

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

<http://www.yuruarukihaikingu.org> 2025年8月・9月・10月号/3ヶ月に1回行

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

E-Mail: [yuruarukihaikingu@gmail.com](mailto:yuruarukihaikingu@gmail.com)

## ★リーダーからのお願い★

- ・参加されるハイキングの朝は必ずリーダーと繋がっているショートメール、LINEをチェックして下さい。何か連絡が入ることがあります。
  - ・現地集合時、電車に乗車できたら「乗車しました」とリーダーにメッセージで連絡して下さい。
- ・集合場所に遅れる場合、必ずリーダーに連絡をして下さい。

## ◆ ホームページ <http://www.yuruarukihaikingu.org> ◆

是非、お友達に当クラブをご紹介ください。検索方法は「板橋ゆる歩き」「ゆる歩きハイキング」もしくは「サロンゆる歩きハイキング」で入力します

## ◆新入会員のお知らせ◆

1名の新しい仲間が増えました。

① 2025年8月 林田史子(はやしだふみこ)さん

個人情報保護のため、住所、電話番号は掲載しません。


## 計画変更のお知らせ(2)

【2509A】9月6日(土)箱根駒ヶ岳登山は特急ロマンスカー切符の手配の難しさがありましたので計画を変更します。変更は「明治神宮宝物殿～目黒天空庭園～目黒不動～戸越銀座【9km】」(神社仏閣と天空庭園、人気商店街を楽しむコース)に変更します。

## 計画変更のお知らせ(3)

【2510B】蔵王山登山・蔵王温泉(泊)⇒インバウンドの影響でホテル・旅館の宿泊料金高騰により地域を「裏磐梯五色沼休暇村裏磐梯(泊)」に変更します。

## 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 ⊥ ⊥ ⊥ ⊥

## 計画変更のお知らせ(1)

年間計画で予定していた【2508B】「港区内ゆる歩きハイキング」は八芳園がリニューアル工事のため、庭園見学もレストランも利用できません。そこで行く場所を変更いたします。涼しい場所は冷房の効いた場所と考え水族館と考え下記の通り変更いたしました。

「港区内ゆる歩きハイキング」は来年8月に延期します。

## ■ 8 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

### 【2508A】乗鞍高原ハイキングと乗鞍岳登山（休暇村泊）と温泉

（雷鳥に会いに行こう！）

==難易度：ハイク中級/初級==

と き： 8月 1日(金曜日)～ 8月 2日(土曜日) 雨天決行

定 員： 10名 定員に達しました。

### 【2508B】葛西臨海公園散策



=難易度：ハイク初級=

（冷房の効いた、葛西臨海水族館とレストランで昼食を楽しむコース）

と き： 8月19日(火曜日) 小雨決行

集 合： 葛西臨海公園駅・改札口(改札口は一つ) 午前9時

集合には下記の電車が便利です。

有楽町線・池袋駅 08:09+++++(有楽町線)++++08:47 新木場駅(乗換え)08:53  (京葉線)  
 08:57 葛西臨海公園駅

出 発： 9時10分

費 用： 1,588円(池袋基点・シルバー料金)

内訳：地下鉄運賃(池袋駅～新木場駅) 504円(往復)

JR運賃(新木場駅～葛西臨海公園駅) 334円(往復)

