

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2024年12月・2025年1月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

家にパソコンがあればGoogleメール、Yahooメールを事前に事務局に連絡すれば
カラーで読むニュースが届きます。(紙面配送はなくなります)

新入会員のお知らせ(1名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。)

① 小林忠明(こばやただあき)さん 2024年10月

個人情報保護のため、住所、電話番号は掲載しません。

第5回定期総会のお知らせ

下記の通り第5回定期総会を開催する予定です。

当日は都合をつけてなるべくご出席お願い致します。

第5回定期総会の議案書は2・3月号に同封いたします。

出欠の有無はLINEとメールにて出欠をお受けいたします。

LINEもメールもやらない方には往復はがきにてご案内いたします。

年会費は総会出席の際に年会費3,000円をお持ち下さい。(振込手数料が不要)

=====記=====

日 時：2月16日(日曜日) 開場9時30分

第5回定期総会10時00分～11時00分


場 所：大山東集会所

年会費納入のお願い

1月1日より新年度になります。年会費は会則の第13項2号に記載の通り年度初めに納める事になっております。第5回定期総会に出席されない方は、年会費3,000円を下記口座に振込み願います。

第5回定期総会に出席される方は、当日ご持参お願い致します。振込手数料と手間が掛かりません。

行程の記号表示

JR  私鉄 ++++++ バス =====
徒歩 ロープウェイ・ケーブルカー ⊥ ⊥ ⊥ ⊥

12月の月例ハイキング

【2412A】小田原石垣山一夜城めぐり

==難易度：ハイク初級==

(相模湾の魚とかまぼこを楽しむコース)

と き： 12月 7日(土曜日) 雨天中止

集 合： 7時 45分 池袋駅南改札口券売機付近

出 発： 7時 53分 池袋出発、2番線小田原行きに乗車、小田原で乗り換え早川下車。

費 用： 2,867円 休日おでかけパス 2,720円(紙の切符)かホリデーSuicaパス(スイカのみ)
券売機で当日購入します。小田原から早川はエリア外のため差額(147円)を別途支払います。昼食は早川港魚市場食堂予定。着いてすぐに早めの昼食を予定しています。予約不可。混雑している場合があります。1000円札数枚をご用意ください。

■Suica利用の場合 1日 2,670円

■切符利用の場合 1日 2,720円



券売機での購入が不安ある方は事前にお知らせください。

定 員： な し

申込先： 山本 敏夫 「氏名・小田原参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

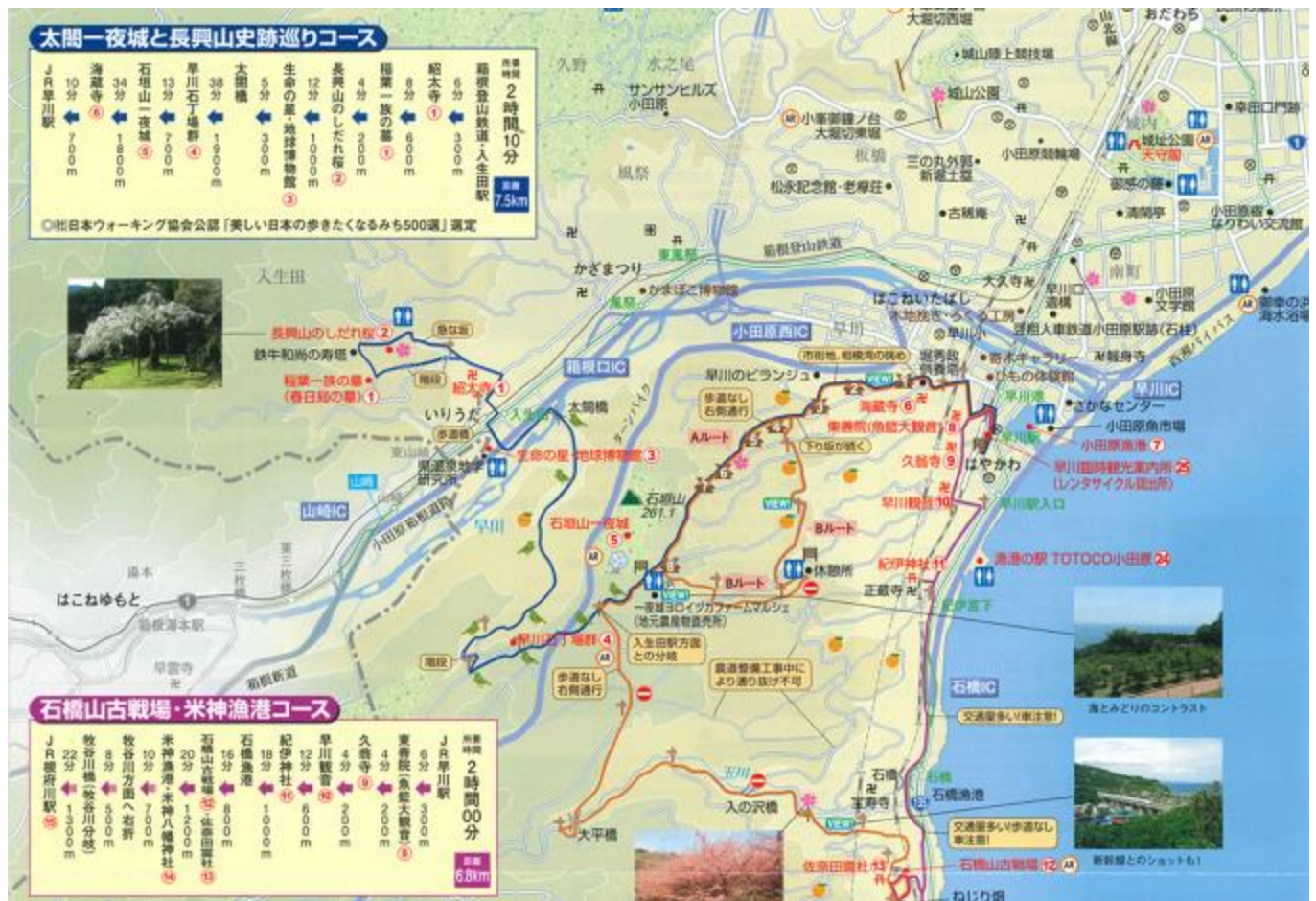
行程

池袋駅 2番線湘南新宿ライン 7:53 ————— 9:27 小田原駅 9:43 ————— 9:45
早川駅……………早川港魚市場食堂……………上り……………海蔵寺……………上り……………石垣山一夜城……………ヨロイツカファーム・農産物直売所……………下り……………正蔵寺……………TOTOCO……………小田原城……………かまぼこ通り……………ミナカ小田原解散

小田原漁港魚市場食堂 10:00より 早目の昼食を並んで食べましょう。とにかく新鮮で美味しい。食べた後は石垣山一夜城まで上り坂を歩いて観てみよう！

本来「笠懸山」と呼ばれていましたが、天正18年(1590)豊臣秀吉が小田原北条氏を水陸15万の大群を率いて包囲し、その本陣として総石垣の城を築いたことから「石垣山」と呼ばれるようになりました。この城が、世に石垣山一夜城または太閤一夜城と呼ばれるのは、秀吉が築城にあたり、山頂の林の中に塀や櫓の骨組みを造り、白紙を張って白壁のように見せかけ、一夜のうちに周囲の樹木を伐採し、それを見た小田原城中の将兵が驚き士気を失ったためと言われています。しかし、実際にはのべ4万人が動員され、天正18年4月から6月まで約80日間が費やされました。

