

謹賀新年

会長 櫻井 守

明けましておめでとうございます。

皆さん、新しい年をお迎えになられましたことを、お慶び申し上げます。

今年も、古より変わらぬ霊峰富士山と共に年が明けました。昨年、各行事に多くの方々のご参加とご協力得ました。

5年ぶりの身延線チャレンジウォークに約100人(一般含む)のご参加を得、頼もしく思った。

今年8月11日は祝日「山の日」が施行されます。山は無理の方は、歩こう会の仲間と歩き、色々な風景を見ながら健康に感謝し、仲間と一緒に共有する。「ウォークの日」があったらいいと思う。心が膨らみます。富士宮歩こう会の歌「四季それぞれ」の歌詞「元気・楽しく・明るく・明日に向かって」の通り、今年も無理せず自分の体力に合わせたコースに参加しましょう。目標に向かって歩き続けることが健康の源だ。

広報部長 市川 文雄

いつも「みちしるべ」をご愛読いただきありがとうございます。

読みやすく親しまれる紙面づくりに、広報部一同新しい年も努力いたします。皆さまのご協力をお願いいたします。

そして楽しく歩くためには健康であることが大事です。そのためには毎日少しでも身体を動かしましょう。仲間とこれからも楽しく歩くために。

【特別企画】 「身延線チャレンジウォーク」は多くの方が完走されました。残念ながら目標を達成できなかった方に、皆さんの次回の参考になるとしてその経験談の披露をお願いしました。

私の「身延線チャレンジウォーク」 日向 治

2010年の第11回のあと、4年のブランクがあって久々の「チャレンジウォーク」が行われることになった。

台風で身延線沿線の道が流れ、行事が休みになり今回 久々に復活することになった。年に一度の44キロで 足試し、体力試しに丁度いい行事だ。当日は生憎の雨降り だったが、大勢の人が参加し、勿論私も老骨に鞭打って 完歩する積りで参加した。結果は9キロ身延駅でリタイアする羽目になった。自分でも意外な結果にガッカリした。

体力的に歩けなかったのではなく、右足底にできた「マメ」のためだった。履き慣れた山靴にしようか、「軽さ」を狙って短靴にしようか散々迷った結果、短靴にしたのが裏目に出て9キロという情けないことになった。

クドクド説明すると、言い訳めいているので嫌なのだが短靴もかなり履き慣れた靴で甲の部分がメッシュになっていて 期待はしていたのだが、雨により靴下が濡れ、靴下に「シワ」が 寄った事、ポールを使って歩いたので普段より「ケリアゲ」が 強くなり、靴下の「シワ」との合併症で「マメ」になったと思われる。やはり山靴にすれば良かったと反省している。

私のチャレンジはここまでで終わった。温かいコロッケを食べる度に思い出しそうな話である。



※湧泉穴とはツボのことで足裏には1ヶ所しかないそうです。

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15回の定例行事を実施し、多数のご参加をいただきました。感謝申し上げます。

行事に参加するということは、何よりもまず、自身が健康であること、そして家族や周囲にトラブルがないことが前提になります。私たち夫婦は全行事に参加することを目標にしていますが、一昨年は母の怪我により家内は1件不参加となりました。そして昨年は二人とも何とか全行事に参加できましたが、チャレンジウォークを前にして家内は足を捻挫してしまいました。前日まで松葉杖の生活でしたからとても歩ける状態ではなかったため、スタッフとしての参加でした。このように、1年間を周囲も含めて健康に、またトラブルに巻き込まれることなく送ることは簡単なことではありません。家族の理解や協力も不可欠です。今年は16回の定例行事を計画しました。家族の協力に感謝しながら、全行事参加を目指しましょう。

事務局長 石川 忠

事務所に来られる方が増えてきました。「そこまで来たから寄ったよ」「家から歩いて来たよ」。人が来てくれることはうれしいですね。コーヒーを飲みながら歩こう会の事や世間話をします。そんな話の中で歩こう会に入ってから感想を聞きましたので披露します。「一人になって家にいたけど、おかしくなりそうで入会し、今では歩く仲間ができて行事に参加するのが楽しみです」「いろいろな人とお付き合いをさせていただき人生の糧となっています」「今まで行ったことの無い処へ連れて行っていただき感謝です」等々。そう言う私たちも事務所へ出ることが生き甲斐となっています。今日は何人くらい申込みに来られるかな、参加者は最終的に何人かな?。受付・事務処理・準備・みちしるべ発送などをやっている「もう12時」。これがいいですね。お昼や終業の時間が「もう」「まだ」とでは大違いです。歩こう会や皆様に感謝いたします。

「身延線チャレンジウォーク」44km完歩者

次の38名の方が完歩されました。

氏名	タイム	氏名	タイム	氏名	タイム
紅林 寿明	5:56	森竹 鍵治	8:29	望月 義光	9:10
吉村 栞	6:44	望月ミエ子	8:31	和泉 一吉	9:10
岡田 収治	6:52	徳田 康子	8:31	鈴木 寛	9:15
深澤 栄伸	6:52	里見 祥一	8:35	佐々木正昭	9:15
篠崎 洋	6:58	里見一二三	8:35	篠原 修一	9:20
村上 弘三	6:58	望月 守明	8:50	渡辺 新吉	9:33
安藤 俊明	7:27	山崎 孝一	8:56	二平 賢作	9:39
原田 佳治	7:46	小宮千代子	9:07	木ノ内由美子	9:39
福山 隆	7:52	鈴木みよ子	9:07	塩川千鶴子	9:40
石川 清治	7:56	増田 敏幸	9:10	鈴木 隆子	9:41
由井 英子	7:56	渋谷まき江	9:10	荻野 鈴子	9:58
深澤 一夫	8:00	松井 隆子	9:10	佐野 史子	9:58
後藤 治	8:19	渡辺えい子	9:10		

2月の事務所休業日

3日(水) 6日(土) 7日(日) 10日(水)
17日(水) 21日(日) 24日(水)