入館料(葛西臨海水族館) 350円(65歳以上) 一般700円

観覧車代(ダイヤと花の大観覧車) 400円(70歳以上) 一般800円

他に、パークライフ・カフェ&レストランの昼食代(注文した料理)がかかります。

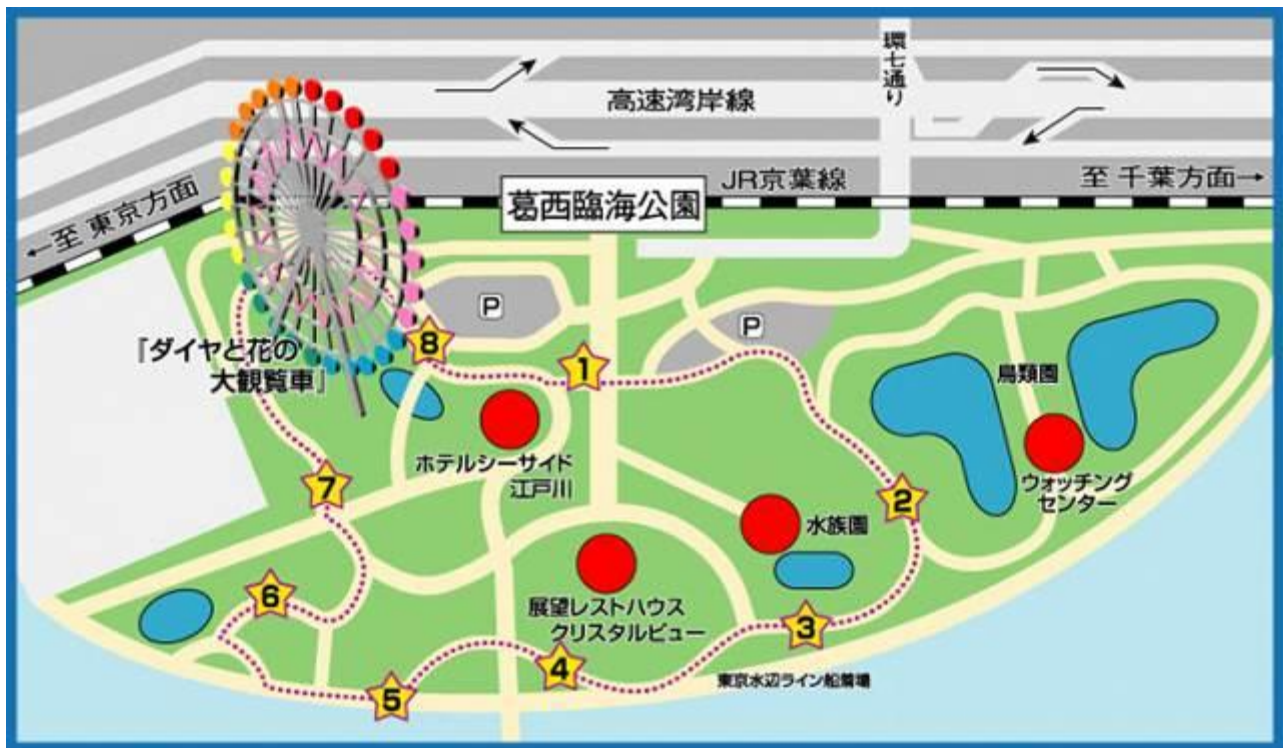
暑くても良い方は弁当を持って来て外で召し上がれ・・・

申込先：鈴木健二 「氏名・葛西公園参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

定 員： なし

締切り： 8月17日(日曜日) 午後5時まで





## コース

葛西臨海公園駅 09:10……(10分)……09:20 鳥類園(散策・見学40分)10:00……(10分)……10:10 葛西臨海水族館(見学2時間)12:10……(10分)……12:20 パークライフ・カフェ&レストラ(昼食60分)13:20……(10分)……13:30 展望広場(見学15分)13:45……(10分)……13:55 日本庭園(散策15分)14:10……(15分)……14:25 ダイヤと花の大観覧車(見学35分)15:00……(15分)……15:15 葛西臨海公園駅(解散)  
(歩行時間1時間20分) (散策・見学・昼食4時間45分) (合計時間6時間5分)  
(復路案内)

葛西臨海公園駅——(京葉線)——新木場駅(乗換え)++++(有楽町線)++++池袋駅

今回は冷房施設のある葛西臨海公園の散策です。まず最初に「鳥類園」に行きます。暑いので半分ほど散策して冷房の効いた「ウォッチングセンター」へ。ここでは、映像やパネルで鳥の勉強をして、フィールドスコープで野鳥観察をします。