ヨロイツカ・ファームで洋菓子を食べてみよう！「石垣山一夜城」の近くにある「トシ・ヨロイツカ」のパティスリー&レストラン。相模湾を一望する敷地内には広大な自家農園を有し、地産地消の恵みをランチやスイーツで楽しめます。都内のヨロイツカ各店では出会えない限定商品も数多くあり、小田原名産の温州ミカンなどの柑橘類を使用した「一夜城ヨロイツカロール」は定番人気。採れたて果物や野菜の直売所も併設。漁港の駅 TOTOCO 小田原でお土産を！鮮魚、活魚及び水産加工品などの地場の水産物の販売や飲食を核として、地場産の農産物、土産物等が沢山。



【2412B】忘年「軽(ミニ)登山」・高尾山 =難易度:「軽(ミニ)登山」 (富士山の眺望と高尾の自然訪ねるコース&忘年会)

と き: 12月10日(火曜日) 小雨決行

集 合: 京王線新宿駅 3番線ホーム中央付近 8時00分

出 発: 8時10分(特急・高尾山行きに乗り)

費 用: 4,250円(忘年会に参加する方)、1,350円(「軽(ミニ)登山」のみの方)

内訳: 京王線運賃(新宿駅~高尾山駅・往復)	860円
ケーブルカー運賃(清滝駅~高尾山駅)	490円
入浴料(京王高尾山温泉・極楽湯)	1,100円(自由参加)
忘年会費(麦とろ竹御前)	1,700円(自由参加)

申込先: リーダー: 鈴木健二 携帯電話090-2538-6408

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

Eメール kenji19410412@jcom.home.ne.jp

申し込みの際に京王高尾山温泉・極楽湯で行う忘年会に参加するかどうか連絡願います。

締切り：12月6日(金) 17時まで

忘年会の席数確保のため締め切りが早くなっております。ご注意ください。

コ ー ス

京王線新宿駅 08:10+++++09:11 高尾山口駅 09:15……(10分)……09:25 清滝駅 09:30+++ (ケーブルカー)+++09:36 高尾山駅 09:40……(35分)……10:15 薬王院(参拝15分)10:30……(30分)……11:00 高尾山頂上(休憩20分)11:20……(6号路25分)……11:45 びわ滝(見学10分)11:55……(25分)……12:20 清滝(一次解散)……(10分)……12:30 京王高尾山温泉・極楽湯(入浴・忘年会時間2時間30分)15:00……(2分)……15:02 高尾山口駅(二次解散)
(歩行時間2時間) (散策・参拝40分) (合計時間2時間40分)

今年最後の計画は忘年輕(ミニ)登山を高尾山で実施します。高尾山は、関東山地の東南、都心から50キロメートルに位置し、海拔599mの山です。都心から交通の便にも恵まれ、交通費も安く、日帰りでもゆっくりと山歩きが楽しめる山です。リーダーも年と共に山に登れなくなりましたので、文明の利器を最大限に利用し、山麓からケーブルカーを利用し、中腹の海拔472m付近まで登ります。標高差は127m位になります。最初に展望台へ。展望台からの眺望は、都心の超高層ビルを中心として関東平野を見渡す絶景の一大パノラマです。



北側には奥秩父連山・日光連山・北東には関東平野の向こうに筑波山の頂、また、八王子・立川の市街地・高層ビル群・横浜ランドタワーや東京タワーまで。一望できます。さらに、南南東には相模湾・江ノ島も望むことができます。ここから登山開始、薬王院の参道を登り薬王院に行きます。薬王院は、今から1200年前に開山された真言宗の寺院で、正式には「高尾山薬王院有喜寺」といいます。御本尊は、「飯縄大権現」。不動明王の化身で、五つの相を併せ持ったお姿が特徴です。また、天狗の寺としても有名です。薬王院に参拝後、高尾山の頂上を目指します。山頂からは、南に丹沢山塊、天候の良い

日には富士山も見ることが出来ます。山頂で景色を楽しんだ後は6号路を下ります。途中、びわ滝を見学し清滝へ。忘年会に参加されない方は、ここで一次解散します。

忘年会に参加する方は、京王高尾山温泉・極楽湯へ。入浴して忘年会を行います。食事をしながら時間のゆるす限り今年のをあれこれを振り返り、来年の抱負などを語りあいたいと思います。忘年会終了後隣の高尾山口駅で解散します。

計画「2412追加 北陸福井温泉旅」は参加者なしのため中止になりました。

「2412C」つくばエキスポセンターは
多摩丘陵雑木林の3つの里山公園めぐりに変更になります。

【2412C】多摩丘陵雑木林の3つの里山公園めぐり ==難易度：ハイク初級==
(雑木林を楽しむコース)

と き： 12月 21日(土曜日) 雨天中止

集 合： 7時 55分 池袋埼京線1番線ホーム6号車(真ん中)付近

出 発： 8時 02分 池袋出発、新宿で京王線に乗換えになります。

費 用： 1,110円(往復)

申込先： 山本 敏夫 「氏名・多摩丘陵参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

行 程

池袋駅1番線埼京線快速 8:02 → 8:07 新宿駅乗り換え京王線区間急行 8:22 + + + + +
+ + + 9:13 多摩境駅・・・・小山内裏公園・・・・長池公園・・・・蓮生寺公園・・・・
雑木林歩き・・・・野菜マルシェ・・・・京王堀之内駅～稲城駅(野菜直売所) ※公園内で昼食予定
(歩行時間約 3時間30分程度)



1 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2501A】長谷川町子記念館～砧公園～岡本民家園　＝難易度：ハイク中級＝
(漫画サザエさんの世界と世田谷区の自然を楽しむコース)

と き：1月7日(火曜日)　小雨決行　(当初の年間計画から日付変更)

集 合：①JR池袋駅　6番線3号車前　8時55分

②東急田園都市線・桜新町駅　西口改札口　9時45分

※池袋駅以外から乗車の方、桜新町駅に集合の方は、申し込み時に申し出てください。

出 発：9時55分発(山手線内回りに乗車)

費 用：1,310円

内訳：田園都市線運賃(渋谷駅～桜新町駅)　180円

田園都市線運賃(二子玉川駅～渋谷駅)　230円

入館料(長谷川町子美術館)　800円(65才以上シルバー料金)

入館料(世田谷美術館)　100円(65才以上シルバー料金)

申込先：リーダー：鈴木健二　携帯電話090-2538-6408

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

Eメール kenji19410412@jcom.home.ne.jp

締切り：1月5日(日)　17時まで

コ ー ス

JR 池袋駅 09:05	→	09:21 渋谷駅(乗換え)	……(5分)……	田園都市線・渋谷駅 09:30	++++++	09:40
桜新町駅 09:50	……(10分)……	長谷川町子美術館(見学30分)	……(1分)……	長谷川町子記念館(見学80分)	……(30分)……	馬事公苑(散策・見学・昼食60分)
……(20分)……	砧公園・世田谷美術館(散策・見学150分)	……(15分)……	岡本民家園(見学20分)	……(30分)……	二子玉川駅(散策)	
(歩行時間1時間51分)　(散策・参拝・昼食5時間40分)　(合計時間7時間31分)						

今回は、自分(鈴木)が今でもテレビで見ている「サザエさん」の世界に一度は浸りたくて計画しました。皆様も童心に帰りサザエさんに会いに行きませんか・・・桜新町駅より「サザエさん通り」と呼ばれ、沿道にはサザエさん一家の銅像が立ち並んでいる道を歩き、まずは長谷川町子美術館へ。この美術館は、『サザエさん』の作者として知られる漫画家・長谷川町子さんと姉の長谷川穂子さんが集めた美術品を展示している個人美術館です。美術品の他、漫画の原画や菊人形、絵画、磯野家の間取りのミニチュア、サザエさんのアニメの映像が見られるコーナーがあります。売店では、この美術館でしか売られていないオリジナルグッズが多数販売されている。

