

北杜市？

久保田 保

台風十七号が接近、しかも例にもれず時速十五キロの北上で気をもませる。出発の朝、剣呑な天候なら不参加を申し出ることにして、下着類から一切の服装の用意と雨具一式で荷物はふくれ上がった。五時起床。早速、インターネットで天候の具合を調べる。

「曇りのち晴」・・・参加決定。雨具は洋傘だけにする。

六時半役員の方々はすでに動いていた。いつもながらありがたいと思う。一号車に席をとる。日程とコース変更、諸注意の連絡。「えっ！」入浴すれば、神代桜が見られない。桜をとれば、五キロ余分に歩く。大丈夫か？神代桜は下調べで二千年も経っていること、日本武尊が東夷征定の折り植えたとか、日蓮聖人が再生させたとか（妙法桜とも呼ばれている）などあったのだ。

北杜市は、文字通り山梨県北西部に位置する杜のまち。南アルプスや駒ヶ岳山系に周辺を囲まれ、それらに水源を発する清らかで豊かな水流に日本一の日照時間、高原性の気候と相俟って葡萄や林檎や幾多の農産物、特に味がよいと評判の「武川米」を持つ。私達は、緑と水と太陽（この日は、歩くには最適な雲で覆われていたが）の里道を歩いた。里道には、そこに居住する人々の息づかいがある。生活ぶりが感じられるのがいい。交わす挨拶には温もりがあった。「フレンドパークむかわ」で昼食を取った後、「むかわの湯」コースと、歩き組に分かれる。歩き組はバナナを一本ずつもらい、もらった途端食べる者もいた。温泉に入る五百円が都合つかず、バナナが欲しくってと笑わす者・・・。「神代桜」は余命を保っていた。「舞鶴松」は枝総周り七十四メートルのアカマツ。三百七十本もの支柱。生かすもの、生かされるものに自身を思い至らせると答えは出ない。懸念していた足は、どうやら保った。いつでもどこでも役員さん達の心遣いを感じた。感謝である。

甲州武川

里山ウォーク吟行

佐野 和彦

白州の名水含む素秋かな

老残の根元かなしき桜かな



富士山一周てくてくウォーク 第四ステージに参加して

K 子

富士ニュースで、富士山一周てくてくウォーク一般参加者の募集があり、第一回から参加させていただいています。毎回、高齢者の方の参加があり、完歩するのすごいなあ！私たちもこうして歩いていけば、高齢になってもみんなと一緒に歩けるのかな？と思いました。

いつも天気が気になりますが、今回も良い天気恵まれ歩くのには最高の日でした。今日は、鳴沢氷穴から富士吉田神社までです。バスを降り、準備体操をして鳴沢氷穴附近の樹林の中から歩き始めました。道沿いには、ヤマボウシ、アララギ、アケビの実が色づいていたので、木の実を収穫しながら楽しく歩きました。花も、ノジギク、ススキ、庭にはシュウメイギク、コスモスなど、すっかり秋の花でした。川口湖畔の、「勝山道の駅」の芝生の上の木陰で昼食です。予定時間より少し早く到着しました。たくさん歩いたので、食事がいっそうおいしく食べられました。気持ちが良くて、昼寝もしたいくらいでした。いつも、記念撮影をしてから出発です。少し歩くと、湖畔に「ささやく愛の鐘」というのがあり、一つ愛が結ばれる、二つ願いが叶うと書いてあり、一つ鳴らす人、二つの人、三つの人？もいました。前回立ち寄ったラベンダー園、大池公園を通り、最後の休憩地の富士ビジターセンターに着きました。少し大目の休憩をとり出発し、しばらく歩くとずいぶん太い杉の木が生えているなど思っていたらゴールの富士吉田神社でした。鹿の親子もいました。神殿もりっぱでした。境内の飲み水の冷たくておいしかったこと！帰りのバスでは疲れたのでよく眠ってしまいました。空気もきれいで、一日気持ちよく歩きました。

役員の皆様、一日お世話になり有難うございました。第五ステージからも参加させていただきたいと思います。

くつのはもといて

その8

歩く前の準備運動

いわゆるストレッチ。ストレッチとは伸ばす、引っ張るという意味です。体の筋肉や腱を伸ばします。休息状態にあった体を運動できる状態に整える事です。柔軟性を高めることにより、ケガや故障を防ぐことができます。反動をつけないで、体の調子に合わせて、出来る程度を心がけてください。「歩く前のストレッチ、自分の為です。」

アンケート調査の結果について

事務局より

6月に実施いたしましたアンケート調査に御協力いただきありがとうございます。皆様からの調査結果につきましてご報告申し上げます。

◎回答数 108通 会員の約30%

◎会の名称について

- | | |
|--------------|-----|
| ①現状で良いと思う | 18件 |
| ②富士宮ウォーキング協会 | 25件 |
| ③富士宮歩こう会 | 65件 |

この内容を踏まえて、来年度の総会に議案提示し決定したいと思います。

◎月例ウォークコースについて

多種多様のご意見が出されました。皆様のご意見の中から実施できるコースを、今後企画部を中心に検討を重ね、来年度の月例コース設定に参考にさせて頂きたいとおもいます。乞うご期待！

会員 得！得！情報 その2

下記のスポーツ店で会員割引が受けられます。

★十字屋スポーツ店 富士宮市西町 Tel.23-1717
対象商品・・・スポーツ用品全般（但し、対象外あり）
15%OFF（要会員証提示）

★モロホシスポーツ 富士宮市東町 Tel.27-2606
対象商品・・・ウォーキンググッズ
15%OFF

11月 協会事務所の休業日

2日（水）・6日（日）・9日（水）・16日（水）
20日（日）・23日（水）

事務所に気軽にお寄り下さい。お待ちしております。