次は涼しい葛西臨海水族館へ。この水族館は、500種を超える世界の海の生き物や身近な水辺の環境と出会えます。「サンゴ礁の海」「大洋の航海者マグロ」「アクアシアター」「世界の海」「ペンギンの生態」「海藻の林」「東京の海」「海鳥の生態」などのコーナーがあります。

見学後、冷房の効いた「パークライフ・カフェ&レストラン」で昼食を取ります。好きな料理を注文してお召し上がりください。

次に展望広場へ行きます。ここには、ガラスの箱と言われるクリスタルハウスで葛西の海や公園の全景を展望できます。展望を楽しんだ後、日本庭園を散策しながら「ダイヤと花の大観覧車」へ。

この観覧車は、日本最大級とも言われています。地上117m上空から周囲を見渡すと、晴れて空気が澄んでいれば、世界的に有名なテーマパーク、レインボーブリッジ、アクアラインの海ほたる、都庁、東京タワー、東京スカイツリー、東京ゲートブリッジ、房総半島から富士山に至るまで一望できます。約17分の空中散歩を楽しんでいただきます。空中散歩を楽しんだ後、歩いて葛西臨海公園駅へここで解散します。

【2508C】日原鍾乳洞散策      =難易度ハイク中級=

(自然の彫刻と涼を楽しむコース)

と き： 8月 30日(土曜日)      雨天中止

集 合： 7時 45分 番線ホーム埼京線2号車付近(注意：後方大塚よりです)

出 発： 7時 56分 池袋駅発、新宿駅乗り換え12番線青梅線ホリデー快速おくたま3号

費 用： 3,480円      内訳：JR往復2,220円、バス630円+630円

申込先： 山本敏夫      「氏名・鍾乳洞参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 8月 28日(木)      午後5時まで

行 程

池袋駅 07:21      07:26 新宿駅 7:44      08:44 青梅駅 08:46      09:16  
奥多摩駅バス 09:50 ===== 10:17 東日原下車      ・ ・ ・ ・ 32分      ・ ・ ・ ・ 鍾乳洞      ・ ・ ・ ・ 東日原  
13:25/14:43      奥多摩駅      池袋(解散)

(合計時間4時間)



【2509A】箱根駒ヶ岳登山はロマンスカー切符の予約がまとめて手配できないため  
下記の日黒天空庭園に計画変更させていただきます。

【2509A】明治神宮宝物殿～目黒天空庭園～目黒不動～戸越銀座【9km】

(人気商店街と神社仏閣と天空庭園を楽しむコース)=難易度ハイク初級=

と き： 9月 6日(土曜日)      雨天中止

集 合： 8時 50分 池袋駅 山手線渋谷方面6番線6号車付近

出 発： 9時 00分 代々木駅下車

費 用： 1,515円      明治神宮ミュージアム 1,000円、JR515円

申込先： 山本敏夫      「氏名・目黒参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 9月 4日(木)      午後5時まで

行 程

池袋駅 09:02      09:13 代々木駅.....明治神宮ミュージアム.....目黒天空庭園.....  
目黒不動.....戸越銀座.....五反田      池袋(解散)

(合計時間4時間)





都心から戸越銀座まで歩いてみたいと思っていました。今回計画変更で戸越銀座まで歩きましょう！  
ちょっと気になる「天空庭園」は首都高速のジャンクション一部です。庭園があるので面白い。



ちょっと気になっている天空庭園です。



## 【2509B】多摩動物園と高幡不動尊散策 ==難易度：ハイク上級== (動物園と高幡不動尊を楽しむコース)

と き： 9月 20日(土曜日) 雨天中止  
集 合： 8時 45分 池袋駅 池袋駅2番線埼京線2号車付近(注意：後方大塚よりです)  
出 発： 9時 21分 立川駅⇒立川南多摩モノレール⇒多摩動物公園下車  
費 用： 2,010円 JR571円、モノレール316円、京王線356円、JR167円  
多摩動物園入園料：600円

