

# 新会員紹介コーナー

新会員の紹介です。今月は4月と6月に入会された2名の方を紹介いたします。

4月入会者	※敬称略	
会員番号	お名前	住所
274	渡辺 英子	富士宮市大鹿窪
6月入会者	※敬称略	
会員番号	お名前	住所
275	斉藤 渉	富士市天間



### 皆さん宜しく

## 投稿

### 『病気の9割は歩くだけで治る』

山と溪谷社版 長尾和宏著より

「65歳以上の人の歩くことで変わった事は」というデータがあります。それは「気持ちがより前向きになった」「歩くのが早くなった」「よく眠れるようになった」「肩こり、頭痛、膝の痛みが良くなった」「身なりを気にするようになった」「よく話すようになった」「食欲が出てきた」というデータが出ています。そして「病気の9割は歩くだけで治る」現代病の大半は歩かないことが原因で糖尿病や高血圧、がん、認知症、うつ病など、様々な病気を併発する要因なのだそうです。また、認知症予防に一番効果があるのが、毎日一時間50から30分づつ引いていく計算をしながら歩いたところ、脳内から認知症の原因となるアミロイドBが消えて認知症が改善したそうです。



歩くことは健康や、メンタルの向上、そして認知症の防止に大きく貢献していることが分かります。

みんなと一緒に歩くことで、健康や生きる幸せにつながり薬も医者も不要、これからも楽しく元気いっぱい歩いていきましょう。

## 8月の事務所休業日

1日(水)	8日(水)	11日(土)
12日(日)	13日(月)	14日(火)
15日(水)	22日(水)	24日(金)
25日(土)	26日(日)	29日(水)

事務所の開設時間は 09:00~16:00  
土・日は 10:00~16:00



## 郡上八幡と飛騨の里 一泊ウォーク

一泊ウォークに於いて、希望者の皆さんから俳句と川柳を頂きました。

入賞作を紹介します。

### 俳句の部 入賞者

鮎釣師 等間隔や 長良川

遠藤 繁

鯉ゆらり 疏水涼しや いがわ径

増田 敏幸

梅雨晴れの 飛騨路に泳ぐ 鯉の群れ

渡辺 よしの

とろとろに あじさいはえる 川もかな

木ノ内 由美子



### 川柳の部 入賞者

食べ過ぎた 己れの重さ ひびこくる

塩川 守

先ずフロに ゴムだとおもった パンツおち

荻野 要子

ああくやし グジョーチーム えびせんだ

望月 ミエ子

梅雨の月 おぼろに見える 露天風呂

望月 とも子

梅雨あけの 田んぼつるおす 飛騨の水

櫻井 和代

奥飛騨の 木々の緑や 夏は来ぬ

渡邊 勝利

## 遠州森町花めぐりウォーク

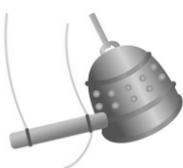
佐野 和彦

大小のバスは二台や梅雨寒し

あじさみや入場券は小型絵馬

伸び上がり桔梗の園を盗み見て

一打つ鐘を撞きけり萩の寺



悠然と餌を無視する梅雨の鯉

石松の墓石削られ梅雨深し

## 郡上八幡と飛騨の里 一泊ウォーク

佐野 和彦

万緑やちらりと見ゆる城の屋根



夏暖簾よくぞ残れる屋並かな

炎風の軒先借りる昼餉かな

朝曇り黒と格子の古き町

清水湧く喉をつるほす白雲水

緑蔭や寺から寺へ遊歩道