見学後、隣の長谷川町子記念館へ。この記念館は、庶民の暮らしを明るく楽しく描いた漫画家。長谷川町子さんゆかりの地に、サザエさんに会える、みんなのための場所として2020年7月にオープンしました。『サザエさん』・『いじわるばあさん』などの作品世界や、町子の生涯に深くふれられると共に、館内外でゆったりとした時間を過ごせる憩いの場でもあります。ゆったりとした時間を過ごしたいと思います。木のぬくもりに包まれるカフェで「ティータイム」を取ります。クラシックホテルのレセプションを思わせる受付を経て、進めば等身大パネルのサザエさん一家が迎えてくれます。その先が「町子の作品」展示室。ここでは膨大な数の作品がタッチパネル式のモニターで鑑賞できます。また、懐かしい昭和のお茶の間も再現されています。配置された生活道具はどれも作品に登場するものばかりです。面白い仕掛けとして「光の落書き」があります。板壁にチョーク状のペンで自由に落書きが出来ます。落書きに挑戦してみませんか・・・2階には、「町子の生涯」展示室。子ども時代からの歩みを紹介すると共に、仕事道具や趣味の陶芸作品なども並びます。創作一筋に生きたひとりの女性の、件名な思いに

触れる場でもあります。エントランス前には、この記念館のシンボルとして長谷川町子さんにサザエさんといじわるばあさんが話しかける姿の銅像があります。

美術館と記念館を見学後、馬事公苑へ行きます。馬事公苑は東京2020年オリンピックの関係で休苑してましたが、2023年11月にリニューアルオープンしました。馬のいる緑豊かな都市公園として生まれ変わりました。はらっぱ広場、こども広場、いろどりの小道、武蔵野自然林、ホースギャラリーなどがあります。ホースギャラリーでは、ホースシミュレーターで本格的な乗馬気分を味わうことができます。ここでお昼を食べます。弁当をお持ちください。

次に都立砧公園へ行きます。この公園は、昭和15年、紀元2600年記念事業により都市計画決定された大緑地を前進として、昭和32年4月1日に開園しました。見渡すかぎりのみどり、東京23区内でも、芝生の広がり際立っているのが砧公園です。もとはゴルフ場として使われており、現在はその自然の地形を活かし、芝生の広場と樹林で構成されています。園内には、世田谷美術館、ファミリーパーク、バードサンクチュアリ、みんなのひろば、わくわく広場、子供の森などがあります。今回は冬なので「冬の五感」を体験したいと思います。どんな五感が感じられるかな、お楽しみに・・・

次は岡本民家園へ行きます。この施設は世田谷区の有形文化財第1号に指定され、旧長崎家主屋と土蔵、椀木門を復元し、江戸後期の典型的な農家の家屋を再現しています。

見学後、二子玉川駅まで歩いて、ここで散策します。

当初計画「2411A 龍王峡溪谷ウォーキング」は
「蔵の街栃木散策」に変更させていただきます。

【2501B】「蔵の街のんびり栃木」散策

(黒塗りの見世蔵と白壁の土蔵を楽しむコース) =難易度：ハイク初級=

と き： 1月 18日(土曜日) 雨天中止

集 合： 8時40分 3番線湘南新宿ライン小金井行 6号車付近

出 発： 8時45分 湘南新宿ライン池袋出発、小山まで乗車。

費 用： 3,720円 休日おでかけパス 2,720円

蔵の街遊覧船 1,000円

お昼は栃木市内食堂で食べましょう！

■Suica利用の場合 1日 2,670円

■切符利用の場合 1日 2,720円

Suicaでご利用
※既にSuicaをお持ちの場合は
260331IC

のんびりホリデーSuicaパス



※このQRコードは、指定席券売機に近づけて読み取りを行います。
※このQRコードは、JR東日本の指定席券売機でのみご利用いただけます。(2026年3月31日まで有効)
※本商品の発売箇所には設置してある指定席券売機でのみご利用いただけます。

260331日
260331IC

休日おでかけパス



※このQRコードは、指定席券売機に近づけて読み取りを行います。
※このQRコードは、JR東日本の指定席券売機でのみご利用いただけます。(2026年3月31日まで有効)
※本商品の発売箇所には設置してある指定席券売機でのみご利用いただけます。

※指定席券売機等のみでの発売となり、みどりの窓口での発売はありません。

※ご自分のSuicaを券売機に入れると印刷されます。購入方法が不明の方ご連絡ください。

大人休日倶楽部で池袋駅⇄富田駅(JR両毛線)往復切符を試算しましたが少し高い。

JR 1,980円×2=3,960円×0.7=2,772円(概算)

■当日の朝、指定席券売機で近くにあるパウチされた該当のバーコードで購入します。

申込先：山本 敏夫 携帯電話：090-2410-1237

メール：kumu-hula@docomo.ne.jp LINEも可能です。

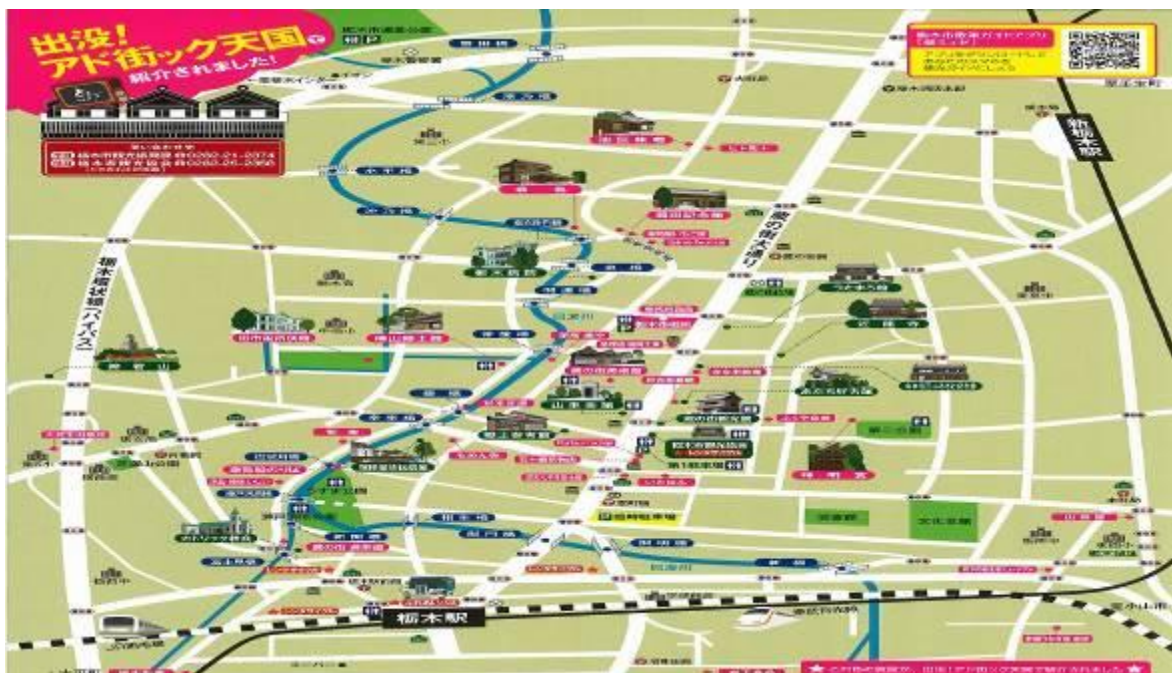
「氏名・栃木参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

行 程

池袋駅 4 番線埼京線快速 8:03 ————— 8:11 赤羽駅乗り換え 快速ラビット宇都宮行き
8:17 ————— 9:23 小山駅 両毛線乗換 8 番線 9:28 ————— 9:39 栃木駅………
散策………栃木駅解散

