

■事務局よりお知らせ

- ◎前回の会報で総会・懇親会のお知らせを流しましたが、懇親会の参加費に誤りがありましたので訂正させていただきます。「¥2.500」→「¥3.000」です。申し訳ございません。
- ◎生山鈴子さん・川崎さだ子さん・鎌田洋子さんが今期限りで退会されます。

【6月の行事詳細】

- 6月2日(月) 清里妖精の森ウォーク：下見 詳細は6月16日(月)の本番どおりです。
- 6月4日(水) 定期総会
- 6月5日(木) 途中はパブだ！～詩「六月」を味わおう～
新年度最初の例会はやっぱり黒麦酒で乾杯から！？
茨木のり子さんの詩「六月」を味わいつつ。

.....

どこかに美しい村はないか

一日の終わりには一杯の黒麦酒

鋤を立てかけ 籠を置き

男も女も大きなジョッキをかたむける

.....

甲斐大泉駅から緑まぶしいコースを歩き、少し汗ばんだ頃、大泉町にあるアイリッシュパブ「ブル&ベア」でストックを立てかけ、リュックを置いてギネス（黒麦酒）の大きなジョッキを傾けましょう。アルコール以外にもおいしいソフトドリンクやアイス、ピザ、パスタなどもあります。パブの後、小1時間歩きますので、余力を残しておいてください。

- ・コース 甲斐大泉駅 → アイリッシュパブ → 泉ライン → 甲斐小泉駅
- ・距離 12km
- ・集合 甲斐大泉駅 13：40
- ・解散 甲斐小泉駅 18：10頃
- ・参加費 会員300円（義援金任意） 一般500円
（アイリッシュパブでは各自清算）
- ・持ち物 飲み物・雨具・ウォーキング手帳・保険証など
- ・担当 風路・市川富美子

■※「信玄棒道」フットパス

- 6月9日(月) 第4回・お茶壺道中(甲州街道) 日野春駅 → 韮崎駅
日野春駅をスタートし、北杜市武川町から韮崎市円野町に入り徳島堰沿いに南下、R20側道等を韮崎駅に向かいます。
- ・コース 日野春駅(トイレ) → かまなしがわばし → 道の駅武川(トイレ) → 小武川橋 → 妙浄寺 → 牛頭島公園(昼食・トイレ) → 徳島堰 → 桐沢橋 → 祖母石・神明宮 → セブンイレブン(緊急トイレ) → 十六石 → 穴観音 → 韮崎駅
- ・距離 約17Km

- ・集 合 日野春駅 AM9:15
- ・解 散 蕪崎駅 15:00 予定
- ・参加費 会員 500 円 一般 1,000 円(一般の方は申込みが必要)
- ・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)
- ・担 当 田中憲一 小塚敏夫

■6月11日(水) 森林セラピストが案内する武田の杜(甲府市)

明るい爽やかな森の中をゆっくりと歩き、初夏の森の風景や鳥のさえずり、樹木の香りや涼しいそよ風などを楽しみながらゆったりと過ごしてみましょ。う。

そうするとストレスホルモンが減少しリラックスします、また抗がんタンパク質が増加し、ナチュラルキラー活性が増強され、がんに対する抵抗性が高まるということが分かっています。

この森林の効用を積極的に利用するのが森林セラピーです。

効果的な森林セラピーには快適な森林と適切なセラピープログラムが必要です。

武田の杜は5月末に森林セラピー基地としてオープンしました。森林セラピストがこの武田の杜で森林セラピーの要素を取り入れたウォーキングを企画してみました。

森林セラピーの雰囲気を楽しみながらゆっくり歩きましょう。

- ・コース 武田の杜サービスセンター → 健康の森セラピーコース → 森林学習展示館(昼食、トイレ) → 片山(大宮山) → 千代田湖 → 武田の杜サービスセンター
- ・距 離 約10km
- ・集 合 武田の杜サービスセンター(旧管理事務所、健康の森内) 10:00
- ・解 散 武田の杜サービスセンター 15:00頃
- ・参加費 会員300円(義援金任意) 一般500円
- ・持ち物 お弁当 飲み物(蒸し暑くなります水分は多めに) 雨具 ダイアリー 保険証 レジャーマット(有れば)、ヒノキのチップを敷いた所で横になってゆっくりと過ごします、無くて問題ないですが、有った方がより快適かも。
- ・その他 地元の食材を使ったヘルシーな「武田の杜セラピー弁当」を注文できます、予約制です、希望される方は6月6日までに、担当までご連絡ください。
ガンガン歩くよりリラクゼーションを目的に考えています、(お前には無理だと言わないでください)、悪天候の場合はコースを変更します。
弁当を予約注文するので中止は無理そうです。
- ・担 当 大嶋俊壽

■6月14日(土) ※そろんそろんフットパス・清里開拓の道 道守:高橋克哉

■6月16日(月) 清里妖精の森ウォーク

※6月2日(月) に同じ内容で下見を行います。

久しぶりに妖精の道を尋ねます、オオヤマツツジはどうしているのでしょうか?

午前中は森の小道 妖精の森 とゆるい上りをゆっくり歩きます。 午後は自然ふれあいセンターの自然歩道を下ります。オオヤマツツジ・レンゲツツジ・森の妖精に逢えると良いのですが…

- ・コース 清里駅 → 森の小道 → キープファームショップ(トイレ) → ふれあいセンター(清泉寮) → 妖精の森(オオヤマツツジの道) → 美し森(昼食、トイレ) → 自然歩道 → 展望テラス → ファームショップ(トイレ) → 清里駅
- ・距 離 約13km
- ・集 合 清里駅 10時30分
- ・解 散 清里駅 15時20分
- ・参加費 会員300円(義援金任意) 一般500円

- ・持ち物 お弁当 飲み物(蒸し暑くなります水分は多めに) 雨具 ダイアリー 保険証など
 - ・担 当 進藤律子 サブ 大嶋俊壽
-

【7月の行事詳細】

- 7月5日(土) ※そろんそろんフットパス：須玉・まち歩き 道守：竹内時男
 - 7月7日(月) 月例会 三分一湧水館 10：00
 - 7月16日(水) オオムラサキウォーク(12・20キロコース) 集合9時 オオムラサキセンター
 - 7月23日(水) 第5回・お茶壺道中(甲州街道) 韮崎駅 → 酒折駅
韮崎駅をスタートし、昼食のドラゴンパークまで軽い？登りが続きますが、その後は盆地に向かって滑らかにくだります。甲府市街を抜けて、甲斐善光寺・酒折宮の先がゴールです。
 - ・コース 韮崎駅(トイレ) → 鯉沢横丁 → 二十三夜塔 → 双葉支所(トイレ) → 自性院 → ドラゴンパーク(昼食) → 称念寺(トイレ) → 県立美術館(トイレ) → 商工会議所 → 善光寺(トイレ) → 酒折宮 → 酒折駅
 - ・距離 約20km
 - ・集合 韮崎駅 9時30分
 - ・解散 酒折駅 15時頃
 - ・参加費 会員500円 一般1,000円(一般の方は申込みが必要)
 - ・持ち物 お弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳
 - ・担 当 小塚敏夫 6 多賀純夫
-

【8月の行事詳細】

- 8月3日(日) ※そろんそろんフットパス：大泉・里歩き 道守：大嶋俊壽
-

【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を下さい。
(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。