

新年を迎えて

会長 櫻井 守

あけましておめでとうございます。

皆様方が元気で新年を迎えられたことを心からお慶びを申し上げます。

昨年は多くの行事に参加して頂き、事故も無く新年を迎えることが出来ましたことを心よりお礼申し上げます。歩くことは、年齢に関係なく重要であり、健康寿命（介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間）を伸ばすことである。一日一日が人生であり、その一日をいかに楽しく歩くことで、友・仲間ができる、そして、お互いに情報が得られる。

また、行事の設定距離は完歩が基本であるが、その日の体調に合わせ無理せずに歩くことが長く行事に参加できる「コツ」である。

今年も期待できるコースを設定しました。

皆様方の参加をお待ちしています。

企画部長 増田 敏幸

明けましておめでとうございます。

昨年は特別行事を含め17回のウォークを実施し、すべてに多数のご参加をいただきました。ありがとうございました。今年は15回の行事を計画しています・魅力的なコースを用意しましたので多くの皆さんのご参加をお願いいたします。

会も高齢化が進み、今までのペースでは歩けない人が増えています。一方、健脚の人たちもいて、あまりゆっくり過ぎると不満も出でます。双方に満足いただくためには中間速度で歩くことになります。遅れがちの人は、無理をせず自分のペースで歩いてください。最後尾には担当役員がいますので置き去りにすることはありません。

私たち企画部にとって「今日のコースはよかったよ。」と皆さんに言っていただくことが最高の喜びです。次の企画へのパワー源になります。皆さんに喜ばれるコースを企画してゆきますのでよろしくお願ひします。

広報部長 市川 文雄

旧年中はご愛読を頂きありがとうございます。

本年も皆様に楽しんで読んでいただけるような紙面づくりに、広報部一同頑張りますのでご協力をお願いいたします。

一面は次月度の行事紹介を中心に編集し、二面は皆さんに楽しんでいただけるような企画をこれからも考えたいと思います。

シリーズとしての「ちょっと聞かせて」はご夫婦会員の皆さんにお話を聞いておりますが、会員の皆さん全員に登場して頂くよう継続して企画いたします。「富士山豆知識」や「大人のクイズ」もさらに楽しんで頂けるよう企画にしたいと思いますが、会員の皆さんのご意見を是非お聞かせください。

それでは、これからも元気に楽しく歩くために健康にだけはきをつけましょう。

事務局長 石川 忠

歩こう会は今年、22年目を迎えます。当初、事務所は富士宮駅2階を利用していました。平成15年に現在の事務所に移転しました。歩こう会という小さな団体で事務所があるのはすごいですね。

せっかくある事務所ですので、これを多いに活用していきましょう。行事の申込み以外で訪問者が増えるようにしたいですね。今、やっていることは皆様の作品（絵画、押し絵、工芸品等々）を展示しています。いずれも見事な作品で感心します。それと、使わなくなったものや旬の野菜をいただいたりすると、訪問した人に分けてやったりして喜ばれます。

これからもよろしくお願いいたします。また、こんなことをやったら、もっと事務所が活気づくよというアイデアをぜひお寄せ下さい。



時雨ふるや晴身像の小さきこと
前号の俳句で誤植がありました。
お詫びして訂正いたします。



茜雲ぼっかり浮かぶ冬入日

深閑と古刹のありぬ冬紅葉

極月の吹き曬しなる無人駅

寄生木を画龍点睛冬木立

極月やウォーク始発の国府津駅

佐野 和彦

御殿場線十九駅ウォーク（第一ステージ）

大人のクイズ

第5回 当選者
今回もたくさんの方に応募いただきありがとうございました。抽選の結果、今回のラッキーな方は次の2名の方です。

坂梨 元紀さん
松井 隆子さん



2月事務所休業日

1日(日) 4日(水) 7日(土)
8日(日) 11日(水) 18日(水)
22日(日) 25日(水) 28日(土)