

ブッシュ大統領の攻撃が始まりました。フセインも徹底抗戦のようです。この会報が皆様のお手元に届く頃には終結しているのでしょうか。なんだか悲しくてやりきれないですね。私に言わせれば、「まったくブッシュもフセインも歩いてないなっ！」となります。

人間は怒ったりストレスを感じたりするとアドレナリンという物質が出るそうです。毒性がきつく、これが出やすい人は老化しやすく、病気になりやすいそうです。一方、ウォーキングのような適度な運動、或いは座禅や気功などを行うとエンドルフィンという「幸福ホルモン」が分泌され、ハッピーな気分を引き起こしてくれるのだそうです。そればかりでなく、脳を活性化し、精神的ストレスの解消に効果があり、免疫力を高める効果もあるのだそうです。昔「脳内革命」(春山茂雄著)で話題になった「脳内モルヒネ」とはこのエンドルフィンのことです。

私達がウォーキングの時にえもいわれぬ幸福感に浸れるのはエンドルフィンのおかげなのです。ブッシュやフセインの脳内では決して分泌されない物質なのだろうと思われま

す。肉体的な健康づくりばかりでなく、精神的な健康づくりにも効果のあるウォーキングを、世界中の指導者にも薦めたいところです。ブッシュよ歩け！フセインよ歩け！歩けば平和の泉湧く・・・、なんてね。ちょっぴり冗談、かなり本気の提案でした。

それでは、今月の例会のお知らせです。桃に桜、春爛漫のウォークです。

■新府桃の里ウォーク・下見 3月28日(金)

- ・集合場所&時間：JR日野春駅 9:30 (~14:00 JR新府駅着 10キロ)
- ・湘南ふじさわW協会の正田さん他数名の方々をお迎えして歩きます。藤沢から車で来られますので集合時間に、多少のズレがあるかと思えます。あらかじめご了承下さい。

■新府桃の里ウォーク・本番 4月10日(木)

- ・集合場所&時間：長坂町オオムラサキセンター 10:00 (~14:00 新府駅着 10キロ)
- ・下見時と集合場所・時間が異なりますのでご注意下さい。
- ・コースリーダー：平井

※この日は「湘南ふじさわW協会」の他に、名古屋から「朝日カルチャーセンター」の「四季のウォーキング」講座の方もいらっしゃいます。こちらは到着が11:00頃になりそうです。コースリーダーは多賀が務めますが、どなたか数名残って一緒にご案内して下さいと助かります。

■花見ウォーク・下見 4月13日(日)

- ・集合場所&時間：JR小淵沢駅 10:00 (~12:00 宮沢邸にて花見~14:00 小淵沢駅着)
- ・会員の宮沢さんのお宅の庭には「小淵沢の巨木30選」に選ばれた「しだれ桜」があります。会ではその桜の木を見学させて頂くことになりました。神田のしだれ桜とはまた違った味わいの巨木です。宮沢邸でたっぷり昼食の時間をとりますので、各自花見弁当やお神酒などを持参してお楽しみ下さい。

■花見ウォーク・本番 4月20日(日)

- ・集合場所&時間：JR小淵沢駅 10:00 (~12:00 宮沢邸にて花見~14:00 小淵沢駅着)

- ・現時点（3月21日）では花の時期を決めかねますので、宮沢さんのご好意で下見・本番と2回行うことと致しました。どちらが花の時期にあたるか分かりませんが、一応こちらを本番とさせていただきます。
- ・駅から宮沢邸へのコースも少し工夫して、桜以外の春の花も楽しめるように考えていますので、ご期待下さい。
- ・宮沢邸の桜の樹の下で春の宴を楽しみましょう。

■彩の国ウォーク・秩父札所めぐり 4月15（火）～16（水）

- ・集合場所&時間：長坂駅前 5：30（これについては4/7の理事会で再度検討しましょう）
- ・参加費：約12500円（宿代9500、懇親会3000、往復の足代別）
- ・歩行距離：一日目16キロ 二日目13キロ
- ・現地（1番札所）着9：30 予定→八ヶ岳出発5：30
- ・榎本さんからの「諸注意」を別紙にて送らせて頂きました。ご覧下さい。

■わが町ウォーク・徳島堰と将棋頭 4月22日（火）

- ・集合場所&時間：みだい南公園 9：40（～15：00同場所帰着 14キロ）
- ・コースリーダー：内海

■わが町ウォーク・朝穂堰と武田の里 5月1日（木）

- ・集合場所&時間：JR穴山駅 10：30（～15：00韮崎駅着 10キロ）
- ・コースリーダー：望月

【理事会のお知らせ】

- ・会員の方ならどなたも参加できる話し合いです。コースの提案や懇親会の提案など、なんでもご意見をどうぞ。
- ・4月7日（月） 10：00 ペアハット
- ・5月12日（月） 10：00 ペアハット

【例会参加者へ】

- ・持ち物は原則として弁当、水筒、雨具、保険証、ゴミ袋です。
- ・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。
- ・例会へはどなたも参加できます。
- ・参加費は会員無料、非会員500円です。
- ・歩きながらの喫煙はマナー違反です。又、携帯用灰皿をご持参下さい。

【八ヶ岳歩こう会 事務局】

山梨県北巨摩郡長坂町小荒間 686-1 ペンションペアハット内 多賀純夫