天竜を下る伊那路一泊ウォーク参加者募集中！！

☆実施日　9月11日（土）～12日（日）
☆参加〆切　定員49名になり次第
☆集合場所　富士宮駅北口　午前5時50分
☆難　度　I
☆参加費　2万円
☆帰着時間　18:30分頃
☆歩行距離　1日目16km　2日目10km
☆詳細については、参加者に送付いたします。

平成19年8月25日、天竜川源流の諏訪湖をスタートして今年で4回目の歩き継ぎウォークです。今回は天竜川岸を歩くだけでなく、希望者には2日目に天竜舟下りのオプションもあります。一泊ウォークの魅力は、ただ一日歩くだけでなく、宿に泊まり、温泉に浸かり、いつも一緒に歩いているウォーク仲間と語らい、一夜を共に過ごすことです。あなたの参加をお待ちしています。

車山高原水曜ウォーク

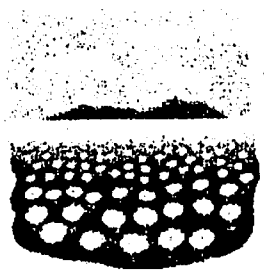
A・Y

100人余りの参加、素晴らしいですね。バス2台に分乗し出発。朝霧高原の朝靄の中、バスは快適に走ります。スケジュールに沿ってウォーキングが始まりました。高原に時折吹き渡る優しい風。うぐいすの美しい鳴き声が間近かに聞こえます。高く高く広がる空に真白な入道雲、可愛らしい花々、野しょうぶ、ふうろ、薄穂、つりがね草、吾木香、白とピンクのしもつけ草等々、楽しみにしていたにっこうきすげの花のあまりの少なさにびっくり。にっこうきすげの新芽は、鹿の好物で食べられてしまったとか、残念です。石ころの多い斜面を気を付けて歩きます。八島ヶ原湿原は木道が整備されています。高原の日射しは強く、汗をかきながら昼食をすます。昼食後、湿原の木道を歩きます。柳らんが蕾をたくさん付けていました。もうしばらくするとピンクに染まるでしょう。湿原を抜けると森の中へ、森林浴を楽しみます。そのあと、笹に覆われた山道を歩き車道へ。バスの待つゴールへ皆元気に歩く。

車山湿原、蝶々深山、物見山、八島ヶ原湿原、旧御射山、心に残る楽しい一日でした。役員の皆々様、よい一日を有難うございました。

車山高原水曜ウォーク　佐野和彦

万緑や甲斐と信濃の空つなぎ
高原も猛暑の予感朝ぐもり
せせらぎの清しき声や夏の蝶
歓迎す夏鶯の頻りなる
紺碧にドームを掲ぐ青嶺かな



富士山一周 ドリームウォーキングに参加して

山梨県甲府市　望月　久子

友達に誘われ、還暦を機に何かに挑戦しようと、昨年の10月、河口湖大池公園より参加しました。毎日が経理事務の仕事で椅子に座ってばかり、運動といえば若かりし頃の登山経験が少しある程度。最近では1年に2～3回のハイキングと、ファンフォーレ甲府の応援に自転車で往復50分乗ることと、休日、主人の野菜作りの手伝いと、趣味で花の手入れをする位で運動はほとんどしていないので心配でした。

1日に14km～20kmを歩くことは今まで経験がないことです。第1ステージから第3ステージ位までは、集団の後を着いて行くのが精一杯、歩きながらの富士山、周辺の景色など、眺めたりする余裕はありませんでした。でも、昼食は美味しくて、毎回楽しみでした。午後からは元気が出て、目的地を目指して出発できますが、到着時には筋肉痛で足が痛くて引きずる感じですが、達成感はあり、感動します。第4ステージ位からは、だいぶ慣れてきたため、筋肉痛もなくなり、少し余裕が出て来ました。山梨から毎日眺めている富士山も、違う場所から眺めることが出来、周辺の景色・歴史や文化に触れながら歩けるようになりました。

今では1ヶ月に1回のウォーキングが待ち遠しいです。毎回感じるのですが、大勢の人たちが元気にリタイヤもなく歩いているのにはびっくりさせられます。12ヶ月を掛けて192kmを歩く目標を持ち、これだけは完歩しようと決めました。自慢になるでしょうかね。健康に気を付けなければならない年齢になって来たのでしょうか。これからも、仕事・趣味・ウォーキング・ハイキング等挑戦していきたと思います。

また、歩こう会の方々、ボランティアの方々が一緒に歩いてくださることで、リタイヤもせずに頑張れると思います。残すところ3回になりました。　完歩出来きますように頑張ります。

7月3日に、田貫湖～道の駅朝霧高原までの富士山一周ドリームウォークに参加した甲府市の望月さんと田貫湖でお会いしました。お仲間数人の方たちと参加されていました。「みちしるべ」の原稿も快く引き受けていただきました。「歩く」ことは、人とのふれあい、巡り合いがある「素晴らしい一日」に出会えることですね。

9月事務所休業日

1日（水）5日（日）8日（水）11日（土）～12日（日）
15日（水）19日（日）22日（水）26日（日）29日（水）

◆いつでも気軽に立ち寄って下さい。お待ちしております◆