※朝の赤羽乗り換えは 4 番線ですが、変更になる場合があるので宇都宮行きを確認してから乗車
(歩行時間 3 時間 30 分程度)

栃木県栃木市。ここは「蔵の街」として知られています。巴波川（うずまがわ）が流れるこの地域は、江戸時代からこの川を利用した交易で栄えた街。この街には、今でも江戸時代から残る歴史的な建造物が数多く残されています。街を散策すると、まるでタイムスリップをしたかのような気分。あちこちに残る古い商店などを発見することができます。乗ってみませんか？船上では、粋な船頭が巧みな竿さばきで「栃木河岸船頭唄」と共に栃木市や巴波川の歴史を案内してくれます。



「2501C」国宝見て歩き（美術館含む）は
宝登山低登山・蠟梅・福寿草観賞に変更になります。

【2501C】宝登山低登山（497m）・蠟梅・福寿草観賞

（選べるコース・歩きかロープウェイ）＝難易度：ハイク初級＝

と き： 1月 25日(土) 雨天中止

集 合： 7時15分 西武池袋線 5番線5号車付近

出 発： 7時35分 西武池袋線急行 飯能行き

費 用： 3,592円 乗車券 1,346円×2、指定席券900円（帰り）

ロープウェイを利用される方、片道700円、往復1,200円は各自でお支払いください。歩いて山頂まで登られる方、往復同じ道を通ります。標準タイム登り1時間10分、下り50分です。

行 程

池袋駅 急行 7:35 ————— 8:24 飯能 8:25 ————— 9:11 西武秩父……………
御花畑 9:24 ————— 9:46 長瀬……………寶登山神社……………山頂……………長瀬駅
————— 御花茶屋……………秩父神社……………西武秩父駅解散 （歩行時間4時間程度）

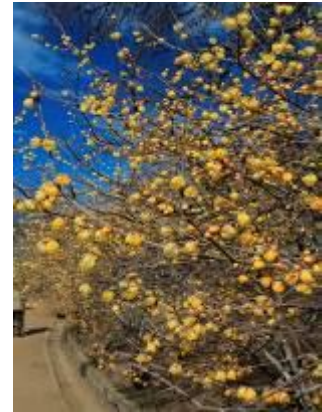
申込先： 山本 敏夫 携帯電話：090-2410-1237

メール：kumu-hula@docomo.ne.jp LINEも可能です。

「氏名・宝登山参加」とご記入ください。必ず返信いたします。



寶登山神社の社殿の木彫りの色彩が見事です。ご覧になってください。



**【2502B】水戸の梅まつりと水戸市内観光（バスハイク）＝難易度：ハイク中級＝
（梅の花の観賞と歴史を訪ねるコース）**

と き：2月23日(日曜日) 雨天決行

集 合：グリーンホール前 6時40分

出 発：6時45分

費 用：①6,000円（参加人員25名の場合）・

内訳：中型バス代 135,300円、有料道路代 10,210円（往復）

バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料110円

合計金額 148,620円÷25名＝5,945円

（55円は繰り上げて6,000円とさせていただきます）

（55円×25名＝1,375円はバス内のジャンケン大会の景品に使用します）

■上記費用の他、下記の費用がかかります。現地各自払い

入園料(偕楽園)320円(70歳以上160円)

入館料(弘道館)420円(70歳以上210円)

費 用：②9,900円（参加人員15名の場合）

内訳：中型バス代 135,300円、有料道路代 10,210円（往復）

バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料110円

合計金額 148,620円÷15名＝9,908円

（8円は繰り下げて9,900円とさせていただきます）

（8円×15名＝120円はリーダーが負担します）

■上記費用の他、下記の費用がかかります。現地各自払い

入園料(偕楽園)320円(70歳以上160円)

入館料(弘道館)420円(70歳以上210円)

定 員：25名 ※先着順です。抽選は行いません。

締切り：1月21日(火曜日) 午後5時まで

最低催行人員15名に達しない場合に一か月前に取消しないとキャンセル料がかかります。

そのため締切りが早くなっております。ご注意ください。

最低催行人員15名に達しない場合は列車に変更します。その場合は、偕楽園のみで弘道館には行きません。列車変更の場合のコース等は参加者にここに郵送します。列車変更の連絡がない場合は、バスハイクになります。

コ ー ス(晴天・雨天も同じコース)

グリーンホール前 06:45=====06:50 王子北ランプ===== (首都高速～常磐自動車道)=====08:30 水戸インター=====09:00 偕楽園下駐車場 09:05……(10分)……09:15 偕楽園東門(散策・見学・昼食3時間)……12:15 偕楽園南門……(15分)……12:30 田鶴鳴梅林(散策20分)12:50……(10分)……13:00 千波湖西駐車場 13:10=====13:30 弘道館(見学30分)14:00=====水戸北スマートインター===== (常磐自動車道～首都高速)=====加平ランプ=====グリーンホール前

(歩行時間35分)

(見学・散策・昼食・参拝3時間50分)

(合計時間4時間25分)



王子北ランプから首都高速から常磐自動車道を走り水戸インターで降り偕楽園下駐車場へ。偕楽園東門から入り偕楽園を梅の花を愛でながら散策・見学します。昼食もここで取ります。弁当を持ってくる。偕楽園は、金沢の兼六園、岡山の後楽園とともに日本三名園の一つです。天保13年(1842年)7月、水戸藩第9代藩主、徳川斉昭公により造られました。「偕楽園」という名は、「古の人は民と偕(とも)に楽しむ、故に能く(よく)楽しむなり」という中国の古典『孟子』の一節から名づけられており、「領民と偕に楽しむ」場に斉昭公の強い想いが感じられます。造園に際し、斉昭公は自ら構想を練り、藩校「弘道館」を勉学・修行の場、「偕楽園」を休息の場として、互いに対をなす一体の施設として設計したとされています。また、園内に別邸として建てられた「好文亭」も、その建設位置から意匠に至るまで、斉昭公が自ら定めたと伝えられます。現在、偕楽園には約100品種3000本の梅が植えられ、かぐわしい早春の訪れを告げてくれます。

偕楽園を散策・見学・昼食後、水戸の梅まつりの時しか開門しない偕楽園南門から出て常磐線の上に架かる梅桜橋を渡り田鶴鳴(たづなき)梅林へ。偕楽園には本園以外にも麓に3つの梅林「田鶴鳴梅林、猩々(しょうじょう)梅林、窈窕(ようちょう)梅林」がある。全部の梅林を散策するのは時間的に無理なので、その一つの田鶴鳴梅林を散策します。この梅林は、平成に入って開園されたもの。木も若く、生気がみなぎっています。足元には、クロッカスの花が咲き、見晴らしの良い公園となっています。遊歩道も広く、日当たりも良く、観梅と散策に最適な環境です。

千波湖西駐車場からバスに乗り旧水戸藩の藩校である弘道館へ。弘道館は、藩政改革の重要施策のひとつとして開設されました。藩士とその子弟が学び、入学年齢は15歳で40歳まで就学が義務づけられていました。卒業の制度はありませんので、生涯教育といえます。区域内には、約60品種800本の梅が植えられており、梅の名所としても有名です。散策・見学後は水戸北スマートインターから高速道路を走り帰路に着きます。

