

歩き始めて、7年が経過した。歩く「キッカケ」は、8年前に転勤して来た時、大先輩（協会会員2人）に駅主催のウォーキング大会をお手伝い頂いた。その時、ウォーキングの楽しさ・マナー等を教えていただいた事が始まりです。

今回のウォークには、自然そのままの「大ブナ」を訪ねる目的で参加しました。最初に出会ったのは、推定樹齢600年、太い幹の「大アカガシ」であった。肌のスベスベした「ヒメシヤラ」・「樺」また、鳥のさえずり、緑の苔など、自然を満喫しつつ「学習の道」を進んだ。目的の巨樹「大ブナ」は誠に驚きであった。根元はごつごつとしたこぶの様であり、一部の枝は枯れていたが元気であった。

解説板の「推定樹齢700年」幹周囲6.3メートルの表示通り、老いてもすごい迫力で眼前に立ちはだかった。原生林の森公園で、「うし蛙」の鳴き声を聞きながら昼食を摂り、林道中尾線を下り、昔の旅人に思いを馳せつつ旧箱根街道の石畳を歩いた。山中城址を散策しながら駐車場へ向かう途中、池一面可憐なピンク色した「蓮の花」が咲いているのを見る事ができ、疲れを癒すことができました。心配していた雨もなく、楽しいウォーキングができました。ありがとうございました。次回のウォーキングを楽しみにしております。

内藤 はつ江

昨年三月、鎌倉から茅ヶ崎までのウォーキングに一般参加。今年はずいぶん会員にと入会しました。どうぞよろしく願います。

バス2台、補助席まで使い満員御礼状態、雨を覚悟での出発でした。東名沼津より三島に入り、帰路に寄る山中城址を左手に見ながら一路富士箱根ランドへ。途中、トイレ休憩の「やすらぎの森」では小鳥も鳴き、天気の方もまずまずでしたのに、箱根ランドでの降車の頃にはガスがかかり、肌寒ささえ感じる天候に変わってしまいました。

ここでA・B・コースの選択があり、迷いながらもリーダーの「ゆっくり行けば大丈夫！」の声を信じて、難度ⅢのAコースの列に入れていただきました。歩き始めてすぐ「箱根うつぎ」の花が出迎えてくれ、いよいよ「学習の道」入口「函南原生林」へ足を踏み入れました。落葉が雨を含んで滑り易い小道を進み、段差の激しい木段を登っていくと、すぐに汗がにじんで参りました。水の干上がった沢で一息入れ、右に左に見たこともない巨大ブナ、アカガシ、ヒメシヤラ・・・鉄塔のある峠を越え、下って行くと、「あった！あった！巨大ブナ」この七百年何を見てきたのでしょうか。もう木ではなく、神のような偉大さを感じさせる存在でした。ここで合流予定のBコースの方々とは会うことが出来ず、Aコースだけで出発、途中巨大倒木が道にトンネルを作り、まるでトトロの世界に迷い込んだ様、童心にかえり大喜び。昼食時には日差しがのぞき、山中城址までの道端に桑の実、野いちごをみつけ、幼い頃の思い出話に花が咲きました。この日一日、雨具の世話にならず、豊かな自然の中で時間を過ごさせていただきありがとうございました。



事務局より 6月28日の土曜日、新事務所引越しの際には

大勢の役員の皆様がお手伝いに来てくれ、アッ！と言う間に新事務所がきれいに整備されました。本当にご苦労様でした。その上、皆さんの数々のご好意、本当にありがとうございます。紙面を借りまして、厚く御礼申し上げます。今後ともよろしくお願いいたします。

函南原生林ウォーク

星山 佐野 和彦

あわれとも 徳の太樹や 風薫る

老鶯や 天下の嶮け 霧の中

根付きたる 紫水の池の 水芭蕉

大中里 遠藤 富子

万緑や マイナスイオンの深呼吸

涼しさや 原生林の 風の道

桑の実に 唇と染め 人の妻



吟行

会員の皆様お元気ですか？

《 足マメに対する予防 》

まず靴ですが、踏み込みのできない底の固い靴や、靴の中で足がすべっていたり、つま先に余裕のない幅の狭い靴では自然な動きを妨げてしまいます。足にフィットした、履き馴れた靴を履きましょう。又、予めテーピング等をしっかりしておけば安心です。

- ◎ 長い休憩の時は靴、靴下を脱いで汗で濡れた足を乾かしましょう。(靴下のスペアを必ず持ちましょう。)
- ◎ 中敷が取れる靴では中敷を取り外して干して置きましょう。
- ◎ 寒い日は足を冷やし過ぎないように、靴下は履き替えた方がいいでしょう。
- ◎ 地面に直接腰を下ろすと脚・腰の筋肉を冷やして硬くする事もあります。マットを敷きましょう。
- ◎ 小石が靴に入ってそのままにしたり、靴下の皺からもマメは出来ません。出来てしまったら早めに対処、水を出してカットパン等を貼って置きます。我慢してそのまま放置して置くとドンドン大きくなり歩けなくなってしまいます。
- ◎ マメが出来ると体がカバーして姿勢が崩れ筋肉痛の原因となり歩く事が難しくなります。要はマメを作らない事が完歩する大きな要素です。



パソコン教室のお知らせ

事務所を利用してパソコン教室を開きます。皆様の課題を解決しパソコンに親んでもらいたいと思います。夜7時～9時事務所で行います。7月23日、31日。8月6日、13日、27日を予定。一日500円(事務所運営経費に繰り入れ)見学は無料。問合せは石川忠(090-7854-5431)まで。