---第 23 期---

No.6

2021/11/30

八ヶ岳歩こう会　会報

■事務局から

◎先日読んだ本に「野生動物は腹を空かして歩いている」という表現があり、「まあそうだろうなあ」と何気なく読み飛ばしていたら、実は彼らは「意識してそうしており、そうしている時が最も生きる為にも体の為にも良い」のだそうです。肉食動物は獲物を捕らえても満腹になるまで食べないと言います。肉食動物といえど「いつどこで何が起きるか分からない大自然の中」では常に機敏な行動がとれるよう備えておく必用があります。まして草食動物が満腹で寝転んでいればあっという間に天敵の餌食となってしまいます。草食動物の食後の胃袋を調べてみると彼らが腹一杯に食べていないことが分かるそうです。あらゆる動物が腹を空かして歩いているのが大自然で、そうすることにより、神経は研ぎ澄まされ、体は機敏に動き、食べたり食べられたりする闘争はお互い熾烈を極めます。それこそが自然のダイナミックな営みです。動物進化の原点でもあるそうです。翻って「動物園の動物たち」を見るとき、彼らが決して天国にいるのではないと知ります。彼らは天敵に襲われる危険がありません。毎日決まった時間に餌が用意されます。しかし自由な運動をする空間もありません。従って「食っちゃ寝」の毎日となります。その結果、動物園の動物たちの多くは生活習慣病に悩まされ、うつ病になったりもするのです。なんだか身につまされませんか、自分は動物園の動物になっていないかと？

その本は「空きっ腹ウオーキング」という本です。著者によると、私達も野生動物と同じように「空きっ腹」でウオーキングする時、体にも脳にも刺激が行き届き、人体は全てにおいて活性化されるそうです。本には科学的な解説も書いてあるのですが、ここには書きません。多分歩こう会の皆様なら「空きっ腹」はともかく「腹八分」の効用やら「朝食を抜くプチ断食」等といった様々な方法はとっくにご存じで、今更科学的な解説は無用だろうと思います。要は健康長寿の為になすべき事を「やるかやらないか」です。私は「動物園の動物」にならないようにあらためて気をつけようと思ったのでした。

いよいよ年末年始です。動物園の動物たちにさえあり得ない「暴飲暴食」の季節がやってまいりました。ヒトが最も動物学的に堕落する時です。お互い自重した行動をとりましょう（自戒を込めて^^;）。

◎新会員：大嶋千枝子さん（北杜市・大嶋俊壽さんの奥様）

【2021 年 12 月の行事詳細】

■12 月 1 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

■12 月 8 日(水)　500 選の道・信玄堤ウォーク(甲斐市)

・コース：竜王駅南口(トイレ) → 山縣神社 → 釜無川スポーツ公園(昼食・トイレ) →信玄堤・三社神社(トイレ) → ドラゴンパーク(トイレ) → 慈照寺 → 竜王駅南口
・距　離：12KM 位
・集　合：竜王駅南口駅前広場　9：45
上り・小淵沢駅 8：58→穴山駅 9：15→竜王駅 9：32
下り・大月駅 8：24→塩山駅 9：00→石和温泉駅 9：13→甲府駅 9：32→竜王駅 9：38
・解　散：竜王駅南口　14：30 頃
・参加費：会員 300 円　一般 500 円
・持ち物：お弁当・飲み物・雨具・保険証・ウォーキングダイアリー(会員のみ)・マスク・その他
・担当者：恵星富子(090-4957-9968)　田中哲夫(090-4927-5044)

■12 月 13 日(月)　秩夫横道三十四観音霊場めぐり・第５回
山梨県内の霊場めぐりも、最終回を迎えます。５霊場の内、住職がおられるのは「栖雲寺」のみで本番ではお話が聞ける予定です。廃寺の「蔵昌院」と恵林寺境内の「長興院」は痕跡も不明でした。
今回は、山梨市牧丘までバス(200 円)で移動し、スタートとなりますので、時間厳守でお願いいたします。
・コース：牧丘地区琴川 ～ 繋桂寺(４番) ～ 御幸橋 ～ 栖雲寺(２番)(トイレ) ～ 柚ノ木発電所 ～ 恵林寺境内(昼食・トイレ) ～ 精神庵跡(１３番) ～ 塩の山遊歩道入口(トイレ) ～ 向嶽寺(トイレ) ～ 塩山駅(トイレ)
・距　離：約 11 キロ
・集　合：山梨市駅北口　10：10
上り　小淵沢 8：58　甲府 9：51　山梨市駅 10：05
下り　大月 9：22　山梨市 9：57
北口バス停から西沢渓谷行き 10：21 に乗車 → 牧丘地区琴川下車(約 20 分)
・解　散：塩山駅　15 時頃
・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、マスク等
・担当者：小塚敏夫(090-2175-0426)　多賀純夫(090-8857-2864)
・その他：県営柚ノ木発電所（昭和 50 年発電開始）
甲府盆地の北東、甲武信ヶ岳などの山々を源とする笛吹川水系(琴川・皷川・徳和川)には 11 の県営発電所があり、扇山の中腹 246mの落差から発電する出力は、この水系で最大となっている。

■12 月 17 日(金)　500 選の道・とみざわ六地蔵巡りウォーク
心地よい汗をかいて六地蔵公園に辿り着くと、六地蔵さんが優しく迎えてください、今までの疲れが飛んでいきます。この時季は、六地蔵さんに新雪をかぶった姿の霊峰富士は、素晴

