:00 多賀
- 7月14日(火) 御師と行く富士・第三回 長沼

- 7月15日(水) 御師と行く富士・第三回 長沼
- 7月18日(土) 湘南ふじさわW協会 八ヶ岳ウオーク 多賀
- 7月21日(火) 高原ロッジウオーク 中川
- 7月27日(月) 高山植物観察ウオーク 飯盛山 獅子岩駐車場 10:00 ケン

【八ヶ岳里山ウオークについて】

- ブルーベリーとオオムラサキの里を歩く恒例の大会もあと2ヶ月を切りました。チラシを同封致します。例年と違う個所は30キロコースが増設されたことと、「事前に申し込むと参加料が安くなる」ことです。どなたか知人友人をお誘い下さい。当会会員の方は参加申し込みをする必要はありません。会員の方々は全員スタッフとして働いて頂くことが原則です。
- ミーティングを下記スケジュールで行います。午後からの全員会議には皆様極力ご出席下さい。
 - ・6月3日(水) 長坂改善センター(長坂総合支所敷地内) 9:00~12:00 実行委員会
13:00~16:00 全員ミーティング 必ず出席してください
- また、下見を兼ねたウオーキングを行いますので、こちらもご参加下さい
 - ・6月7日(日) 北杜市オオムラサキセンター8:30
- 下記日程にてチラシ配布を行います。人数が多いほうが効率が良いので、是非ご協力を。
八ヶ岳里山ウオーク チラシ配布予定日

名称

配布場所

時間

人員

- 5/30 土 駅ハイ・甲斐市の名所巡り 竜王駅 9:30 未定
 - 5/31 日 駅ハイ・造り酒屋と味噌蔵を歩く 上諏訪駅 9:00 未定
 - 6/6 土 駅ハイ・のどかな古道ウオーク 富士見駅 9:00 福井・奥津
 - 6/7 日 駅ハイ・清春四季の道 10kコース 長坂駅 10:00 多賀・岩田
 - 6/7 日 長坂教育委員会主催 8kコース まちなか公園 9:00 村尾・藤本
 - 6/14 日 駅ハイ・清里つつじ祭りウオーク サンメドウズ 8:30 小川
 - 6/20 土 駅ハイ・飯盛山 野辺山駅 9:30 多賀・岩田
 - 6/21 日 駅ハイ・川俣溪谷 清里駅 9:30 村尾・田中(文)
- 配布に協力して下さる方は事務局までご連絡下さい。0551-32-5888 (多賀)

これ以外にお気づきの大会がありましたら連絡を下さい。

【総会について】

- 連絡が遅くなりまして申し訳ありません。別紙の通り総会を開催いたします。出欠のお返事を御願い致します。連絡は会報に添付したFAX用紙でも会報の委任状でもどちらでもOKです。
- 今年は10周年記念の総会です。楽しい趣向も用意しております。今まで総会にはあまり参

加して下さらなかった方々も今年は是非ご参加ください。古い方も新しい方も（今年入会されたばかりの方々も）是非ご参加下さい。お待ちしております。

- 懇親会はアルコールも出ますのでバスをルートで用意しました。利用される方はあらかじめ申し込んで下さい。ルート上に自分の乗りたい場所がない方は申し訳ありません。飲まない方の車にうまく乗り合わせてきてください m(__)m

総会送迎バス運行ルート

ご利用の方はあらかじめどこから乗るか、事務局までお知らせ下さい。0551-32-5888（多賀）

9:10 長坂駅前発～9:15 建岡神社～長坂総合運動公園～みどり湖～9:25 三分一湧水～9:30 レインボーライン小泉小学校信号～レインボーライン富谷信号～大泉ひまわり駐車場～9:40 大泉総合支所～若林信号～石堂信号～9:50 大泉ロイヤルホテル着

※甲府方面からJRで来る方/8:54 長坂駅着をご利用下さい

※小淵沢方面からJRで来る方/9:05 長坂駅着をご利用下さい

【編集中記】

思いついて平成11年6月6日の発足式の様子をネットから拾って読んでみました。式はオオムラサキセンターにて51名の参加を得て行われ、式の後希望者30名にて記念ウオークを行いました。チョット長いですが下記に引用します。