■早期バスハイク募集です。ご参加お待ちしております。■

◆12月～1月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
12月	12月07日(土)	2412A 月例ハイキング	小田原石垣山一夜城めぐり リーダー：山本敏夫 (冬の海と魚とかまぼこを楽しむコース)
	12月10日(火)	2412B 月例ハイキング	忘年「軽(ミニ)登山」・高尾山 リーダー：鈴木健二 (富士山の眺望と高尾の自然訪ねるコース&忘年会)
	12月21日(土)	2412C 月例ハイキング	多摩丘陵雑木林の3つの里山公園めぐり (雑木林を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
1月	1月07日(火)	2501A 月例ハイキング	長谷川町子記念館～砦公園～岡本民家園 リーダー：鈴木健二 (漫画サザエさんと世田谷区の自然を楽しむコース)
	1月18日(土)	2501B 月例ハイキング	蔵の町散策(栃木市) リーダー：山本敏夫 (白壁の土蔵群の宿場町を楽しむコース)
	1月25日(土)	2501C 月例ハイキング	宝登山低登山(497.1m)と神社(寶登山・秩父)巡り (蠟梅と福寿草の観賞コース) リーダー：山本敏夫

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

日 付		行 事 名	場 所・時 間
12月	12月04日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	12月11日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	12月18日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	12月25日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
1月	1月08日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	1月15日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	1月22日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	1月29日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～

今月のことば（12月・師走）

未来には希望 現在は努力 過去には感謝

文化を守るとは、変化を受け入れて、本物を伝え続けてゆくこと。

今月のことば（1月・睦月）。

人生経験に 無駄なことは ひとつもない

今までよりも 今からを大切にゆこう

明日へのひとこと

====おしゃべりで脳を若々しく====

これまでコロナで控えてきた会食やおしゃべりも、堂々と楽しめるようになってきました。久しく会っていなかった親戚や友人と思い出話に花を咲かせたり、新たな人との出会いで会話が盛り上がったり、おしゃべりは脳を若々しく保つために必要な栄養剤です。

人との会話は、食事・運動・睡眠と並んで、若さを保つ重要な要素です。「日本では、団塊の世代が75歳の後期高齢期を迎える2025年に、アルツハイマー病や脳血管障害などが原因で、認知症になる人が約700万人に増えると推計されています。年をとったら認知機能が低下していくのは当たり前ですが、少しでも元気に年を重ねていくためには、最低でも1日1回は、誰かとおしゃべりをして、脳の若さを保ちたいですね」

こう話す認知症研究者は、おしゃべりを認知症の予防や改善に役立てるには、日ごろの人間関係が大切だといいます。

どなたも絶対にボケたくないと思っています。でも、年をとれば誰だって認知機能は低下します。そのとき、家族や友人など周りの人と話できる関係が続いているかどうかで、認知機能低下の進行具合が変わってきます。

コミュニケーション手段は、最近ではSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を会話代わりに利用する人が多くなりましたが、声を出して話をする、おしゃべりを見直したほうが良いと思います、

次号には、『おしゃべりをするると脳はフル回転』を掲載予定です。お楽しみに・・・

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (9月分)

【2409A】奥多摩溪谷ウォーキング&もえぎの湯 【25,699歩・15.2km】

(溪谷の自然と涼を楽しむコース) ==難易度:ハイク中級==

実施日: 9月7日(土曜日) 快晴

参加者: 山本敏夫(L)、鈴木理恵、泉本真美、岩崎任江、新井亜由美、四條妙子、

浦野瑞郎、正田トモ子、長尾英子、高内八重子 (男性2名、女性8名)

9名で池袋駅を出発。新宿駅で1名合流し新宿始発のホリデー快速おくたま3号で青梅へ。全員座れたので安堵。奥多摩方面にはこの電車が良い。青梅で乗換えになるが1本電車を見送り次の電車に乗車。古里駅で下車。予定通り出発。万世橋を渡り多摩川を上流に向かう。道は日陰で歩きやすく助かる。道端にはいが栗が落ちていて中身を取り出し生のまま食べる。美味しい。胡桃がシャインマスカットより大きな実をつけている。民家のある道が急に狭くなり支流の川に降りていく道を進み小さな橋を渡り松の木尾根を登る道になった。約40分急坂を登った。展望台で休憩。雲仙橋を渡り鳩ノ巣小橋を渡り鳩ノ巣溪谷沿いに歩き始める。川沿いのため岩場のアップダウンが多い。複数の外人が川で泳ぎバーベキューをしている。白丸ダム近くになると更なる登り。白丸ダムで休憩、魚道を観るため螺旋階段を20mほど下に降りる。魚道はダム下の魚をダムに上げるための道。実物を観るのは初めて。白丸ダムを出発。もえぎの湯までやはり登りが続いた。久しぶりの足を上げる高さが高いためかふくらはぎや腿に痙攣になる方もでた。その場で漢方薬68を飲んで少し休憩。実際自分も痙攣になりかけていたようだ。もえぎの湯に到着し汗を流し遅い昼食。日帰り入浴は大変混んでいました。(リーダー 山本敏夫)

【2409B】ヒガンバナ巡りハイキング ==難易度:ハイク中級==

実施日: 9月24日(火曜日) 天候: 曇り時々晴れ

参加者: 鈴木健二(リーダー&記録)、飯島英子、苛原加代子、岩崎任江、大塚中子、伊藤朋子、

三浦洋子、泉本真美、 (男性1名・女7名 計8名)

コ ー ス

J R池袋駅 07:48→07:57 J R新宿駅……(5分)……小田急新宿駅 08:07++++++08:53 大和駅(乗換え)08:56++++++09:00 高座渋谷駅 09:15……09:30 常泉寺(参拝・見学)10:05……10:20 高座渋谷駅 10:39++++++10:45 湘南台駅 11:00====(路線バス)=====11:10 慶応大学 11:15……11:25 大黒橋手前のベンチ(昼食)12:10……(小出川ヒガンバナ散策)……13:25 県立茅ヶ崎里山公園(散策)14:50……15:00 芹沢入口バス停 15:08====(路線バス)====15:25 湘南台駅 15:43+++ (小田急線・車内解散)+++小田急新宿駅

予定通り高座渋谷駅へ到着。久しぶりの参加者もいたので自己紹介をして出発。最初の目的地、清流山常泉寺へ。花と河童のお寺として有名、拝観料300円を支払い参拝と見学をする。ヒガンバナは今年は咲くのが少し遅れていて三分咲き程度。境内は四季折々の樹木と草花で風情ある庭園。ヒガンバナは、赤花の他に白花、黄花、八重咲きなど、珍しい彼岸花がありました。また。水にゆかりのあるお寺なので、さまざまな河童が置いてありました。主なものは、「河童七福神」、「尊徳河童」、「金太郎河童」、「河童大明神」など。見どころが多く予定の時間を10分オーバーする。高座渋谷駅へ戻り電車に乗り1湘南台駅へ。ここから路線バスに乗り慶応大学で降りる。少し歩いて小出川の大黒橋手前のベンチで昼食をとる。昼食後、小出川のヒガンバナ観賞散策へ。ここのヒガンバナも残念ながら三分咲き。いつも思うが花の満開の時期に計画するのは難しい。途中にヒガンバナの写真を掲示してあるところがあったので、満開でしたら赤いじゅうたんになるのを確認する。3キロにおよぶヒガンバナを観賞する予定でしたが、満開でないので途中で止めて県立茅ヶ崎里山公園へ向かう。北入口の里山バーベキュー場のベンチでトイレ休憩をとる。その後、「里の家」、「畑の村」、「丘の村」、「谷の村」、「芹沢の池」、「谷の家」、

等を見学してパークセンターへ。ここでお茶タイムを取ろうとしたが営業は土日のみで閉店。仕方ないので自販機でソフトクリームを買いしばし休憩する。芹沢入口バス停から路線バスに乗り湘南台駅へ。小田急線に乗り小田急新宿駅へ。ここで解散する。

【2409C】秘境・黒部峡谷トロッコ電車と絶景の立山黒部アルペンルート2日間

観光《クラブツーリズム企画》

＝難易度：ハイク初級＝

(9/27 13,685 歩 9.3 km、 9/28 13,181 km 9.2 km)

