---第 22 期---

No. 7

2021/01/01

八ヶ岳歩こう会　会報

■新年のご挨拶　会長：進藤律子

新年明けましておめでとうございます

令和 3 年の初春を皆様お健やかにお迎えの事と思います。

昨年は新型コロナウイルスの対応に明け暮れた 1 年でした、今もなお世界中が第 3 波の中にあります。

八ヶ岳歩こう会でも 4 月から 8 月まで自粛を余儀なくされ皆で揃って歩く事の意味を考える時間となりました。

体の健康の為に歩くにはひとりでも頑張って歩けば良いと思いますがそれだけではなく 絆とか 共感とか 対話する喜びとか 心の健康の為にはやはり皆で楽しく歩くと言う事が必要だと考えています。

どの様な年になるのか希望と不安の入り交じった新年の幕開けですが、歩こう会に出来る事はひとり々出来る限りの感染予防対策をして歩ける喜びを分かち合つて行きたいと思います。

どうか新年は明るく笑顔で生活出来る世の中に戻ります様に。

皆様のご健勝を祈念して年頭の挨拶と致します。

■事務局から

◎明けましておめでとうございます。昨年くらい「健康」を考えたことはありません。私事ですが、12 月には「石灰沈着性腱板炎」という整形外科系の病気にかかってしまい、激痛に夜も眠れない日々が続きました。肩の腱板＝関節のあたりの小さな筋肉の集まりに「石灰」がたまって付着し、炎症が起こります。何が原因なのか不明ですが、全く気が付かないうちに石灰が付着し膨らんでいき、最終的に石灰が腱板から破れ出る時に激痛となります。肩に注射を打ってもらい、なんとか激痛は治まったのですが、現在は薬を 3 種類毎食後飲んで、様子を見ている状態です。命には全く関わりませんが、軽症で終る人も手術が必要な人も出るという、患者にとっては不安な病気です。12 月には沢山参加したい例会もありましたが、どれも出られず大変残念でした。100 名中 2～3 名がかかる病気ということでしたが、身の回りの人に聞いたら案外皆さん同じ病気を経験されているのですね（歩こう会にも何名か）。まだ未経験の方はお楽しみに。万一の場合はすぐに整形外科に行って下さい。注射で激痛はおさまります。

それより私がショックだったことは、生まれて初めて他人から真面目な顔で「オジイサン」と呼ばれたことです。腕が上がらず、肩が痛くてワイシャツも満足に着られません。下着の上に柔らかい素材のフリース一枚を着て、しかも肩や腕に衝撃を与えないよう変な姿勢でゆっくりゆっくり病院から出て、歩いて薬局へ向かっていた時のことです。横断歩道で、誘導員のオジサンに「オジイサン、手を貸しましょうか」と真剣に声を賭けられてしまったので

す。明らかに誘導員さんの方がオジイサンでしたが。
薬を貰って病院の駐車場へ戻る時に、病院の大きなガラス扉に映る自分を見て「あ、こりゃ、完全なオジイサンだわ」と納得しました。病院ではレントゲンを撮ったり注射をしたりで、上着を脱いだり又着たりしましたが、着方など構っていられません。着るのも脱ぐのも痛いのですから。襟は内側に潜り込んでおり、首回りから下着のシャツが飛び出て、フリースは斜めによれ、左右の袖の長さが違いました。しかも背を丸め体をななめにしてノロノロ歩く姿が映っていました。誰が見ても立派な病気持ちのオジイサンでした・・・(涙)
おかげで今年の目標が決まりました。「オジイサンと呼ばれてしまうような立ち居振舞をしない」です。体を悪くしていつも思うことは「健康のありがたさ」。そして今回は「オジイサン的姿勢の人にはそれなりの理由がある」ということに思いが至りました。そのような方を見かけたらやさしく見守り、出来ることがあれば手伝ってあげようと。
今年の目標を言い換えると「健康に過ごす」ということです。「コロナには罹らないようにする」と言ってしまうと暗い目標ですが、「健康に過ごす」という目標は、明るく前向きな目標となります。元気で健康が一番ですね。皆様の上にも例年にも増して「健康」な１年が訪れますようにと、お祈り申し上げます。新年から病気の話でスミマセンでした。

◎新会員：田中範男さん(上野原市)

【2021 年 1 月の行事詳細】

■1 月 7 日(木)　初春の甲府五山巡りウォーク
※参加資格：山梨県内在住の方
この時季は、甲府盆地は厳しい寒さを迎えています。そんな状況下で、寒さ対策をしっかりとって滑り易くなった足元に注意しての楽しいウォーキングにしていきます。

法泉寺

円光院

◎コース：甲府駅北口、信虎公像前(トイレ) → 緑ヶ丘スポーツ公園体育館(トイレ付近の駐車場) → 法泉寺 → 山本勘助屋敷跡 → 武田神社(トイレ) → 武田氏館跡歴史館 信玄ミュージアム → 円光院 → 少年自然の家・劇場広場(昼食・トイレ) → 東光

