

八ヶ岳歩こう会 会報

■年頭のご挨拶 会長：進藤律子

明けましておめでとうございます、皆様には健やかに新年をお迎えの事と思います。歩こう会ではコロナ禍にも負けず中山道ウォークの継続、江戸古道ウォーク等シリーズウォーク他各例会も会員の皆様のご協力の基着実に歩みを進める事が出来ました有難う御座いました。

昨年暮れに発表された昨年の漢字は「戦」でした、まさに2月のロシアによるウクライナ侵攻からはじまり12月のサッカーワールドカップに終わる様々な戦いの年でしたが、個人的には「膝」に明け暮れた年でした、当たり前には歩ける事の喜びとありがたさを痛感しました。

足について考えようと植松さんに脚-膝・腰痛について講義もお聞きして改めて上手にセルフケアをして健康で歩ける事の大切さを学び又リハビリウォークで久しぶりに参加して下さった方と再会する事も出来ました。

今年は更にフレイルについて学び日々のウォークに役立てて少しでも長く元気に歩ける心と体作りを目指して行きたいと思えます。

皆様のご協力のもと本年も健康で幸多い1年になります様に楽しく歩いて参りましょう。

■事務局からのお知らせ

「紅白で知ってる歌は二曲だけ」というサラリーマン川柳がありますが、この川柳が掲載されたのは1993年です。今からおおよそ30年前ですね。そんな昔から紅白歌合戦は年配者には縁のないものになっていたようです。そういえばわが父健在の頃、私達家族が食卓を囲んで紅白を見ていると、父は別の部屋に行って「懐かしの歌声」的な番組を見ていたのを思い出しました。コロナ対策じゃあるまいし、父が別部屋で別の番組を見ているというのはなんとなく寂しい思いがしたものです。そういう私も近頃は「年忘れニッポンの歌」という番組を好んで見っていますが、幸い子供がいないのでカミさんと同じ部屋で見えています。皆さま、今年の年末年始はいかがお過ごしでしょうか。この時季くらい賑やかに華やかにいきたいものですね。「大勢で賑やかに」何かすることが悪い事のように言われてきたここ数年間でしたが、もういいでしょう。新年度は大いに集まり、大いに語り、大いに食べ、大いに歩く年と致しましょう。兎年は歴史的にも「景気が良い年」「景気が回復する年」だと言われています。歩こう会にも皆さまにも躍動の年となりますよう祈念しております。新年あけましておめでとうございます。

【2023年1月の行事詳細】

■1月11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14日(土) 甲府七福神巡りウォーク

甲府七福神巡りは、今年最初の例会になります。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、車の往来が多いためなるべく一列になって、お互いに声を出しあいながら注意していきます。途中において、長禅寺の脇より愛宕山中腹の展望台までは、登りになります。ゆっくりとしたペースでいきます。距離にして1KM位です。あとは、足に優しい歩きやすいコースに設定してあります。

武田三代のゆかりの史跡及び昔懐かしい街並みを見ることができます。又、愛宕山中腹展望台より天気がよければ、南アルプスの3千メートル級の峰々が雪化粧した素晴らしい山容を一望できます。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
- ・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 8:48 → 長坂駅 8:56 → 穴山駅 9:17 → 韮崎駅 9:25 → 甲府駅 9:38
下り 塩山駅 9:29 → 石和温泉駅 9:42 → 甲府駅 9:49
- ・解散：甲府駅北口 15:00
- ・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) 小野寿美枝・早川美知子
- ・その他：甲府七福神 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・福祿寿/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1ヶ所(300円)7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23日(月) 500選の道(19-06) 甲斐の道・茶道峠を越えるみち

武田信玄公が、峠の脇に茶室を置いたことからその名前が付けられたと言われている茶道峠。峠に辿りつく手前で、心地よい汗をかきながら振りむくと雪化粧した霊峰富士は、澄み切った空に迫ってきます。疲れがいつぺんに吹き飛んでいきます。

コースにおいては、甲斐善光寺より茶道峠を越えて愛宕山こどもの国までは、少し歩行距離(4km)があり緩やかな登りになっています。列の間隔を開けないようにゆっくりと

したペースで歩きます。この時季は、日陰のある路面では凍結していて滑りやすくなっています。転倒しないように足元に注意して歩きます。信玄公、ゆかりの史跡を訪ねながら楽しいウォーキングにしていきます。



- コース：酒折駅(トイレ) → 甲斐善光寺(トイレ) → 茶道峠 → 県立科学館・展望台(昼食・トイレ) → 東光寺 → 長禅寺 → 甲府駅北口(トイレ)
- 距離：約 13KM
- 集合；JR 酒折駅北口 10：00
上り 小淵沢駅 8：48→長坂駅 8：56→穴山駅 9：17→甲府駅 9：38/甲府駅 9：52→酒折駅 9：55
下り 塩山駅 9：26→石和温泉駅 9：39→酒折駅 9：42
- 解散：甲府駅北口 15：30
- 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・手袋・その他
- 担当者：田中哲夫(090-4927-5044) 小林光修(090-4676-2067)
伊藤 清(090-5331-3173)

【2023 年 2 月の行事詳細】

■2月8日(水) フレイルチェック&リフレッシュウォーク武川の里

皆さん「フレイル」という言葉をご存じですか？

何かで聞いた事があるという方が多いと思いますが、歩こう会では2月寒くて中々歩けないので昨年11月の膝、腰痛講座に続きフレイルチェック出前講座を開きます。北杜市健康増進課に協力をお願いして幾つかの質問に答え自分の弱い所をチェックして貰います。体の筋肉量なども分かりますよ、是非ご参加下さい。

昼食後はリフレッシュウォークで体を暖めてコースの最後に美味しい糖分補給を致しましょう。

フレイルチェックは約20名位の予定ですので事務局まで申しこんで下さい。

ウォークは申し込み不要です

○10時から12時まで

フレイルチェック出前講座（要予約）

武川せせらぎホール

担当：進藤、風路

○13時から15時

リフレッシュウォーク武川の里ウォーク

担当：小林光修、進藤

武川せせらぎホール～舞鶴の松(萬休院)～くまさんの河原～糖分補給～せせらぎの
予定

詳細はホームページか次回会報になります。

【2023年3月の行事詳細】

■3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

■3月17日(金) ぶらり中山道

【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。
- ・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※印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