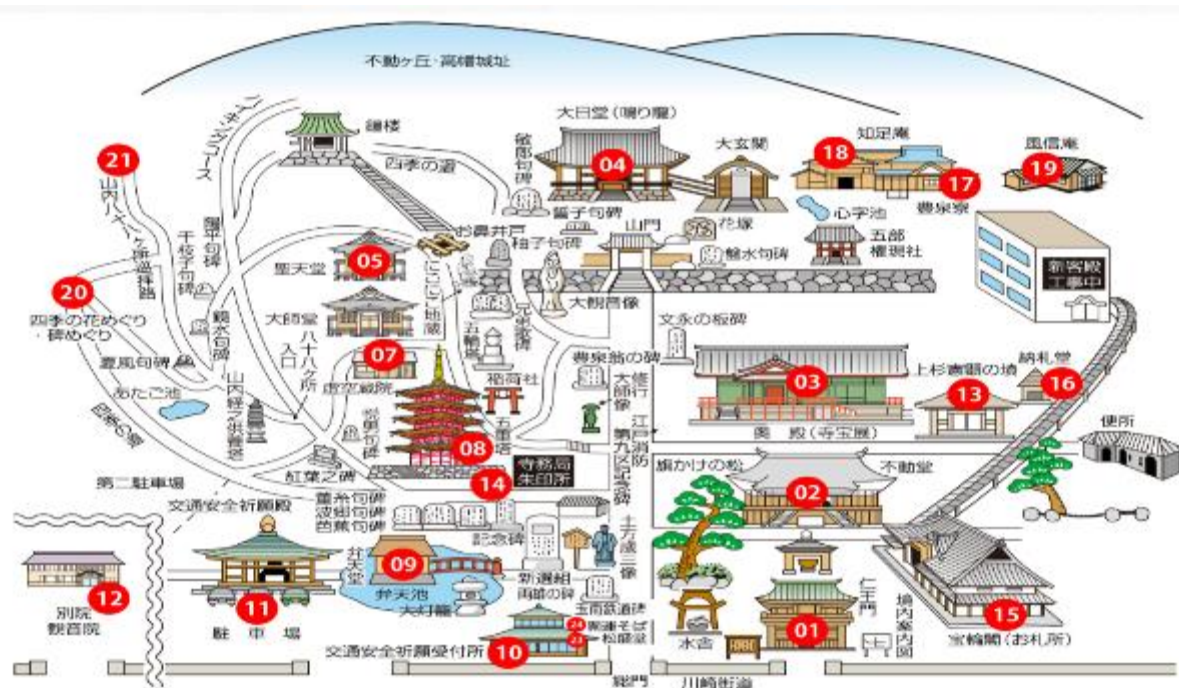
申込先： 山本敏夫 「氏名・動物園参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 9月 18日(木) 午後5時まで



池袋駅 08:56 → 新宿駅 09:02 → 09:34 立川駅 . . . . . 09:39 立川南駅 09:47

↑↑↑↑ 10:00 多摩動物園公園駅 . . . . 高幡不動尊 . . . . 高幡不動駅+++新宿駅（解散）



【2509C】日向薬師と彼岸花の里ハイキング  
(ヒガンバナの花を楽しむコース)

＝難易度：ハイク中級＝

と き：9月23日(火曜日・祝日)又は9月30日(火曜日) 小雨決行

年間計画では、9月23日(火曜日・祝日)で計画しましたが、最近の温暖化の影響が涼しくなるが遅くなっているようです。昨年のヒガンバナの見頃は9月30日でした。見頃に行きたいので二つの日程をくみました。今年の見頃は9月23日(火曜日・祝日)の場合はこの日に実施します。見頃は9月30日の場合はこの日に実施します。よろしくお願いいたします。

