

八ヶ岳歩こう会 会報

■事務局からのお知らせ

◎高齢者の方が寒い季節にウォーキングを行う際には、特に注意が必要です。以下は、寒冷な環境でのウォーキングに関するアドバイスです。

適切な服装： 防寒対策が重要です。厚着しすぎないように調整し、通気性があり防風・防水性のある服を選びましょう。帽子や手袋、防寒インナーも有効です。

防滑シューズ： 氷や雪がある場合は、適切な防滑シューズを履くことが重要です。滑りやすい路面での事故を防ぐために注意が必要です。

事前のストレッチ： 寒冷な気温では筋肉が硬くなりやすいため、ウォーキング前に軽いストレッチを行いましょう。関節や筋肉を十分に温め、柔軟性を保つことが大切です。

水分補給： 寒いと感じても、ウォーキング中は汗をかきます。十分な水分補給を心掛けましょう。寒さによって水分の欠乏がわかりにくいため、こまめな水分補給が必要です。

ウォーキングのペース： 寒さによって体温が下がりやすいため、無理な運動は避け、ゆっくりとしたペースでウォーキングを行いましょう。

安全第一： 昼間でも日が短い季節は、明るいうちに行動することが安全です。明るい場所や周囲に人が多いエリアを選んで歩くように心がけましょう。

健康状態の確認： 寒い季節は心臓への負担が増えることがあります。特に心臓病や呼吸器系の問題がある場合は、医師に相談してから始めることをお勧めします。

これらのアドバイスを守ることで、高齢者の方も安全かつ健康的なウォーキングを楽しむことができます。

■如何ですか？上の文章。これは「寒い時期に向かったの高齢者ウォーキング者に対して何かアドバイスをお願いします」という私の質問にチャット GPT が僅か 5, 6 秒ではじき出してきた文章です。まあ、当たり前といえば当たり前の内容ですが、数秒でこれだけの回答を纏める能力は大したものですね。世の中進んでいます。これから私の「事務局から」もチャット GPT に頼ることが多くなるかもしれません。(チャット GPT が何のことやらわからない方はお子さんかお孫さんに聞いて下さい)

◎新会員：江上達雄さん(甲府市)、高野久男さん(北杜市)

【2023 年 11 月の行事詳細】

■11 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

■11月6日(月) 江戸巡礼古道ウォーク～秩父三十四ヶ所札所巡り～第7回

32番法性寺～33番菊水寺

江戸巡礼古道ウォーク第7回は前回のゴール法性寺(32番)を出発し菊水寺(33番)を参拝したのち、道の駅「龍勢会館」までの約10Kmを歩きます。昼食場所の泉田会館を出発し、しばらく歩くと前方に白い崖が見えてきます。日の当たる(よう)崖(はげ)という意味から「ようばげ」と呼ばれています。昔の人が、日が暮れてもしばらく陽が当たって輝くこの大きな崖を見て名付けたといわれています。高さ約100m、幅約400mに及ぶこの露頭は秩父盆地に厚く堆積されている約1,550万年前の新第三期の地層が侵食されて出来たもので「日本の地層百選」に選ばれていて、全国の地質学徒が訪れる巡検(見学)の聖地となっていました。小さいころから岩石が好きで「石こ賢さん」とも呼ばれていた宮沢賢治は大正5年(1916)9月に小鹿野を訪れ第6回で訪問した旧寿旅館(現小鹿野町観光交流館)に宿泊しました。盛岡高等農林学2年だった賢治一行は秩父の地質見学にやってきましたのです。この見学中に賢治は親友の保阪嘉内宛に3通の葉書を送っています、そのはがきの中に当時の小鹿野町の古い町並みを読んだと思われる短歌が書かれています。ようばげ近くの宮沢賢治 保阪嘉内友情の歌碑に立ち寄ってみます。