実施日： 9月 27日(金)～ 9月 28日(土) 雨天決行

参加者：山本敏夫(L)、播磨光子、飯島英子、高橋洋子

今まで行く機会を逸していたトロッコ電車と立山アルペンルート。自分で切符手配するアルペンルートやトロッコ電車はちょっと厄介。クラブツーリズムの企画に乗ることにした。毎回週間天気予報が気になる。残念ながら前日までは晴れ・曇り。当日は曇り・一時雨予報だ。朝、家を出るときに少しパラっていた。クラブツーリズムの集合場所・東京駅日本橋口はツアー客で一杯。楽しみのトロッコ電車は1月の石川地震の影響で乗車区間が短縮されていた。予定通りの新幹線で出発。途中上野・大宮・高崎から参加者が加わり42名となった。長野駅で下車し大型バスに変更。高速を進み名立谷浜PAで休憩。売店でワゴンに乗っている「干した貝ひも」が4種の味で売っていたので塩味と醤油バター味、2個を皆で食べようと思い買ってみた。自分では貝ひもだと思っていたが開けて食べてみる。素揚げしているようだ。仲間から貝ひもエキスパウダーが掛かった大豆食品だよと言われ。見事に騙されてしまった。残念。黒部ICで降り食べ放題昼食タイム。そしてトロッコ電車に乗る前の現地スタッフによるトロッコ電車の歴史レクチャーを聞きながら50分散策。いよいよトロッコ電車に乗車。片道50分。黒部峡谷を走るトロッコ電車は人気だ。乗ってみるとキイ、キイととてもうるさい。窓もなく開放的で楽しいが背もたれがなく辛い。片道だけで満足する。往復での乗車が終わり宿へ移動。夕食まで2時間あるので宇奈月温泉地を散策してみることにした。宇奈月温泉駅ロータリーにある温泉噴水の熱い噴水を触ってみる。「温泉だ！」温泉街を通り抜けるが、温泉客が少ない感じ。どこでも旅をするときは宿泊地の散策すると楽しいし町の雰囲気分かる。宇奈月温泉は寂しい感じ、賑わいはない。宿のお風呂と夕食が楽しみだ。お風呂は24時間入浴可能、温泉好きにとってはとても嬉しい。暗い早朝から露天風呂に入る。眠気が覚める。このホテルの朝食はバイキングではなく定食タイプ。曇り空、ホテルからバスで立山駅標高475mへ向かう。駅は紅葉シーズン前なのでそんなには混み合っていないようだ。しかしケーブルカーに乗ると通路まで一杯になる。仕方がないことだが必ず早目の集合、個人客が乗車した後、団体客の乗車。美女平駅977mで高原バスに乗り換え1時間、室堂ターミナル2450mへ。途中、称名滝が見える場所があるが本日は雲が厚く観えなかった。バスは室堂に到着。次から次へと室堂へ集まってくる。室堂で2時間の散策がありガイド付き。昼食はおむすび弁当をもらい各グループでみくりが池付近でランチタイム。ここ室堂にはみくりが池温泉、日本一高所の温泉日帰り入浴可能があるので、仲間と添乗員の方に説明し一人別行動。15分程度入浴できた。一人でみくりが池を一周し室堂ターミナル内の立ち蕎麦、白エビのてんぷら蕎麦を食べる。ややしょっぱいがとても美味しい。目標達成。室堂2,450mから大観峰2,316mへ今年で最後のトロリーバスに乗車。写真を撮る旅行者が多い。大観峰から一番の楽しみの支柱のないロープウェイで黒部平1,828mへ。7分間だが景色が凄い。若干色づき始めている。黒部平からケーブルカーで黒部湖1,455mへ。そして黒四ダム1,470mへ。何もかも初めて観光なのであちこち見て回りたいという気持ち。仲間を誘って長い階段を昇り放水観光ステージと更に昇りダム展望台へ。黒四ダムが一望できる高台。とても雄大なダム。

今回湧水は立山駅の「熊王の水」、室堂駅の「立山玉殿の湧水」、黒部ダム「黒部の湧水」3カ所の湧水が飲んでみた。すべてとても冷たく美味しく感じた。

(リーダー：山本敏夫)

【2410A】笠間の栗まつり 【15,859歩・9.7km】

(美味しい栗・モンブランを食べに行こう!) ==難易度:ハイク初級==

実施日: 10月 5日(土曜日) 小雨・曇り

参加者: 山本敏夫(L)、小林忠明、岩崎任江、正田トモ子、長尾英子 (男性 2名、女性 3名)

土曜日は曇り・雨。それでも栗・栗おこわ・モンブランが食べたくて雨予報でも行くことに決めた。1名は別の電車で池袋駅から小山駅へ。4名は一緒に電車で小山駅へ。全員小山駅で合流し水戸線で笠間駅へ。昨年、駅到着後バスを逃した。今回は駅に到着して直ぐにバス停へ向かった。運転手から会場近くが渋滞している。バスは50分程度掛かるようなので昨年同様に駅から会場まで歩くことにした。道端で栗・栗ご飯・新米を売っている。栗は良さそうな大きさ。何と栗ご飯の試食もある。試食させてもらう。栗もそこそこ入っていて500円。栗も1,000円。早速昼食用に購入。会場内だと800円から1,000円くらい。焼き栗とモンブランを食べようと決めてきたが会場に入る直前から行列が凄いテントが見えた。焼き栗だ。あまりにも行列が凄いのでパス。栗入りのコロケ・メンチカツも行列。あらゆる栗入りの食材で目が欲しがってしまう。会場内での笠間の栗の袋詰めは1,800円、利平栗もある。帰りに寄って購入しようと思った。お土産用の栗おこわも2パック購入。次のお店の自分で焚く栗ご飯用パックと栗赤飯を購入。毎回この栗まつりは目を楽しませてくれる。そろそろ早目の昼食。休憩場所を探す。探していると焼き栗が売っていた。早速購入し皆で分けて食べる。甘さがある栗だ。ここまつりは栗を買って・食べて・帰るだけ。昼食を終え残りの会場を観ながら駅に向かう。またまた行列がいくつもある。何かあるのか?モンブランだ。購入した女性に聞いてみた。このモンブランは美味しいの?凄いのと聞いたら人が並んでいたから並んで購入したようだ。モンブランの作る工程が観てみる。最後の栗の糸状の栗が掛けられる。ふんわりと糸状が載せられる。何処も彼処もモンブランが同じような形状だ。最後に今一度、利平栗を売っていた店に行ったが売り切れだ。利平栗は見たら即購入しないとだめだそうだ。数量が少ないとのこと。笠間栗4L・1,800円を購入し会場を後にした。小雨が降ってきた。駅に到着したが電車の時間を観間違えていた。小山行きでなく友部行きに変更し常磐線で帰ることにした。しかし乗車してみると友部で乗換え、土浦で乗換え、やっと日暮里に到着。約2時間30分。常磐線はちょっと時間が掛かる。日暮里で解散した。お疲れ様でした。

(リーダー 山本敏夫)

【2410B】鋸山散策(14,019歩 9km) ==難易度「軽(ミニ)登山」== ～フェリーから東京湾と鋸山を観てみよう～

実施日: 10月19日(土曜日) 晴れ

参加者: 山本敏夫(L)、松澤光宏、小林忠明、田中有子、中山榮子、四條妙子、
新井亜由美、正田トモ子、長尾英子 (男性3名・女性6名)