集 合：小田急新宿駅 5番線ホーム中程 8時25分

出 発：8時33分(急行小田原行きに乗車)

費 用：2,436円(池袋基点)

内訳：JR運賃(池袋駅～新宿駅・往復) 334円

小田急線運賃(新宿駅～伊勢原駅・往復) 1172円

バス代(伊勢原駅～日向薬師) 340円

バス代(諏訪坂下～伊勢原駅) 290円

拝観料(日向薬師・宝殿) 300円

申込先：リーダー：鈴木健二 「氏名・ヒガンバナ参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

定 員：なし

締切り：9月21日(日曜日) 午後5時まで

コ ー ス

小田急新宿駅 08:33++++++09:37 伊勢原駅 09:50===== (路線バス) ===== 10:11 日向薬師 10:20……  
(20分)……10:40 日向薬師(参拝・見学35分)11:15……(25分)……11:40 ヒガンバナ群生地  
①(散策20分)12:00……(5分)……12:05 日向神社(参拝・昼食・55分)13:00……(10分)……13:10  
ヒガンバナ群生地②(散策25分)13:35……(10分)……13:45 ヒガンバナ群生地③(散策25分)14:10  
……(15分)……14:25 ヒガンバナ群生地④(散策30分)14:55……(5分)……15:00 諏訪坂下バス停  
15:27===== (路線バス) ===== 15:40 伊勢原駅(解散)

(歩行時間1時間30分) (見学・散策・昼食3時間10分) (合計時間4時間40分)

(復路案内)

伊勢原駅+++++小田急新宿駅(乗換え)++++(JR山手線)++++池袋駅









## 行程

池袋駅 07:21 ——— 07:26 新宿駅 7:44 ——— 08:44 青梅駅 08:46 ———  
 09:02 御嶽駅バス 09:12or09:44 ===== 滝本駅（ケーブル下） ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ 御嶽山駅 . . . . .  
 武蔵御嶽山神社 . . . . . ロックガーデン . . . . . 綾広の滝 . . . . . 御嶽山駅 ⊥ ⊥ ⊥ ⊥  
 滝本駅バス ===== 御嶽駅 ——— 池袋（解散）

（合計時間 4 時間）

天狗岩から綾広の滝までの 1.5km はロックガーデンと呼ばれ、大小さまざまな奇岩があり苔むした岩の間を清流が織りなす情景は訪れた人を幽谷の世界に誘います。ケーブルカーの駅からも近く、初心者でも歩きやすいため御岳山で一番人気のハイキングコースです。