- ・コース：法性寺(32番)山門前→泉田会館(昼食、トイレ)→菊水寺(33番)→道の駅龍勢会館(トイレ)
- ・距離：約10Km
- ・集合：平田家住宅前駐車場 7:00 甲府駅北口 7:50
道の駅はなかげの郷まきおか 8:30
- ・解散：道の駅はなかげの郷まきおか 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 5,500円 一般 6,000円(バス代は参加者数等により増減の可能性あります)
- ・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(080-2044-4766) 多賀純夫
- ・申し込み：「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。
なお第6回に参加された方は既に申し込み済となっています、参加できない場合はキャンセルの連絡をお願いします。
多賀純夫 Mail: taga-ya@pairhat.jp FAX: 0551-32-6877

■11月11日(土) 棒道ウォーク、ポッキーを持って棒道を歩こう

恒例になりました棒道ウォーク、今年もポッキーを持って歩こう会のお庭棒道を楽しく歩きましょう。

猛暑だった今年の夏も終わり八ヶ岳高原はすっかり晩秋の装いです、ドウダンツツジの紅葉、唐松の黄葉、もみじの回廊、真っ赤な絨毯、今年はどんな景色に会えるでしょうか楽しみです。

爽やかな高原の風、青い空、落ち葉の土の道、錦秋の里山ウォークです。

今年は1コースのみですが大勢のご参加お待ちしております。

昼食は小淵沢道の駅、レストラン、売店の利用もできます。

集合場所まで電車利用等で不便な方は担当までご連絡下さい、考慮いたします。

又これも恒例になりました「歩ける事に感謝して」の募金も集めたいと思います、ご協力宜しくお願いします。

- ・コース：三分一湧水館(トイレ)→棒道→火の見櫓跡→道の駅こぶちさわ(昼食、トイレ)
→もみじの回廊①→もみじの回廊②→三分一湧水館(トイレ)
- ・距離：12km
- ・集合：三分一湧水館 9：30
- ・解散：三分一湧水館 15：00
- ・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)、保険証等
- ・担当者：進藤律子 090-8948-2017 大嶋俊壽 080-2044-4766

■11月15日(水) ~~饅絵巡りシリーズ第13回~~ 延期します

■11月16日(木)～17日(金) ぶらり中山道バスの旅・大井宿～細久手宿

- ・概要：1泊2泊で20キロを歩きます。先月号の記事で「13峠がキビシイ」と脅かしましたが、下見の結果バスが途中で拾う(又は下す)場所も見つかり、どなたも参加大歓迎の行程がとれることになりました。ふるってご参加ください

一日目は7キロです。風路さんが「これホントに13峠？」と拍子抜けしたくらいです。京都から江戸へ向かう方々にはキビシイ行程ですが、江戸から京都へはラクチンな下り基調の行程でした。ただしバスでの送迎は出来ません。

二日目は13キロです。これは前半が峠道でややキツメですが中山道らしい歴史溢れる行程です。後半は歴史的な味わいはありませんが、おしゃべりしながら歩くのにピッタリな舗装されたラクチンコースです。13キロに自信のない方は前半か後半を選んでバスに乗って下さい。

また、宿泊を伴う旅行保険加入の為皆様の生年月日が必要となりました。下記二日目のお弁当のチョイスとともに、多賀までお知らせください。

- ・宿泊ホテル：お宿オン(Onn)中津川
前回と同じホテルです。全員ダブルルームのシングルユースです。
- ・宿泊代金：¥12,100 朝食付き 夕食は自由行動
- ・バス代：会員¥8,500 一般¥9,000
- ・参加費：会員¥500 一般¥1,000
- ・その他経費：保険¥500 二日目お弁当¥550
- ・バスコース往路：穴山駅(7：50)⇒日野春ファミマ⇒長坂ローソン(8：10)⇒小淵沢駅(8：30)⇒諏訪湖SA(9：10)⇒大井宿(12：00)
- ・バスコース帰路：細久手宿(16：00)⇒小淵沢⇒穴山(19：30)
- ・昼食情報：一日目はお弁当をご用意ください
二日目は「唐揚げ弁当」か「かつ丼」を選んで多賀までお知らせください
- ・担当：多賀純夫 090-8857-2864 FAX0551-32-6877 taga-ya@pairhat.jp
風路和子 080-6715-3826

