---第 23 期---

No.12

2022/05/31

八ヶ岳歩こう会　会報

■事務局からのお知らせ

◎今月の月例会は先月号でお知らせした通り「定期総会」となりますが、コロナ対策として原則として理事のみの出席となります。ご出席の理事の皆様は年会費￥3.000（家族会員は￥5.000）をご持参ください。また他の会員の皆様の年会費は、下記に 6 月末までにお振り込みをお願いいたします。

【ゆうちょ銀行の ATM または窓口で振り込む場合】

郵便振替口座番号 00260-4-131954

加入者名 八ヶ岳歩こう会

【郵貯以外の金融機関から振り込む場合】

受取人 ゆうちょ銀行 〇二九店（ゼロニキユウ）

当座（ト）0131954（当座です、お間違えないよう）

八ヶ岳歩こう会（ヤツガタケアルコウカイ）

◎田辺君代さんから切手を寄付していただきました。ありがとうございました。

◎退会者：岩田いせ子さん(北杜市)／神守千恵子さん(北杜市)

■会長から

会員の皆様、コロナウィルス新規感染者数も中々減少せず不安な日々が続いていますが、皆様のご協力のもと例会が進められている事に感謝しております。

歩けない会長で申し訳なく、又個人的な事で大変恐縮ですが、会においても膝を痛めている方がいる事又手術等の前例が無いことなどから、今後の為に少しでも役立つのであれば体験談を・・・と要請が有りましたのでお話します。

病名・両膝内側半月板損傷

手術・内視鏡による半月板切除と軟骨切除

入院期間・2 週間

原因・華麗(笑)によるもの

術後・ひたすらリハビリ、筋トレ

私の場合左膝は 3 年位右膝 6 ヶ月位我慢してだまし々歩けていたので右膝の負担が大きく時間も長かったので、手術も術後も大変でした。

軟骨がすり減っているのが原因とその治療を続けていましたが(半月板はレントゲンでは分からず)大きい病院で MRI 検査で半月板損傷と分かり手術になりました。

結論として、膝を痛めている方は 1 度大きい病院で MRI 検査を早めにする事をお勧めします。その結果今までの治療でよいのか他に原因があるのかが分かります。我慢していても良

いことはありません、私自身もっと早く検査すれば良かったと思いましたが、最短で手術する事ができあとはリハビリのみです、2カ月位の復帰を目指して頑張ります。
現在色々な方法があり最終的には人工関節手術になるようですが、内視鏡手術は比較的簡単な方法のようです。細かい点はぜひ直接聞いて下さい、分かる範囲でお話しします。是非MRI検査を受ける事をお勧めします。(進藤)

【2022年6月の行事詳細】

■6月6日(月)　江戸巡礼古道ウォーク～秩父三十四ヶ所札所めぐり～第1回

秩父札所のおこりは文暦元年(1234　鎌倉時代中期)と伝えられています。長享二年(1488 室町時代中期)には秩父札所番付が実在することから秩父札所が定着していたと考えられます。ただ当時の札所は三十三カ所で、札所の順番も現在とは異なっていたようです。長野県佐久市にある石碑から大永五年(1525　室町時代後期)には現札所二番の真福寺も含め秩父三十四カ所となり、西国三十三、坂東三十三と合わせ日本百観音と数えられてきたようです。
江戸時代までには四萬部寺を一番として始める現在の番付に改められ、点在する札所を結び江戸方面からの巡礼がしやすいよう巡礼道が整備されたようです。秩父札所は江戸からも近くまた全ての札所が秩父内(武蔵の国秩父郡)にあり、二十五里ほどで全てを巡ることができることから江戸時代元禄年間には江戸の庶民の秩父巡礼が盛んになりました。ちなみに西国は一巡約二百五十里、坂東は一巡約三百里で、庶民が巡るにはかなりハードルが高かったと思います。
江戸巡礼古道を使い秩父三十四札所を巡るウォークの第一回目です、札所１番の四萬部寺を出発し札所８番の西善寺あたりをゴールの目標にしますが、帰りの時間を優先し４時から４時半頃秩父を出発します。
１番から２番の真福寺まで距離２．３Km、標高差１７０mの上り、３番の常泉寺までが距離３Kmのちょっと急な下りの山道でこの回の唯一の難所です。あとは街中歩きですが、こんなところが江戸巡礼古道？と思うような人家の庭先や狭い路地があったり、結構楽しめます。

