

■ 事務局からのお知らせ

以前も書いたような気がしますが「フレイル」という言葉をご存じですか。最近新聞やテレビの健康番組などで頻繁に登場しています。「加齢により心身が老い衰えた状態」のことだそうです。海外の老年医学の分野で使われている言葉を日本風にアレンジした造語で、近年盛んに使われるようになりました。

分かりやすく書くと「背中を丸めてのそのそ歩く」「食事を食べこぼしながらもぐもぐと不味そうに食べる」「すぐに疲れるので何をやるにもおっくう」「立ち上がる時に何かに捕まる」等、「いかにも老人」といった行動様式を自覚したら、あなたはフレイルです。別に病気ではないのですぐに心配することではありません。しかし「いかにも老人」から脱却することは健康長寿の秘訣で、生きる意欲も増します。

様々な「老人っぽい行動」はほとんど全て筋力の衰えからきていますので、老年医学は歩くことを盛んに提唱しています。歩くことによって貴方の全身200の骨と600の筋肉はいやおうなく総動員されます。歩こう会の会員に「いかにも老人」がいないのは、そのおかげです。フレイル脱却の二本柱は「運動」と「食事」です。食事については「何を食べたか」より「誰と食べたか」が重要です。孤食が最も身体によくないそうです。師走から新年にかけて、何かと大勢で食べる機会も増えてきますが、おっくうがらずに積極的に楽しく食卓を囲んでください。18日の納会ウォーク&食事会はまだ空席があります♪ 大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

■ 例会延期のお知らせ

山頂展望台の塗装工事が始まり、工事用資材運搬用索道が中山峠から尾根まで曳かれるのでその索道設置工事と運搬作業のため来年1月31日まで通行止めになることが判りました。そのため12月9日予定の「中山半日トレッキング」を来年3月17日に延期します

【12月の行事詳細】

■ 12月2日(月) 駅からウォークシリーズ NO. 3 韮崎駅編／武田の里から500選の道・徳島堰を歩く

- ・コース 韮崎駅(トイレ) → 武田橋 → 幸福の小径(トイレ) → 武田八幡宮(昼食・トイレ) → 徳島堰 → 大公寺(トイレ) → 日本列島のへそ → 船山橋 → 韮崎駅(トイレ)
- ・距離 約14km
- ・集合 韮崎駅 午前10時40分
上り 小淵沢10:07 長坂10:14 穴山10:25 韮崎着10:33
下り 八王子8:16 高尾8:23 大月9:09 山梨市9:42 石和温泉9:51 甲府着9:58 甲府乗り換え10:05 韮崎着10:19
- ・解散 韮崎駅 午後3時頃
上り 高尾行15:18／下り 松本行15:03
- ・参加費 会員300円 一般500円
- ・持ち物 昼食・飲み物・雨具・ウォーキングダイアリー・保険証など
- ・担当者 田中憲一(090-8592-1379) 飯野健彦

■12月4日(水) 月例会 長坂農村環境改善センター 10:00

■12月11日(水) 古道・青梅街道巡りウォーク第1回／酒折駅～春日居町駅

古道・青梅街道巡りウォークは、酒折駅近くの山崎三差路(甲州街道と秩父街道の分岐)を起点にして、東に向かって進むのが青梅街道になります。

現在は、拡張整備されて秩父街道(R140号)になります。

酒折・横根・桜井(甲府市)松本・鎮目・別田(笛吹市)正徳寺(山梨市)より笛吹川の地蔵橋渡しを経て、上神内川・小原西(山梨市)(ここで秩父街道と分岐)ここから青梅街道に入ります。

下井尻・下塩後・上於曾・千野・下栗生野・中萩

原・下小田原・上小田原・上萩原・(甲州市)を経て、武州との国境手前の難所・大菩薩峠に至るコースになります。

道中においては、由緒のある神社仏閣を多く見ることができます。所々に昔の街道の面影が色濃く残しています。

スタート地の酒折駅より最終地の大菩薩峠迄は、4回にわけて実施予定です。最終回の大菩薩峠巡りウォークは、バスウォークを考えています。

第1回は、左手の方に大蔵経寺山に御室山(みむろ)・兜山とほぼ円形をなして優雅な姿の山々を見せてくれます。多くの車が、往来する秩父街道(R140号)を避けて少し奥に入ったコースになります。由緒のある神社仏閣を見ることができます。道端には、多くの石祠に道祖神が静かに佇んでいます。歩きやすいコースになっています。