- ・旅行保険加入に生年月日が必要ですので、二日目のランチと共に多賀までお知らせください

■11月30日(木) 逸見路を歩く第1回・貢川橋～穂坂橋

逸見路の起源は定かではありませんが、かつては逸見筋と呼ばれていた地域(釜無川以東の韮崎市と武川と白州の一部を除く北杜市)にあった街道を逸見路と呼んでいたようです。その中には平沢口(佐久往還)、大門嶺口(棒道)、それに諏訪口(逸見路)などが含まれていたようですが、江戸時代五街道が整備され諏訪への中心的な街道が甲州街道となったころから諏訪口を逸見路と呼ぶようになったようです。また甲州街道の脇往還として使われた原路もかつては諏訪口の一部と考えられます。そこで今回の「逸見路を歩く」では逸見路と原路を歩いてみます。

逸見路の起点と終点は諸説ありますが、「山梨歴史の道調査報告書 逸見路」に準じて、貢川橋から台ヶ原までとし、原路は台ヶ原から蔦木までとします。

逸見路の経路についても諸説あり特に塩川の渡河地点、中条から日野春に至る間の車坂、二つの花水坂と花水橋などが議論され弟るようですが、これも「山梨歴史の道調査報告書」に準ずることにします。

第1回目は貢川橋から塩川の渡河地点と考えられている、現穂坂橋までとします、その後ゴールの韮崎駅に向かいます。

- ・コース：竜王駅(トイレ) → 貢川橋 → 農の駅(トイレ) → 権現澤 → 穂坂橋 → 韮崎駅(トイレ)
- ・距離：約12Km
- ・集合：竜王駅 9時40分 上り 小淵沢発 8時48分 竜王直 9時33分
下り 甲府発 9時32分 竜王着 9時37分
- ・解散：15時ころ
- ・参加費：会員 300円 一般 500円
- ・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、その他
- ・担当者：大嶋俊壽(080-2044-4766)
- ・その他：昼食場所等は未定です、決まったらWebに記載します

【2023年12月の行事詳細】

■12月6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18日(月) 江戸巡礼古道ウォーク～秩父三十四ヶ所札所巡り～第8回(最終回) 34番水潜寺

江戸巡礼ウォークもいよいよ最終回となり最後の難関札立峠に挑戦といたいところですが、この札立峠なかなかの難物で、標高差350m、距離約5Km、片斜面のザレ場、倒木なども多く荒れていて第6回目の大日峠よりさらに陰しく危険を伴うコース、下見メンバーで慎重に検討した結果踏破は断念してバスを利用することにしました。そうすると歩くのは第7回のゴール龍勢会館からの約2kmのみ、これではちょっと寂しいので、

関東最強のパワースポットといわれる三峯神社を参拝します。三峯神社は本殿だけでなく、縁結びの木、御仮屋神社・奥宮遥拝殿など広い境内にたくさん見所があります。駆け足で回れば1時間程度で回ることもできますが、もう少し時間をかけてゆっくりしたいと思います。

- ・コース：道の駅龍勢会館(トイレ)→馬頭尊前バス停付近→バス移動→水潜寺(34番)→バス移動→三峯神社(昼食、トイレ)
- ・距離：約2Km(三峯神社内を除く)
- ・集合：平田家住宅前駐車場 7:00 甲府駅北口 7:50
道の駅はなかげの郷まきおか 8:30
- ・解散：道の駅はなかげの郷まきおか 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 5,500円 一般 6,000円(バス代は参加者数等により増減の可能性あります)
- ・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(080-2044-4766) 多賀純夫
- ・申し込み：「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 Mail: taga-ya@pairhat.jp FAX: 0551-32-6877
- ・昼食は三峯神社境内に秩父名物のお店がいくつかあり、各自でここを利用することを考えています、お弁当持参で境内のどこかでというのも可能です。

■12月中旬 納会ウォーク(予定)

【2024年1月の行事詳細】

■1月6日(土) 武蔵野吉祥七福神めぐりウォーク

■1月10日(水) 月例会

【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