・コース：四萬部寺 → 真福寺 → 常泉寺 → 金昌寺 → 五歌堂 → 卜雲寺 → 法長寺 → 西善寺

トイレは各札所とコース上にいくつかあります。
昼食場所は未定です、ゴールの札所は進行状況により前後します。

・距　離：約12km
・集　合：平田家住宅前駐車場 7：00　甲府駅北口 7：50　道の駅花かげの郷まきおか 8：30
・解　散：道の駅花かげの郷まきおか18：20頃　甲府駅北口19：00頃　平田家住宅前20：00頃
・参加費：会員500円 一般1,000円　バス代 会員5,000円 一般5,500円(バス代は参加者数等により増減の可能性があります)
・持ち物：弁当、飲み物、雨具、ウォーキングダイアリー(会員のみ)、保険証等
・担当者：大嶋俊壽
・その他：最少催行人数を23名とします。参加者が最少催行人数に達しない場合、および新型コロナウィルスの感染状況によっては再延期、中止の可能性もあります、ご承知おきください。

・申込み：「バス乗車地」と「携帯番号」を添えて以下に申し込んでください。
　　多賀純夫

■6 月 8 日(水)　定期総会　韮崎市民交流センター(ニコリ) 3F 多目的ホール　10：00

■6 月 10 日(金)　美し森・山野草ウォーク　※雨天の場合は滑りやすいので中止します。
八ヶ岳中信高原国定公園 美し森展望台(標高 1542 メートル)からの眺めは素晴らしいです。この時期に咲く花々が皆さんを出迎えてくれることでしょう。自然遊歩道をユックリ歩きます。天然記念物のオオヤマツツジは枯れていると思いますが、八ヶ岳のすそ野に咲く山野草やツツジは楽しめると思います。今回、下見で見つけた滝に感動、川俣渓谷を何度か歩いていた私も知りませんでした。その滝もご案内します。林道から川俣川を渡り、新緑の中を進みます。県営牧場散策路からの眺めも素敵ですよ、今の時期なら放牧されている牛達にも会えるかもしれません。お天気に恵まれるといいですね。

・コース：美し森駐車場(トイレ) → 美し森展望台 → 羽衣の池 → 川俣川(昼食) → 県営牧場内散策路 → 林道→ 美し森駐車場(トイレ)
・距　離：約 9.5km
・集　合：美し森駐車場　10：00　(〒409-1501 山梨県北杜市大泉町西井出 8240-1)
・解　散：美し森駐車場　15：30 頃
・参加費：会員 300 円　一般 500 円
・持ち物：お弁当・飲み物・雨具・ダイアリー・保険証など
山道を歩くのでトレッキングシューズを履いて来て下さい。ストックをお持ちの方はご持参ください。
・担当者：小林光修／市川富美子
・その他：中止の場合は前日の 17 時までにホームページにてお知らせいたします。ホームページをご覧になれない方は担当者にお問い合わせください。

■6 月 18 日(土)　三窪高原レンゲツツジウォーク(甲州市塩山上萩原)
三窪高原(みくぼこうげん)は、柳沢峠の西方一帯が高原になります。秩父山地の南端に位置します。標高１６５０M高く、広さは３０ヘクタールあり、１０万株ともいわれるレンゲツツジの群生地として有名です。季節の花々が高原に咲き揃うさまは、まさに「お花畑」です。また、天候に恵まれば、三窪高原一番のビュースポットとしてハンゼノ頭より霊峰富士だけ

ではなく、甲府盆地のはるか彼方の雪を残した南アルプスの大展望も期待できます。
コースにおいては、緩やかな歩きやすい山道で、標高差も２００M 程度のコースになります。それでも、通常より多めの休憩時間をとりながら、ゆったりとした歩行ペースにしていきます。尚、標高１７００Mの高原になると、天候が急に変わることもあります。雨及び寒さ対策が必要になります。傘は止めます。楽しいトレッキングにしていきます。

・コース：柳沢峠・市営駐車場（トイレ）→ 三窪高原（昼食・トイレ）→ 柳沢峠・市営駐車場（トイレ）
・集　合：9：30　柳沢峠・市営駐車場（甲州市塩山上萩原４７８３―１）
　市民バス利用の方は、塩山駅南口・8：30→柳沢峠バス停 9：20（片道 800 円）
　中央線　上り 小淵沢駅 6：56→甲府駅 7：45→塩山駅 8：12
　　下り 大月駅駅 7：45→塩山駅 8：22
・解　散：柳沢峠・市営駐車場　15：00 頃
　市営バス　柳沢峠バス停 15：40→塩山駅 16：30
・距　離：約６KM
・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・トレッキングシューズ・ストック・その他
・担当者：田中哲夫　小林光修
・その他：雨天の時は、天気予報では降水確率が 50%以上の時は中止します。前日・17：00 までに、ホームページにてお知らせします。ホームページ見られない方は、お手数ですが担当者に問い合わせて下さい。
　柳沢峠・市営駐車場について、車での参加者は少し早めに来てください。又は、なるべく乗り合わせてきてください。柳沢峠・市営駐車場は（約４０台収容・無料駐車）です。シーズンになると満車近くになります。R-411（青梅街道）、大菩薩の湯～柳沢峠区間はカーブの多いコースになります。車の運転に注意して来て下さい。