【2510B】蔵王山登山・蔵王温泉（泊）⇒インパウンドの影響でホテル・旅館の宿泊料金高騰により地域を裏磐梯五色沼に変更します。

【2510B】会津裏磐梯五色沼散策と酒蔵立寄り・喜多方ラーメン館  
 ～新幹線東京駅利用1泊温泉と野地温泉立寄り～ ==難易度：ハイク初級==

と き： 10月 17日(金) ～ 10月 18日(土) 雨天決行

集 合： 6時 10分 東京駅東北新幹線23番線5号車付近※発車案内板確認

※全員東京駅から乗車します

やまびこ201号仙台行き（自由席乗車1～5号車）

出 発： 6時 20分 東京駅出発、福島駅8：09分着下車。

費 用： 47,000円①（大人の休日倶楽部の方宿泊含む概算）

53,000円②（一般の方宿泊含む概算）

※切符は一括リーダーがえきねっとで購入する予定です。

切符の受け取りは当日丸の内線池袋駅改札口にてお渡しする予定です。

◆【大人の休日倶楽部】往復 東京駅⇄福島駅

特急券2,610円+乗車券3,380円=5,990円×2=11,980円

◆【一般料金】片道 東京駅⇒福島駅 ※指定席でなく自由席です

自由席特急券3,740円+乗車券4,840円=8,580円×2=17,160円

◆ レンタカー車両 38,460+給油 10,000円 10名 5,000円

◆ 宿泊（概算） 20,000円

休暇村裏磐梯

〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村桧原字小野川原 1092-3

◆ 磐梯山ロープウェイ往復 2,000円

◆ 昼食・その他概算（2日分：アルコール別） 8,000円

①大人の休日倶楽部合 計46,980円

②一般の方 計52,160円

※自由席乗車のため全員東京から乗車してください。

定 員： 宿泊 10名 ※先着申し込み順、レンタカー乗車10名まで。

申込先： 山本 敏夫 「氏名・五色沼参加」明確にご連絡ください。



締切日： 9月 14日（日） 午後5時まで

行程

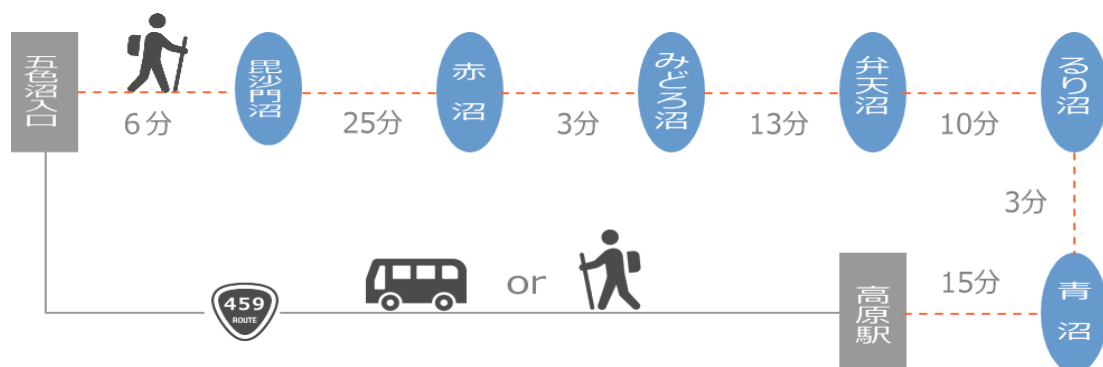
【一日目】

東京駅発 6:20 ——— 8:09 福島駅 ………レンタカー=====野地温泉立寄り  
=====休暇村裏磐梯（泊）

【二日目】五色沼散策とロープウェイ・酒蔵立寄り

ホテル=====五色沼………散策………レンタカー=====磐梯山ロープウェイ  
↓↓↓↓↓↓ 山頂 ↓↓↓↓↓ 山麓駅 =====喜多方ラーメン=====酒蔵 =====福島駅  
————— 大宮駅（解散）

裏磐梯を代表する五色沼湖沼群を巡る人気のコースです。五色沼自然探勝路は 20～30 の湖沼からなる五色沼湖沼群沿いに整備された探勝路です。五色沼は、四季や天候、時間帯などによっても、少しずつちがった色にみえるので、何度訪れても異なる景色を楽しむことができます。五色沼を散策後、レンタカーで移動しロープウェイで山頂駅で猪苗代湖を眺めます。下山後、会津市内の造り酒屋で日本酒の試飲や喜多方ラーメンを食べましょう！