秋雨前線の影響で土曜日の予報が良くない。前日の金曜日まで迷い決行することにした。早朝はまだ雨が上がったばかりの感じ。池袋駅埼京線ホーム集合で待っていると1名の方が体調不良で取り止めの連絡が入る。予定通り電車で品川へ。京急に乗り換え京急久里浜駅へ。ここからバスで久里浜港へ。予定通り9時25分発のフェリーに乗船。天気も良くなり皆で甲板で東京湾の景色を楽しむ。前回の時カモメが近寄ってくるのが分かっていたのでコーン菓子を持参。甲板の端でカモメに菓子を投げるとうまくキャッチしている。代わる代わるカモメが近寄って催促しているようだ。あっという間に40分の航行。とても気持ちが良い。金谷港から千葉に上陸、歩いてロープウェイ山麓駅まで行く。駅まであと少し

の所ですれ違う人から「ロープウェイは止まっているよ。動かないようだよ」言われ、半信半疑に山麓駅に電話したら今日は強風のため運行を中止にしたとのこと。残念ながら諦めて登山口へ向かう。分岐まで来ると長い階段が目飛び込んできた。せっかくだから登山の雰囲気味わうため階段の合わるころまで登ってみた。階段を昇るごとに疲れと汗が出てくる。木々の間から風が吹いてとても気持ち良かった。鋸山へのちょっとした登山の雰囲気を得て階段を降りる。皆で相談し少し早めの船で久里浜に渡り楽しみの海鮮バーベキューを食べようということに決定。電話で時間を変更してもらう。金谷港でお土産を購入し船に乗船。帰りはかなり風が吹く中、船の揺れが大きく感じる。東京湾フェリーは気持ちが良いのでお勧めです。最後に久里浜港裏にある海鮮食べ放題90分と生ビールを堪能。ビールを飲むのも忘れる海鮮の旨さ。ロープウェイには乗れなかったけど楽しい一日でした。

(リーダー 山本敏夫)

【2410C】那須茶臼岳 【 16,835歩 ・ 11.3km 】 ==難易度:軽ミニ登山==

(百名山の山岳風景と牧場体験コース)

実施日: 10月 26日(土曜日) 晴れ

(男性 1名、女性 5名)

参加者: 山本敏夫(L)、鈴木理恵、高内八重子、奥田よし子、飯島英子、岩崎任江

秋の行楽シーズン、土曜日の東京駅の「駅弁屋祭」。早朝6時前から駅弁を買い求める客で賑わっている。東京駅から5名、メンバーも集合し東京からやまびこ201号で大宮へ。上野・大宮からかなりの登山やゴルフ、行楽へ向かう人が乗ってくる。1名のメンバーも大宮から乗車。全員が揃った。小山、宇都宮と通過しあっという間的那須塩原駅。登山客・ゴルフ客が降りる。登山客は足早に階段を降りてバス乗り場に向かっている。ロープウェイ山麓駅に向かうバスに列ができ、1台では乗り切らない。近くにもう1台待機していた。事前手配している1BOXのレンタカーでロープウェイ駐車場に向かう。いよいよ山麓駅近くになると下の駐車場が満杯となっていて山麓駅を過ぎたすぐのところに空きがあり無事停められた。往復切符を購入し20分間隔の乗車口に並ぶ。乗車し車内から下を見ると、道路に車の渋滞が発生していた。駐車場に入れない車やバスが見える。20分前後の到着の違いで駐車場に止められないくらい登山客や観光客が来るようだ。山頂駅をスタートし最初の分岐で直登するコースと牛ヶ首から回り込む道があり牛ヶ首へ向かう。歩きやすい道。牛ヶ首から下に見える姥ヶ平の紅葉は終わっていた。今年は約2週間前が紅葉のピークのようなだった。牛ヶ首から朝日岳が見える分岐まで進む。ここから山頂まで岩場が多くなる。犬を連れた登山客も多く中型犬・大型犬は元気よく登っている。小型犬は犬用バッグに入れられ登っている。途中軽食を摂りながら火口のお鉢巡りをし頂上に到達。遠くの山や雲海も見えている。山頂からの下りが少し危ない箇所がありゆっくり降りることにした。全員無事に下山。帰りには那須休暇村に日帰り入浴するため立ち寄る。登山の後の温泉は気持ちが良い。帰りの新幹線も自由席の空席が沢山あり安堵。とても気持ちの良い久々の登山でした。

(リーダー 山本敏夫)

【2412C】北陸福井温泉旅(1泊2日)は参加者がいないため中止になりました。

■会員の方からのご紹介

【思い出の遺跡巡り H・Mさん】



〈十月二十九日 晴〉

新しい仲間と一緒に語り合いながらの旅も楽しいが一人自由旅歩きをし身勝手な発想するのも楽しい。秋深まるなか気になっていた銀杏の大樹を訪ねてみる。その主は北秋田市の伊勢堂岱遺跡ストーンサークル（環状列石）【縄文時代に祭祀が行われた場所と考えられている】の脇に立つた一本の大樹である。その高さ、天まで届く（と思う）老樹である。まさしく私のマザーツリーである。また会えた！“その姿、さすがだね”と尊敬のまなざしで見上げる。が、すぐ首は痛み、足もとほらつくのである。私も歳をとったことに痛感する。そこでシートを敷き寝転んで対話することにした。大樹は私に暖かいぬくもりを与えてくれ、共に生きている歓喜を共有しあえた。目をとじる。黄色葉が顔にポトリ。心地良い訪れ者。目を開けては繰り返し老樹を見上げた。この老樹は今、まさしく燃焼しているのだ！こちら老女はいつの間にか心地よい眠りとなる。どのくらい時が経ったのか。周りの木々がザワザワと風の到来に目がさめる。な、なんと老樹は風という力を得て黄葉を大空に吹き出しているではないか。それは果てしなく青い青い空に向かってどこまでもどこまでも。こうしてマザーツリーは“舞う”というステージで本年をとじるのであろう。急に“冬来たる”を感じ帰ることにした。大樹は”又こいよ”と言ってくれた。

〈十月三十一日 曇りのち晴〉

弘南バスの弘前→スカイライン→岩木山八合目運行。本年度最終便に乗車する。乗客は私と初老御夫婦三名のみ。（これでは赤字だろうなと変な心配するも永年営利を目的として働き続けた企業戦士としての性か）？バスは、岩木山山麓を走り続けている筈であるのに雲がくれして、その雄姿にあえず。りんご畑の美しさばかり見続ける。スカイラインに入ると運転手さんが“山頂は晴れてますヨ”と励ましてくれる。ところが終点に近づくにつれて雪景色と変わっていく。八合目着は一面の銀世界である。装備を出来ぬ人はリフト乗車不可と言われ、御夫婦はあきらめた様子。私は帽子・襟巻・手袋・チェーン式アイゼンで身を整え、リフトおじさんに“お願いしま～ず”“それではこれを貸します”とすさまじい音するホイッスルを渡された。リフト降り口近くでピーと鳴らしたらリフトおじさん両手を挙げて応えてくれた。“方向が解らん時、鳴らしてくらしよ”“ハイ、OKです。1時間位で戻ってきま～ず”新しい雪の上をサクッサクッと歩く。なんと心地よい音よ。サクッサクッ。お天とう様の光で一面、雪面にダイヤモンドがまかれるキラキラキラ。思わずいつもの雄叫びが出る。“ヤァァァー”こだま返ることなくシーンと静まりかえる。私の声は自然の中へと吸い込まれてしまう。それではもっと大声で“ヤァァァー・・・”息の続く限り叫んでみた。同じである。ただダイヤモンド達は更にキラッキラッと輝き、たった一人の人のお客様を歓迎してくれた。キラキラキラ・・・とね。私はイヤッ、ハッハッハハと笑うしかない。“せっかく銀幕ステージで一曲歌うか”

