

「村山古道は健在だった！！」

4月29日開催された富士急行主催のウォーキング大会「天照教～村山浅間神社」にスタッフとして参加した。当初、村山古道をウォークルートとして決め、歩く予定であった。しかし、このルートは、昨年度のふれあいウォークの為に会員が苦勞して道作りしたルートであったにもかかわらず、以来手入れはおろか、ルートは状況確認さえ行われておらず、現状ではとてもウォーキングコースとして使用できないとの判断から、全行程舗装の林道をウォーキングコースとするよう変更した。

当日は爽やかな晴天で絶好のウォーキング日和であった。現地に着くと、県内各地から参加のウォーカーの顔を見ると、ふと村山古道を歩かせたいなという思いがふつふつと沸き上がってきた。せっかく皆が苦勞して作った道だから一人でも多くの人に歩いて欲しい、そんな思いでいっぱいになり、矢も立てもいらず早速大会のお手伝いに来た仲間に相談した所、未だスタートまで時間があるから見に行こうという事になり現況確認に走った。

道は予想していたより荒れていず、この程度なら歩けると思われた。ただ心配なのは、札打ち場付近の岩場の多い沢の状況だった。半年の間風雨に洗い流され、悪路になっているのではと祈るような気持ちで急いだ。

道が見えた・・・思ったほど荒れていない「よし、いける！」ほっと胸をなで降ろし、古道の終点までゆっくり確認しながら歩く。今日のコースに充分使える。早速、主催者側に連絡、急遽コース変更して頂いた。約130名のウォーカーが無事村山古道を歩き終えたのは、それから1時間後であった。

食事とマナー

会員の皆さん元気ですか？

ウォーキングは歩くことが主体ですが、食事の楽しみも一つです。家で食べるご飯も美味しいのですが、おかずも無く外で食べるムスビが美味しいのはなんでだろう？それは家庭が円満だからです。家族の理解があるからです。家族に感謝しましょう。

1 朝食は必ず摂りましょう。

お腹が減っている時は血液の糖が減少しています。頭が痛くなることもあります。(飴などで糖を補給しましょう)

2 食事はゆっくりよく噛んで食べる。急いで食べると胃に負担がかかります。

3 食後は30分くらい休憩しましょう。

すぐに歩くと胃の血液が不足して腹痛の原因にもなります。

4 ウォーキングではアルコールの飲用は控え目にしましょう。

健康を損なうこともあります。

5 食事は自分が食べる分だけ用意してきましょう。

貰ったり、くれたり気を使います。荷物、ゴミも増えます。

*自分で出したゴミは家に持ち帰りましょう。

*コース上のゴミ置場は地域の生活者が管理しているゴミ置

場です。絶対捨ててはいけません。

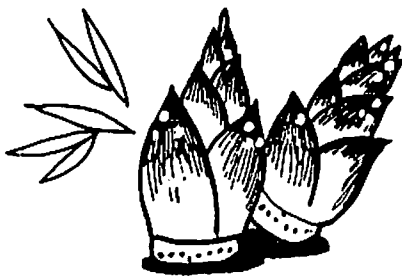
*地球にやさしい環境マナーを守って楽しく歩きましょう

「連れてきて 置いて帰るは かわいそう」

空ピン・空カン・ゴミ一同



三島柿田川・沼津宿ウォーク吟行
星山在住 佐野 和彦
菰池に 穂へば 芽吹く柳かな
温水池 ぐるりとめぐる 犬ふぐり
黄瀬川と 合流点の 川橋かな
宝永山は 大口あくる 春の昼
色はし 香貫の里の 山ざくら
陽炎や 沼津の宿の 一里塚



私のウォーキングの楽しみ方(シリーズその2)

宮町在住 日向 仁

●ウォーキング地を決定する楽しみ

- 1) ウォーキングしてみたい市町村役場の商工観光課などに電話してコースマップ、関連資料等を請求して貰って見る楽しみがあります。
- 2) 図書館にて地図、ウォーキング地(名所旧跡・歴史・文化など)資料を検索、コピーし入手する楽しみがあります。
- 3) ウォーキング地への往復交通手段、費用、タイムスケジュール等を立案する楽しみがあります。

〈DO〉・・・感動(心が豊かになる出会いあり)、発見(新しい発見の喜びあり)、季節(季節のうつろいを肌を感じる喜びあり)、

歴史(深く永い時の流れあり)の楽しみ。

●一概に言えないが、ウォーキングの会員制と非会員制により、メリット・デメリットがありますが一挙両得とはいかないですね。

1) 会員制(団体行動)

① メリット

- A ウォーキング仲間作りとコミュニケーションが図れる楽しみがあります。
- B 費用が格安傾向にあります。

② デメリット

- A 決められたコース以外の寄り道が出来ないことです。
- B マイペースのウォーキングが出来ないことです。

2) 非会員制(自主行動) 会員制のデメリットがメリットとなり、メリットがデメリットになりますが、非会員制には更に次のようなメリットがあります。

- A トクタク情報(地産特産、温泉施設の特割、甘酒・湯茶・饅頭等のサービス)の楽しみがあります。
- B スタンプラリーで旅館宿泊券、特産品、金券等がゲット出来る楽しみがあります。

私にはこんな幸運がありました。01年度～5千円相当の特産品、02年度～1万円の金券をゲット!!ラッキー!!ラッキー!!

次号に続く お楽しみに