

## 会長 櫻井 守

皆様、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

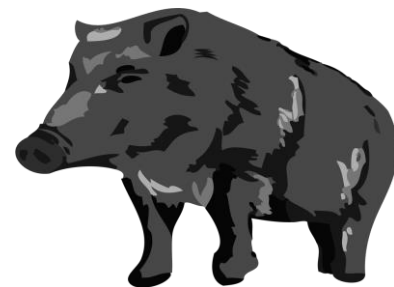
私達は、昭和、平成の時代を歩いてきました。5月に迎える新しい元号の時代も歩き進んで行きましょう。新年を迎え、百点満点でなくてもいい、仲良く力を合わせて、無事に楽しく生活できればいいと少しの幸せを願う。しかし歳を重ねると、物忘れと言うやっかいなものがおとずれる。ある日のこと、車の鍵がみつからない。「いつもの場所に置かないから」と言われ不機嫌な日を送る。自分の行動を思い出し追う、見つからない、二日後何回か確認した場所から見つかった。自信を失う。脳のトレーニングで脳の活性化が計られると聞くと、長続きしない。食事と運動とハリと目的のある生活がいいと言う。そう「これだ！」これなら続けられる。すなわち歩くことです。歩くことにより人と人とのつながりができ心が開かれる。今年も多くの行事に参加し楽しい思い出と仲間をつくりましょう。米寿を迎える会員が「皆様に元気をもらい90歳を過ぎても参加し歩きます。」と言う。皆様この方を目標に歩き、人生100歳時代を元気で目指しましょう。そうすれば「物忘れ」も退散々々。

## 広報部長 市川 文雄

広報部は5名の部員で活動しています。毎月一度、編集会と称して広報部全員で集まり印刷前の原稿を確認します。一面は次回の企画を会員の皆様に分かりやすく、参加をしてみたいくなる様な紙面となるように企画部と連携を取りながら進めています。

会員の皆様にだけ見て頂く「みちしるべ」ですが、締切に追われる時はひと月が早く過ぎるように感じられます。

また、紙面の余裕を見ながら会員の皆さんを紹介する「ちょっと聞かせて」のコーナーも14回となりました。これからも皆さんに楽しみながら読んで頂けるような紙面にしていきたいと思えます。ご意見ご要望を是非お聞かせください、これからも広報部全員で取り組みますのでよろしくお願いいたします。

2019  
新年の  
ごあいさつ

## 企画部長 増田 敏幸

去年は定例行事の平均参加人数がこれまでより約10人減少しました。6月以降の参加人数が落ち込み、特に伊豆急全線16駅ウォーク(Ⅳ)(Ⅴ)は2回続けてバス1台での催行になりました。バス1台というのは7年前の水曜ウォーク以来の出来事です。これまで鉄道沿線シリーズは安定した人気がありましたが、ややアップダウンが多かったことや伊豆そのものに目新しさがないことなどが原因だろうと考えます。そんな中でも接叡峡ウォークには120名以上の申し込みがありました。これらのことは会員の皆さんが何を求めているかを示唆しています。「短い距離や観光要素があること」などが求められていることは理解しますが、ウォーキングの原点を忘れるわけにはいきません。元気に、楽しく、そして明るく歩くことをモットーに、皆さんに「参加したい」と思っていただけのような行事を計画して参ります。今年もよろしくお願いいたします。

## 事務局長 石川 忠

事務所の責任者として7年目を迎えようとしています。月、火、木、金と週4日は事務所にいます。月、木は鍵を開けたあと清掃をします。私の分担は床の清掃、モップが無いので雑巾掛けです。これは膝のリハビリになります。屈んで立ち上がりを繰り返してスクワット運動です。訪問される方から「きれいに片付いてますね」とおほめの言葉、家の乱雑な書斎(客間)と比べ雲泥の差です。少しでも訪問者に気持ちの良い事務所を提供しようと三人で心掛けています。また、事務所にあるものを皆さんに使っていただきたいと思います。保険証等のラミネートやテプラで氏名ラベルの作成など。それと、パソコン、スマホの操作や質問等にもお答えしたいと思います。ぜひ、お気軽にお立ち寄り声を掛けて下さい。

## 2月の事務所休業日

2日(土)	3日(日)	6日(水)
9日(土)	10日(日)	13日(水)
20日(水)	24日(日)	27日(水)

事務所の開設時間は 9:00~16:00  
土・日は 10:00~16:00

## 身延線チャレンジウォーク

佐野 和彦

百人の精鋭集ふ師走かな

ゆったりと流れ急がず冬の川

高速の工事ちやくちやく冬の山

未だ温きコロッケ食す冬の駅



身延駅前にて

散売りの身延饅頭冬帽子

正午には帰着をなせり冬の雲