「むかしむかしよ 北のはて
オーロラの火の 燃えている
雪のお城がありました」

「それから母さん どうしたの」
「だまってお聞きよ いい話
おはなしきいて ねんねんよ」

「雪のお城の お庭には
氷の花が 咲いていて
雪の小人が住んでいた」
「ほんとに母さん おもしろい」
「だまってお聞きよ いい話
おはなしきいて ねんねんよ」

「雪の小人は 十五人
そろって白い 雪ぼうし
ぼうしの玉は銀のふさ」
「おやおや母さん すてきだな」
「だまってお聞きよ いい話
おはなしきいて ねんねんよ」

「ぼうしのふさを ふりながら
一日踊って くたびれて
眠った小人は十五人」
「そうして母さん おしまいね」
「いえいえまだまだ いい話
おはなしきいて ねんねんよ」

「眠った間に いたずらの
白いこぐまが 持ってった
ふさのついてる雪ぼうし」
「・・・・・・・・・・」
「あらあらおねむね おころりよ
およってしずかに ねんねんよ」

作詞：野上彰 作曲：團伊玖磨

五番まで裏覚えの部分多ありだが自己流に歌った。
歌い終わって我ながら驚いた。この歌は亡くなった夫とのテーマソングの一つであったのだ。よく山へ行っては、ビール飲みながら歌ったものである。が、別れて封印していた筈なのに。どうして歌ってしまったんだろうと。しかしとても気分良かった。“そんなの気にしないで歌ってしまえ”と言ったら枯れ枝のダイヤも雪面のダイヤも“そうよ、そうよ”と応援してくれた。何か一段と自由人になった気がした。そんなら“アンドロオメダの星は♪♪”（宮沢賢治曲）・もう一曲と“命短し恋せよ乙女♥”（中山晋平曲）。あっ！いけない。約束の1時間が過ぎてしまった。急いで又サクッサクツとリフト降り口へと足を急がせた。ダイヤモンド達が“また来てねっ”“うん、またね！”胸いっぱいダイヤモンド達を詰め込んだ。バスは私を待ち構えていたかの様に直ぐ発車した。たった一人の乗客をのせて雪面の曲がり

くねったスカイラインを飛ばし走った。さすがのねむる筈のところしっかりつかまっていた。弘前駅前到着。バスにも、山にも深く礼する。さてお次は何処へと思ったが急にゴチャゴチャした東京に帰りたくなった。新青森での乗換え時間が10分たらずなのでお弁当だけ買って、新幹線自由席にやっと乗り込めた。すでに走っている車中で席を捜す。サラリーマンの隣は、すぐパソコンを出して仕事を始めるからNG。おばさんのお隣はやたら話しかけられるから×。ありました！空席が、。ラッキーでございます。お弁当食べてあとは眠るのみ。お隣りにどなた様が来それようと。気にしない。であります。のり弁ひろげる。白米に二重がさねの海苔。小さくはあるがおいしいシャケ魚。そして甘い煮豆。暖かいお茶。食する満足感でいつの間にか胸一杯につめこんだダイヤモンドもすっかり溶けてしまったが快い眠りが訪れる列車の揺れが眠りをより一層深くしてくれた。(10/28~10/31 三泊四日旅録より抜粋)



《2025年行きたい場所アンケート集約結果》

バスハイク・長野霧ヶ峰・八島湿原巡り/隅田川ベリハイキング：月島まで歩く？もんじゃ屋昼食/葛西臨海公園、水族館/年始め、七福神巡り、浅草あたり/神代植物公園/伊香保森林公園（4月下旬オオヤマザクラ、ミツバツツジ見頃）/鳴神山（群馬県アカヤシオの時期）/太郎山（上田よりタクシー山口登山口、スミレ時期）4月~6月/蓮華温泉/志賀高原/アクアライン→木更津（その先どこへ行く??）/板橋七福神めぐり（元旦~1/7）/皇居一周史跡めぐり/赤穂浪士 泉岳寺引き揚げルート/都電荒川線沿線歴史散策/世田谷線沿線歴史散策/大涌谷自然研究路・ニコライバーグマン（ランチ）箱根ガーデンズ・CU-MO箱根/猿島の歴史遺産・横須賀散歩/英国アンティーク博物館・BAM鎌倉他散歩/相模原北公園（アジサイ）6~7月/秩父高原牧場（ポピー）5~6月・いすみ鉄道（菜の花）3~4月/尾瀬（一拍くらいで）/箱根ハイキング（温泉付き）/北神山地（白神山地でしょうか?）/横須賀（マグロ付き）/鎌倉（できれば平日）/千葉 鋸山/千葉 勝浦/練馬区 農園等/神奈川県 平塚の温泉/茨城 芋掘り/御前山 かくりの花咲くころ/棒の折山 イワウチワ/高水三山/美ヶ原高原 王ヶ頭ホテル/大人の休日倶楽部パスを使って北陸温泉巡り/都内ぶら散歩 早稲田・神楽坂、本郷、等々力溪谷・二子玉川/伊勢神宮/伊豆大島（三原山）/八幡神社~荒川水門（隅田川の始点）/両国~泉岳寺（赤穂浪士をたどる道）/レインボーブリッジ又はゲートブリッジの歩道/横須賀軍港巡りと猿島/秩父街歩きと温泉/栃木渡良瀬遊水

池・熱気球/宇都宮大石資料館と餃子/千葉大山の千枚田/水上バスを利用した街歩き/日光・中禅寺湖/鎌倉・長谷寺・明月院/富士五湖巡り/都内源流・妙正寺川・神田川/都内庭園・神社巡り/野山北・六道山公園/谷津バラ園/多摩丘陵/越谷梅林公園/戸隠巡り/小布施/宝登山/丹沢大山/尾瀬/奥多摩湖/宮ヶ瀬ダム/秩父浦山ダム/森林公園/よみうりランド/ハイク初級・里山歩き/ハイク初級・坂が少ない所希望/谷川岳/金時山/長野駒ヶ岳/雲取山/西武沿線 棒ノ嶺・高水三山/保田（江月）水仙ロード/八王子城跡散策/苗場山/日の出山/千葉養老溪谷/新潟佐渡/京浜工業地帯夜景/尾瀬沼ハイキング/鎌倉江ノ島散策/豊洲千客万来（思い付きで書きました）/箱根/孀恋村れんげつつじ 6/22 日ごろ/軽井沢レイクガーデン 8月中旬・バラの見頃/谷川岳の沢/寸又峡/町歩き（どこでもOK）/宿場町（電車で）/水辺/都立戸山公園（桜）/高松山/森林公園（四季折々の花）/日光東照宮/牧野記念庭園/下北沢/新宿地下街/河口湖もみじ回廊紅葉/ひたち海浜公園コキア観賞/三浦半島長井海の手公園ソレイユの丘/蓼科の紅葉/真鶴半島三ツ石/奥多摩町もえぎの湯/大室山と小室山のつつじ/越生五大尊のつつじ/佐原の街並みと香取神社/江ノ島一周/小田原城散策（昼食海鮮もの）/千葉県勝浦（いすみ鉄道）/盛岡市内散策（昼食盛岡冷麺）

【ご意見】

- ・電車でも行ける近場で、安くて行ける所の方が多くの方が参加されるかなーと思います。
土、日はランチ混むから、最初からお弁当が良いのかも。
- ・観光地など混雑予測する場合、平日も検討していただけたらと思います。
- ・低山の山登りを増やして欲しい。
- ・個人的ですがたまに日曜日の計画があると良いです。
- ・天気が良くて、景色が良ければ文句なしです。
- ・先日軽井沢散策に妙高山（妙義山？）を観て感動しました。元気な時に色々と観て見たいと思っています。
- ・紅葉が観たい、涼しい風に吹かれない、歩きたい。
- ・特にありません。ブラブラ歩きたいです。
- ・いくつもの場所を回るより小数の場でゆっくり歩いて散策する方が良い。
- ・近い場所でしたらなるべく参加したいと思います。
- ・泊りはなかなか参加できませんが、日帰りで行ける所を考えていただけると嬉しいです。