(甲斐九筋・かいくすじ)を知ることができる公園が、山崎三差路脇に(甲斐の古道・歴史公園)がオープンしました。近くの山梨学院大学が、イニシアチブをとり公園ができたといわれています。甲斐の国から他国に通じる九つの街道が、酒折宮を起点とする記述が(甲斐国志)書かれているそうです。

甲斐の古道・歴史公園のオープンに合わせて、青梅街道の一部のウォーキングを企画しました。

・コース 酒折駅(トイレ) → 酒折宮 → 山崎三差路・摩利支天 → 甲斐の古道・歴史公園 → 光福寺 → 十郎橋の道標 → 逍遥院(トイレ) → 積石塚古墳群 → 大蔵経寺(昼食・トイレ) → 逆地蔵尊 → 山梨岡神社(トイレ) → 芍薬塚(しゃくやく) → 保雲寺(トイレ) → 石尊神社 → 春日居町駅(トイレ)

・距離 約11km

・集合 酒折駅(北口) 10:00

下り・高尾駅始発8:01→酒折駅9:42／上り・明科駅始発7:14→酒折駅9:43

・解散 春日居町駅 15:00頃 (下り・15:32／上り・15:23)

・参加費 会員 300円 一般 500円

・持ち物 昼食・飲み物・雨具・ウォーキングダイアリー・保険証など

・担当者 田中哲夫(090-4927-5044) 伊藤清(090-5331-3173)

・その他 ・青梅街道について、内藤新宿の追分で甲州街道と分かれて、青梅を経て甲府市酒折で再び合流する街道です。甲州街道の裏街道として利用されてきました。江戸



城築城の際に青梅の石灰を運ぶために開設されたのが始まりで、中里介山の(大菩薩峠)でも有名です。江戸と近郊との商品流通路と甲州への脇往還として、距離が甲州街道より2里程短く関所がなく庶民の旅人も多く利用したと言われています。

・ 逍遙院(しょうよういん) (甲斐国志)などによると逍遙院はその昔、湧善院と称する寺でした。武田信廉(のぶかど)が再興。のちに逍遙院と寺号を改めたといわれています。六地藏が並ぶ参道を抜けると本堂が目の前です。本尊の釈迦如来、木造地藏菩薩立像(市文化財)を安置されています。信廉の祠はその左側、イチヨウとカヤの大木に挟まれた通路の先にあります。信廉は武田信虎と大井夫人の三男として生まれました。信玄の実弟で風貌がよく似ていたため、影武者をしたとも伝えられます。信玄の死後、てい髪して逍遙軒信廉を名乗りました。武田二十四将の一人にも数えられる武将ですが、画家として才能を開花させたことで有名です。天正十年(1582)年三月、信廉は織田軍に捕らえられて生涯を閉じたと言われています。逍遙院の宝篋印塔は、信州高遠の石工がつくったといわれています。寛永元(1848)年の銘が刻まれた逍遙院のものは高さ六メートルを超え、市内最大と言われています。かつては表面に金箔がはられていたそうで、目を凝らすと金色がうっすら残っています。(天正十年は、勝頼公が天目山で生涯を閉じて武田家が滅んだ年です。)

・ 十郎橋の道標について 青梅街道の十郎橋先で、北側に分岐する光福寺参拝の右手に立っている。

国札 [] (所)二十 [] [] 観音参拝道 横 光

従是 善光カ寺 通抜 九月十有八日 御 府内詠歌講中

字がよく読めないです。

■12月18日(水) 納会ウォーク&食事会

今年の納会ウォークは長坂で行います。食事会では、今年1年を振り返り、楽しかった思い出を語り合いましょう。ウォークのみ又は食事会のみ参加もOKですが、食事会は予約制です。



・ コース 長坂駅 → 鳥久保のサイカチ → 八幡大神社 → 越中久保池 → ハヶ岳パーキング(トイレ) → 長坂町総合スポーツ公園 → 長坂聖マリア教会前 → 「食房うゑ松さくら寿し」(納会会場)

・ 距離 約7km

・ 集合 JR中央線長坂駅 9:15

下り長坂駅着8:55(甲府駅発8:16 韮崎駅発8:29)

上り長坂駅着9:05(小淵沢駅発8:58)