発足式に駆けつけてくださった日歩協の小林様（伊能ウオーク本部副部長）、加川様（川崎歩け歩け協会主任指導員）、鈴木様（川崎歩け歩け協会幹事）、中村様（河口湖歩け歩け協会会長）、宮下様（河口湖歩け歩け協会事務局長）の参加を得て、先頭、中間、アンカー、の役割や、出発前のウォームアップ、到着後のクールダウンのストレッチ、さらには正しい歩き方や、靴ひもの結び方等までご指導頂き、初回ウオークとしては大変「それらしい(?)」大会になりました！。我ら役員一同にとって貴重な勉強をさせていただき、感謝の連続でした。さて、歩こう会に「軽いハイキングの会」のつもりで参加されたほとんどの会員にとっていきなりの10キロウオークは多少ハードなものだったようです！。が、最年少8歳、最年長72歳の30名は全員無事に完歩し、約2時間で記念ウオークを終了致しました。

前記5名の歩こう会の大先輩の方々にも口々に「良いコースだ！」と誉めて頂き、又、「ウォーキングのペース」というものをほとんど知らない参加者達のがんばりも誉めていただき、誇らしく、嬉しい「記念ウオーク」となりました。

私個人にとっては72歳のご婦人の颯爽としたウォーキングスタイルと、我が子（8歳）のがんばりがとてもうれしかったウォーキングでした！

しかし、到着後のクールダウンのストレッチをさぼった我が子は翌日「脚が痛い、痛い」と言いながら登校していきました。49歳の私が何ともなかったというのに。他の方はどうだったろうか？気になるところです。

いや～なかなか初々しい雰囲気が出ておりますなあ(*^_^*) 私はまだ49歳だったので♪

「10キロがハード」というのは当時の素直な感想で、実に隔世の感あり。10年続けるということはどういうことなのですかね。次の10年はどういうことになっているのか楽しみです。

- 今朝（5/19）カッコウの初鳴きを確認しました。カッコウは托卵するので自然界では「イヤな奴」扱いをされているかもしれませんが、托卵も神の摂理です。頑張って托卵しろヨツと応援せずにいられません。緑の濃淡が美しく山里を彩っていますが、そんな光景の中に飛び込んでいくカッコウは眺めていても飽きません。この時期の「カッコウの声」と「森の緑の濃淡色」はともに初夏の風物詩だなあと思うのです。

【会費納入の御願い】

当会は6月が新会計年度です。会費は個人会員 ¥ 3000 家族会員(ご夫婦で) ¥ 5000 です。総会にご出席の方は会費を御持参ください。

総会に参加できない方は郵便局にて払い込みを御願いたします。

口座番号 = 00260-4-131954

加入者名 = 八ヶ岳歩こう会

極力総会前にご入金御願いたします。

----- F A X時 切りとらなくてもかまいません-----

総会ご案内・F A X用紙 0551-32-6877 多賀宛

■ 6/8 (月) 10周年記念総会に

- 1) 欠席します。
- 2) 総会・懇親会とも参加します。
- 3) 総会のみ参加します。
- 4) 懇親会のみ参加します。
- 5) 送迎バスを利用します。 乗車場所/

※総会参加の方は下記にお名前と金額をご記入の上 F A Xし、当日御持参ください。
領収書

お名前/ 様
金 也
入金日 2009年6月8日

【内訳】 八ヶ岳歩こう会

- ・ 懇親会費 ¥ 3000 北杜市長坂町小荒間 686-1
- ・ 年会費 ¥ 3000 (又は ¥ 5000) 事務局長 多賀純夫

印 (印無きものは無効です)

※同封チラシの説明

- A) 信玄堤ウオーク/満足屋主催 申込み不要。 会員は1時間前にご集合願います。
- b) 映画いのちの作法/会員の風路さんが主催し、当会が協力しています。
是非ごらんになってください。チケットを買ってください
- C) 八ヶ岳高原サイクリング/会員の中川&多賀が主催しています。当会が後援しています。
応援スタッフを募集しています。 B B Qの食事つきです。