

歩こう会 会長 櫻井 守

明けましておめでとうございます。

皆様、霊峰富士山と共によき新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

日頃より、ウォークを通し会員相互の触れ合いと健康増進に寄与していただき心から感謝いたします。

歩くことは一人でもできますが、仲間と歩くことにより、楽しく継続する事ができ、歩く距離も伸び、生きがいの1つにもなります。人生100歳時代に進みつつある今、夏のオリンピック聖火ランナーとして、現役の103歳の女性が参加するという心強いニュースを聞き、嬉しくなりました。

私達もこの女性を目標に元気に毎日を過ごしたいと思います。明日への健康を維持していくには「明るく・楽しく・元気」で歩き続けることです。そのためには、仲間と共にウォークする事だと思います。

今年も皆様のご参加をお待ちしています。

広報部長 市川 文雄

明けましておめでとうございます。

新しい年に入り皆さんは何か目標を立てましたか？何も考えなかった方！目標を立てたがすでに諦めた方！も、おられると思います。

そこで、提案です。皆さんは目標を一つにしませんでしたか？あなたの状態にマッチした目標は多すぎても散らばってしまいますが、

**新年の目標は一つに限らず、3つ~5つ掲げてもいいと思います。**

**達成できるかわからないけれど、達成したら気持ちがいい！**と思えるように、簡単な目標から困難な目標まで5つぐらい掲げてしましましょう。まず最初に今年の「歩こう会」の企画に最低でも8回は参加するという目標はいかがですか！

ほとんどの目標は足、腰が丈夫でないと達成できない事が多いですから、筋力アップのトレーニング目標も必要ですね。

令和二年は、まだ始まったばかりです。今からでも遅くはありません目標を立て楽しく歩きましょう。

企画部長 増田 敏幸

明けましておめでとうございます。

早いもので私も役員になって10年目、企画部長に就いて7年目を迎えます。

新しい年の行事がスタートして4月には次年の行事の募集を始め、10月末には計画の骨子と担当者を決めます。毎年この繰り返しであわたくし1年が過ぎてしまいます。年々体の動きが悪くなり、頭の回転も記憶力も目に見えて衰えてゆきますが、歩こう会の活動は、家にこもりがちな私にとっては健康の源ですからもう少し頑張る所存です。ご協力のほどよろしくお願い致します。今年も15件の行事を計画しました。新規のコースが多く、皆さんに楽しんでいただけるものと確信します。

昨年末に温泉満喫コースを実施したところ18名の参加があり、こういうニーズも少なからずあることがわかりました。今後のコース設定に活かして参ります。

今年も「元気に、楽しく、明るく」歩きましょう！

事務局長 石川 忠

富士宮歩こう会の歴史は平成5年にさかのぼります。初代会長の秋鹿さんが埼玉県松山市の「日本スリーデーマーチ」など各地のウォーキングイベントを見て、富士宮市でもそれをやろうと有志に呼び掛け「富士宮歩け歩け協会」を設立しました。イベント名は「富士山ふれ合いウォーク」、富士山周辺を歩く10、20、

40kmコースを設定し全国へ呼びかけました。この頃はウォーキングブームでしたね。平成6年からは会員のためのウォークが始まりました。会員数は多い時は463人（平成12年）もいました。シリーズ物は平成10年の身延線39ウォーク（甲府→富士）を皮切りに頼朝富士の巻き狩りウォーク（鎌倉→富士宮）、富士山一周てくてくウォークです。天浜線ウォークからは鉄道シリーズとして御殿場線、伊豆急線、大井川本線と定着しています。事務所は富士宮駅2階の観光協会一室を借りていたのが、平成15年に現在の事務所へ引越ししました。歩こう会は27年の歴史があるのですね。

# 恭賀新春



## 大井川本線十九駅ウォーク

(第二ステージ)

佐野 和彦

山稜のくつきり見ゆる十二月

豆鷲やまたも出合ひし冬の山

クリスマス飾る駅舎は無人駅

そろそろと吊橋渡る年の暮



杖の音冬トンネルに響かせて

温泉の満喫コース湯さめして

## 2月の事務所休業日

1日(土)	2日(日)	5日(水)
8日(土)	9日(日)	12日(水)
19日(水)	23日(日)	26日(水)

事務所開設時間 9:00~16:00

土・日は 10:00~16:00