- ・参加費 会員 300円 一般 500円
 - ・持ち物 飲み物・雨具・ウォーキングダイアリー・保険証等
 - ・食事会 会費 3,500円（ファーストドリンクと食事代の消費税は会で負担 追加飲み物各自現金払い）
「食房うゑ松さくら寿し」長坂駅 徒歩5分
北杜市長坂町長坂上条 2582-1 0551-32-2202
 - ・担当者 市川富美子(0551-37-6440) 岩田いせ子
 - ・その他 申込み・問い合わせ：市川健一 090-4072-1336 123@8236.jp（メールリングリストでもOK）
申込み締め切り：12月13日(金)
-

【2020年1月の行事詳細】

■1月7日(火) 初春の武蔵野吉祥七福神巡りウォーク

- ・コース JR武蔵境駅(トイレ) → 杵築大社・ミニ富士山詣り → 関根公園(トイレ) → 延命寺 → 大法禅寺 → 武蔵野八幡宮 → 安養寺 → 井の頭公園(昼食・トイレ)井の頭弁財天
※(コースの関係で、お昼の食事が遅くなります。ご了承願います)
- ・距離 約8km
- ・集合 JR中央線武蔵境駅南口(JR改札口の外) 10:30
(松本駅始発 5:43 → 小淵沢駅 6:57 → 長坂駅 7:04 → 日野春駅 7:10 → 穴山駅 7:15 → 甲府駅 7:48 → 山梨市駅 8:07 → 大月駅 8:42 → 高尾駅 9:24 着) 乗り換え(中央線高尾駅 9:44 → 武蔵境駅 10:21 着)
- ・解散 井の頭公園 13時予定です。(吉祥寺駅は近くになります)
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 弁当(井の頭公園近くには、食事処があります)・飲み物・ウォーキングダイアリー・保険証
おやつ(お昼の食事が遅くなります。少し用意願います)
- ・担当者 田中哲夫(090-4927-5044) 村尾千恵

■1月8日(水) 月例会 韮崎市民交流センター(ニコリ) 10:00

■1月19日(日) ※甲府七福神ウォーク(甲府ウォーキング協会)

【2020年2月の行事詳細】

■2月19日(水) 早春の春日居周辺ウォーク

ハンセン病への理解を深め、子酉(ネトリ)川から笛吹川に変わった由来に納得し、賞味期の少ない菓子を爆買いして、少し古刹を巡るウォークです。

- ・コース 春日居駅 → 小川正子記念館 → 長慶寺 → 金川の森(昼食) → 桔梗屋工場テーマパーク → 金川かぶとの森 → サイクリングロード → 佛陀寺 → 石和温泉駅
- ・距離 約11km
- ・集合 春日居駅 10時
上り 小淵沢 8:58 甲府 9:40 春日居 9:50
下り 大月 9:09 春日居 9:48
- ・解散 石和温泉駅 14時ころ

- ・参加費 会員 300円 一般 500円 記念館 200円
- ・持ち物 昼食 飲み物 雨具 ダイアリー等
- ・担当者 小塚敏夫(090-2175-0426) 田中憲一
- ・その他 小川正子

明治35年春日居町生まれ、昭和7年から青島愛生園にて、ハセン病患者の救済活動に生涯を捧げる。昭和18年41歳で没。

小川正子著「小島の春」 松本清張著「砂の器」 米国映画「ベンハー」

■2月23日(日)※第12回ぐる～と湘南のみち 主催：ふじさわウォーキング協会

■2月27日(木) 甲府南部の史跡を巡り「山梨平和ミュージアム」とカフェ「千鳥ヶ淵」で一服

【月例会】

- ・月例会は毎月一度の話し合いの場です。どなたも歓迎ですのでご参加下さい。

【例会参加者へ】

- ・特に表記のない例会は、雨天決行です。
- ・特別の場合を除いて事前申し込み不要です。
- ・例会は、どなたも参加できます。
- ・(下見)とある例会も本番同様進行します。ご遠慮なく参加お願いいたします。
- ・会員は会員証とウォーキング手帳を御持参下さい。(貰っていない方は事務局へ)
- ・タイトルの前に※があるのは当会主催ではありません。
他会主催の場合の詳細はそれぞれの主催者にお問合わせ下さい
- ・例会についての質問は、担当者名が掲載されていればそこへ。それ以外は事務局へ。
八ヶ岳歩こう会事務局 / 多賀純夫 電話 0551-32-5888 FAX 0551-32-6877