五色沼自然探勝路  
約4km 約1時間30分



コース



日帰り湯の立寄りには『野地温泉ホテル』に寄ってみようと思います。

露天風呂、古代檜風呂、総檜風呂等充実した湯処が楽しめます。

源泉かけ流し、乳白色の湯





昼食は喜多方ラーメンを予定。今回は登山ではありません。



### 五色沼散策



山頂駅からの眺望。ロープウェイかリフトを利用します。

**【2510C】軽井沢の紅葉名所めぐり（バスハイク）＝難易度：ハイク上級＝  
（旧軽井沢銀座の散策と紅葉を堪能するコース）**

と き：10月26日（日曜日） 雨天決行

集 合：①グリーンホール前 6時20分

②南町庚申塚通りバス停 6時35分

③要町バス停 6時37分

※グリーンホール前以外の場所で集合希望の方は、申し込み時にご連絡願います。

出 発：6時30分

費 用：①7,300円（参加人員25名の場合）

中型バス代	161,700円、
有料道路代	12,000円（往復）
バス駐車料金（旧軽ロータリー2）	8,000円
バス代振込手数料	110円

合計金額 181,810円 ÷ 25名 = 7,273円

（27円は繰り上げて7,300円とさせていただきます）

② 12,100円（参加人員15名の場合）

合計金額 181,810円 ÷ 15名 = 12,120円

（20円は繰り下げて12,100円とさせていただきます）

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

定員：25名 ※先着順です。抽選は行いません。

締切り：9月24日（水曜日）午後5時まで

最低催行人員15名に達しない場合は、バスの取消料が掛からない前にバスをキャンセルします。  
その関係で締切りが早くなっています。ご注意ください。

## コ ー ス

グリーンホール前 6:30=====南町庚申通りバス停 6:35=====要町バス停 6:37=====（新目白道路）=====練馬  
インター=====（関越自動車道～上信越自動車道）=====碓氷軽井沢インター=====六本辻ラウンドアバウト  
=====09:30 六本辻・雲場池バス停（下車、バスはロータリー2駐車場へ回送）09:35……（7分）……09:42  
正宗白鳥文学碑（見学10分）09:52……（3分）……09:55 雲場池（見学10分）10:05……（お水端通り20分）  
……10:25 御膳水（見学10分）10:35……（旧ゴルフ通り20分）……10:55 聖パウロ教会（見学10分）11:05  
……（水車の道15分）……11:20 ショー記念礼拝堂（見学10分）11:30……（1分）……11:31 ショーハウス記  
念館（見学14分）11:45……（5分）……11:50 つるや旅館……（軽井沢銀座・自由散策2時間35分）……  
14:25 ロータリー2駐車場 14:30=====碓氷軽井沢インター=====（上信越自動車道～関越自動車道）=====練馬イ  
ンター=====（新目白道路）=====要町バス停=====南町庚申通りバス停=====グリーンホール前  
（歩行時間1時間11分）（見学・昼食&自由行動3時間29分）（合計時間4時間40分）

軽井沢のハイキングは、今回で最後になります。最後は軽井沢のすばらしい紅葉巡りです。一度は行きたい  
「軽井沢銀座」の散策もいれました。バスハイクで行けるよう多数のご参加をお待ちしております。大勢で  
行けば費用も安くなります。ご協力お願いいたします。







碓氷軽井沢インターで高速道路を降り、六本辻・雲場池バス停へ。ここでバスから下車し、正宗白鳥文学碑へ。この碑は、戦中戦後を軽井沢で過ごした作家宗政白鳥の文学碑です。紅葉の林をバックにした碑にはどんな文章が刻まれているかは当日のお楽しみ!!

次の雲場池は、今回のハイキングの最大の目的。カエデなどの木々の紅葉。池に秋を写す紅葉と青い空と雲の風景はとりわけ美しい。

お水端通りを約20分位歩き御膳水へ。ここは、湧き出る水が雲場池の水源となっている所。この水は、江戸時代から宮家や大名に供される御膳に使われるなど名水として名高い。

見学後、旧ゴルフ通りを歩き聖パウロ教会へ。この教会は、外国人の別荘が300戸を越し、滞在人数も1300名以上になった、昭和10年に造られました。紅葉をバックにして建つ風景は一見の価値あり。ただ、挙式、礼拝中は入堂不可です。