寺 → 能成寺 → 長禅寺 → 甲府駅北口(トイレ)
※歩行距離 16 kmと通常より長く、アップダウンあります。
◎距　離：約 16km
◎集　合：ＪＲ甲府駅北口、信虎公像前 9：20
上り、小淵沢駅 8：21→甲府駅 9：00
下り、塩山駅 8：39→甲府駅 9：16
※緑ヶ丘スポーツ公園より参加の方は､集合場所は緑ヶ丘スポーツ公園トイレ付近の駐車場。10：00
◎解　散：甲府駅北口　15：00 頃
※解散後、緑ヶ丘スポーツ公園に戻る方は、山交バスを利用できます。甲府駅 15：30→塩部 15：40 頃
◎参加費：会員 300 円　　一般 500 円
◎持ち物：お弁当、飲み物、雨具、ウォーキングダイアリー（会員のみ)、保険証・マスク・その他
※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止します。八ヶ岳歩こう会・ホームページにて連絡します。ホームページをみれない方、担当者に問い合わせ願います。
◎担当者：田中哲夫(090-4927-5044)　田中憲一(090-8592-1379)

■1 月 13 日(水)　月例会　韮崎市民交流センター(ニコリ）2 階第 9 会議室　10：00

■1 月 17 日(日)　※塩山武田の里ウォーク・恵林寺初詣(甲府ウオーキング協会主催)
◎距　離：9km
◎集　合：塩山駅南口 市役所前 9:10（駐車場あり）
◎解　散：塩山駅 15 時
◎その他：昼食持参

【2021 年 2 月の行事詳細】

■2 月 24 日(水)　早春の赤沢宿ウォーク
※参加資格：山梨県内在住の方

赤沢宿は、江戸時代の面影を色濃く残しています。街並みに参道・古道・石畳等、辺りにの景観にあわせて大事に整備されています。旅籠の軒下にかかる（講中札）は、多いです。旅人で大いに賑わっていたと思ます。江戸屋の大女将さんにお逢いできお話ができるのも楽しみです。また、春の喜びを告げる福寿草にセツブンソウが眺めることができます。

◎コース：南アルプスプラザ(トイレ) → 赤沢宿(散策) → 江戸屋 → そば処武蔵屋(昼食・トイレ) → 白糸の滝・お萬の方銅像 → 羽衣橋 → 七面山道 → 南アルプスプラザ(トイレ)

◎距　離：約 10ｋｍ

◎集　合：南アルプスプラザ(住所：早川町高住 650)　10：30
駐車場、本建警察官駐在所の隣にあります。
北杜市方面の方は、乗り合わせて現地に行きます。集合：穴山駅前　9 時です（現地に直接、行けない方です）

◎解　散：南アルプスプラザ　15；00 頃

◎参加費：会員 300 円　一般 500 円

◎持ち物：お弁当・飲み物・雨具・ウォーキングダイアリー・保険証・マスク・その他

◎その他

・新型コロナの感染状況によっては、中止にします。八ヶ岳歩こう会・ホームページにて連絡いたします。ホームページ見れない方は、担当者に問合せ願います。

・昼食は、そば処武蔵屋(0556-45-3117)でもできます。予約制、当日の朝までに、担当・田中迄に申込してください。@1000 円ぐらいです。

・車で現地に来られる方は、走行距離があります。時間に余裕をもって、くれぐれも安全運転でお願いします。

◎担当者：田中哲夫(090-4927-5044)／村松光比古(090-6526-6737)

【2021 年 3 月の行事詳細】

■3 月 3 日(水)　月例会

■3 月 10 日(水)　第 7 回鍄絵ウォーク

■3 月 17 日(水)　500 選の道・初春の茶道峠

※参加資格：山梨県内在住の方

久しぶりりの「茶道峠」です。武田信玄公が峠の脇に茶室を置いたことから、その名が付けられたと言われています。多くの参加お待ちしています。

◎コース：甲府駅北口広場(トイレ) ～ 東光寺 ～ 甲斐善光寺(トイレ) ～ 茶道峠 ～ 山梨県立科学館(昼食・トイレ) ～ みはらし台 ～ 甲府駅北口

◎距　離：約 12ｋｍ

◎集　合：甲府駅北口広場　午前 9 時 30 分
上り　小淵沢 8：21　長坂 8：29　穴山 8：39 韮崎　8：47　甲府着 9：00
下り　塩山 8：39　山梨市 8：46　石和温泉 8：52　甲府着 9：13

◎解　散：甲府駅北口　午後2時半頃
◎持ち物：昼食　飲み物　雨具　ウォーキングダイアリー(会員のみ)　保険証　マスクなど
◎参加費：会員300円　一般500円
◎担当者：田中憲一（090-8592-1379）サブ募集中

【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