らしい絵になります。県の新富嶽百景に選ばれただけの風景だと思います。

帰りのコースは、稲刈りが終わった田んぼの山間の道、東海自然歩道の一部を歩きます。何となく心が落ちつきます。
ちなみに、（８月２９日）中部横断自動車道（双葉ＪＣＴ～新清水ＪＣＴ）全線が開通しました。先日、下見に行ってきましたが、道の駅とみざわ駐車場が満車で駐車できなくて困りました。開通のお陰で、静岡県・特に駿河湾が近くになりました。楽しみです。
コースにおいては、歩行距離は１５KM 程になり通常より長いです。又、公園入口より六地蔵公園までの１KM 程の区間、なだらかに登っています。休憩時間を十分にとりながらの、楽しいウォーキングにしていきたいと思います。

・コース：井出駅（トイレ）→富栄橋（富士川）→道の駅とみざわ（トイレ）→六地蔵公園（昼食・トイレ）→福士金山のイチョウ→最恩寺（トイレ）→道の駅とみざわ（トイレ）→井出駅（トイレ）
・距　離：約 15ｋｍ
・集　合：JR 井出駅　9：40
中央本線　上り小淵沢 6：03→穴山駅 6：20→甲府駅（着）6：40
　　下り大月駅 5：54→甲府駅（着）6：41
身延線　上り甲府駅 7：15→井出駅 9：34
　　下り冨士駅 7：45→井出駅 8：39
※中央本線→身延線乗り継ぎ時間３５分程ありますが、余裕をもった行動で行きます。
前の時刻甲府駅（着）7：12 だと、ホーム間の距離が長くて、乗り継ぎ時間が僅か３分しかありません。無理しないで行きたいと思います。
富士駅方面の方は、集合時間に、１時間程早めに着きます。ご了承下さい。
・解　散：井出駅　予定 14：50
上り　井出駅 15：30→富士駅 16：20
下り　井出駅 15：14→甲府駅 17：15
・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(会員のみ)・保険証・マスク・その他
・担当者：田中哲夫(090-4927-5044)　　小林光修(090-4676-2067)

■12 月 20 日(月)　納会ウォーク小淵沢・仏沢渓流を覗き見(？)
※納会のみ予約制
コロナコロナで明け暮れた１年もいよいよ年の瀬、又１つ年を重ねる事になりますが緊急事態宣言も解除になり少し明るい光が見えてきました。
来年は休会する事なく歩ける事を祈って、ささやかに納会ウォークで今年１年の歩き納めをしたいと思います。
コロナ･天候等で状況を見ながらの開催になりますので各自担当に連絡確認をお願いします。

感染防止の為グループに分かれての会食になります、出来るだけ感染対策に気を付けて楽しみましょう。

・コース：小淵沢駅（トイレ）～小淵神社～北野天神社～仏沢渓流～高福寺（トイレ）～八幡神社～七福神ゴール
・距　離：5キロ
・集　合：小淵沢駅 9:50
　　塩山 8:18 甲府乗り換え甲府 8:51 小淵沢 9:43
・解　散：七福神 12:30（小淵沢駅まで徒歩 10 分）
・参加費：会員 300 円 一般 500 円
・持ち物：飲み物 雨具 ダイアリー 保険証 マスク
　　※暖かい服装でご参加下さい
・担当者：進藤律子（090-8948-2017）　風路和子
・納　会：小淵沢七福神 会費 2750 円（税込）ソフトドリンク付
　　担当：進藤まで申し込みお願いします。12 月 15 日まで 30 名位

【2022 年 1 月の行事詳細】

■1 月 7 日（金）　甲府七福神巡りウォーク

甲府七福神巡りウォークは、今年最初の例会になります。最初は大事だと思いまして、一段と元気を出して頑張っていきます。
コースにおいては、スタート地点より暫くして長禅寺の脇より愛宕山中腹の展望台まで（距離にして１ＫＭ位）、登りになります。後のコースにおいては、アップダウンが少ないです。途中においては、道幅が狭く車の往来が多いために、なるべく一列になってお互いに声をかけあって、車に注意していきます。
晴れた日には、愛宕山中腹の展望台より、手に取るように甲府市街を眺めることができます。また、前方には、南アルプス３千メートル級の峰々が雪をかぶった雄大な山容が一望できます。
武田家三代のゆかりの史跡及び、昔懐かしい街並みも見ることができます。楽しいウォーキングにしていきます。

・コース：甲府駅北口（トイレ）→華光院→行蔵院→玄法院→御崎神社→緑ヶ丘スポーツ公園（昼食・トイレ）→塩澤寺→法光寺→清運寺→甲府駅北口（トイレ）
・距　離：約 11ｋｍ
・集　合：ＪＲ甲府駅北口・武田信虎公像前　10：00
　上り　小淵沢駅 8：58→長坂駅 9：05→穴山駅 9：15→韮崎駅 9：23→甲府駅 9：37
　下り　高尾駅 8：01→塩山駅 9：26→山梨市駅 9：32→石和温泉駅 9：39→甲府駅 9：46
・解　散：甲府駅北口　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（会員のみ）・マスク・保険証・その他。
・担当者：田中哲夫(090-4927-5044)　伊藤 清(090-5331-3173)
・その他：甲府七福神は、こうふ開府５００年・改元という節目の年に甲府北部の神社にて七福神をお祀（まつ）りして開創されました。
行蔵院（ぎょうぞういん）・寿老人／華光院（けこいん）・毘沙門天／玄法院・福禄寿／御崎神社・恵比寿／塩澤寺・大黒天／清運寺・弁財天／法光寺・布袋尊
御朱印は、各神社にある特製台紙（５００円）を購入して、御朱印料は一ヶ所（３００円）七ヶ所巡ると、七福神の御朱印を揃えることができます。

■1 月 12 日(水)　月例会

【2022 年 2 月の行事詳細】

■2 月下旬　塩山坐禅草ウォーク

【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