【2022 年 7 月の行事詳細】

■7 月 6 日（水）　月例会

■7 月 13 日(水)　穴山の里・ハスの花ウォーク

穴山の里は、西と東側を流れる釜無川と塩川によって浸食されて形成された七里岩台地の南端辺りに広がっています。近くには、甲州街道と佐久甲州街道の二つの街道が通っています。新府城跡が二つの街道に挟まれように静かに佇んでいます。戦国の武将・武田勝頼公が、築城した新府城跡が国の史跡に指定されています。近くの能見城跡は、支城として築城されたと言われています。又、穴山一族につながる城とも言われています。いまは、埋もれるように佇んでいます。春になると桃の花が一面ピンク色に染まります。まさに桃源郷になります。コースにおいては、暑い日が予想されます。こまめに水分補給及び木陰での休憩時間をとります。状況によっては、コースの短縮もあります。お互いに注意しながらのウォーキングになります。

・コース：穴山さくら公園・権藤はなよ碑(トイレ)→大賀ハス園→石水発祥の地→新府共選場(トイレ)→新府城跡(昼食・トイレ)→穴山さくら公園(トイレ)

・距　離：約９KM

・集　合：穴山さくら公園(JR 穴山駅駐車場となり)　9：30

上り　小淵沢駅 8：48→穴山駅 9：16

下り　塩山駅 8：18→甲府駅 8：38　甲府駅 8：54→穴山駅 9：12

JR 穴山駅駐車場に駐車できます。

・解　散：穴山さくら公園　14：00 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　恵星富子

・その他：大賀ハス園、地元の韮崎市穴山町の医師・島津寿秀氏が千葉県から譲り受け、その後地元の方々によって丹精込めて育てられて、今では５００株近くに成長しているそうです。

関係者のご厚意で、公園の一部が開放されています。花言葉は「清らかな心」

権藤はなよ(1899-1961)　唱歌「たなばたさま」作詞をてがけた童話詩人です。韮崎市穴山町がふるさとです。穴山さくら公園に碑が建っています。

■7 月 15 日(金) ぶらり中山道バスウォーク

５月に約半年ぶりに開催できました「中山道ウォーク」、今後は少しペースをアップします。

来年１月くらいには岐阜県に入りますので１泊２日のスケジュールになるでしょう。参加者の激減が予想されます。先のことは未定ですが、妻籠宿～馬籠宿あたりまでは日帰りです。せめてそのくらいまでは皆さま、お付き合いくださいネ。

・概要：今回の見どころは、木曽駒ケ岳の最高の景観と、往時の中山道がそのまま残っている心地よい草道です。
・距離：12 キロ（寝覚の床～倉本～昼食うどん屋～JR 須原駅前）
・昼食：今回も食堂を予約しましたのでお弁当持参の必要はありません。木曽路なのになぜか「さぬきうどん屋」です。道中に食堂はそこしかありませんので、ご了承ください。メニューは会報には間に合いませんでした。追って HP に掲載しておきます。前回と同じく基本的には全員同じメニューで、そのほか１種類程度を用意しておきます。次号の会報でメニューの希望を受け付けます。
・バスコース往路：穴山駅(7：50)⇒長坂ローソン(8：10)⇒小淵沢駅(8：30)⇒寝覚の床(ドライブインねざめ亭)（11：00）
・バスコース復路：JR 須原駅前⇒寝覚の床⇒穴山駅(19：30)
・申し込み時に乗車希望地を明記してください
・現地集合の方、寝覚の床に 10：45 集合(帰路バス寝覚の床まで￥1.000)
・参加費：会員 300 円　一般 500 円
・バス代金：会員 5.500 円　一般 6.000 円
・持ち物：軽食　飲み物、ダイアリー、雨具、保険証
・担当：多賀純夫　風路和子
・申込み：
　バス乗車地と携帯番号をおしらせください

■7 月 25 日(月)　谷村路を往く(第１回)

【2022 年 8 月の行事詳細】

■8 月 22 日(月)　江戸巡礼古道ウオーク(第 2 回)