次は、紅葉の水車の道を歩きショー記念礼拝堂とショーハウス記念館へ。ショー記念礼拝堂は、明治21年(1888年)、別荘第1号を建てた英国聖公会の宣教師A・Cショーを記念して木立の中に佇んでいます。ショーハウス記念館は、軽井沢で最初の別荘です。この別荘が『軽井沢の別荘』を生み出すもととなりました。この別荘は別な場所にありましたが、昭和61年にショー記念礼拝堂横に復元されました。

次に、つるや旅館に行きます。ここから先は自由行動としますので、旧軽井沢銀座を散策して好きな店で昼食し、買い物をして集合場所の『ロータリー2駐車場』に14時25分までに集合願います。ここからバスに乗り帰路に着きます。

当日、旧軽井沢散策マップをお渡しします。行きたい昼食場所、買い物の場所は各自事前に調べておくことをお勧めします。時間の余る方は、諏訪の森公園や裏通りなどを散策してバス乗り場にお越しください。

#### 雨天時のコース

グリーンホール前 6:30=====南町庚申通りバス停 6:35=====要町バス停 6:40=====（新目白道路）=====練馬インター=====練馬インター=====（関越自動車道～上信越自動車道）=====碓氷軽井沢小諸インター=====09:30 軽井沢タリアセン（見学・散策 2 時間 30 分）12:00=====12:15 八風温泉（入浴休憩・昼食 2 時間 15 分）14:30=====碓氷軽井沢インター=====（上信越自動車道～関越自動車道）=====練馬インター=====（新目白道路）=====要町バス停=====南町庚申通りバス停=====グリーンホール前（見学・散策 2 時間 30 分）（昼食・入浴 2 時間 15 分）（合計時間 4 時間 45 分）

費用：① 8,500 円（参加人員 25 名の場合）

中型バス代 161,700 円

有料道路代 12,000 円（往復）

バス駐車料金（軽井沢タリアセン） 2,000 円

タリアセン・ミュージアムセット券 1,440 円×25 名＝36,000 円

バス代振込手数料 110 円

合計金額 211,810 円÷25 名＝8,473 円

（27 円は繰り上げて 8,500 円とさせていただきます）

② 13,300 円（参加人員 15 名の場合）

中型バス代 161,700 円

有料道路代 12,000 円（往復）

バス駐車料金（軽井沢タリアセン） 2,000 円

タリアセン・ミュージアムセット券 1,600 円×15 名＝24,000 円

バス代振込手数料 110 円

合計金額 199,810 円÷15 名＝13,321 円

（21 円は繰り上げて 13,300 円とさせていただきます）

※上記の費用の他、下記の費用が掛かります。各自払いをお願いします。

八風温泉の入浴料 1,500 円、

雨の場合は、屋内施設と雨でも傘をさして歩けるコースに行きます。

軽井沢タリアセンは、美しい軽井沢大自然と共に、文学・絵画・レジャーが楽しめる施設です。塩沢湖畔を渡る心地よい風を感じ、大自然の中での気分転換と共に身体をリラックス&リフレッシュさせてくれる施設です。施設内には雨でも濡れないペイネ美術館、深沢紅子野の花美術館、軽井沢高原文庫、睡鳩荘、堀辰雄山荘、有島武郎別荘、野上弥生子書斎などがあります。これらの施設を見学します。

軽井沢タリアセンを見学・散策したのち八風温泉へ行き入浴休憩と昼食を食べます。この温泉は、大自然に囲まれた、美人の湯と呼ばれる天然温泉です。自然に囲まれた露天風呂からは、紅葉の景観が楽しめます。





### ◆ 8月～10月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
8月	8月1日(金)～ 8月2日(土)	2508A 月例ハイキング	乗鞍高原ハイキングと乗鞍岳登山・休暇村(泊) (ハイキングか登山が選べるコース) リーダー：山本敏夫
	8月19日(火)	2508B 月例ハイキング	葛西臨海公園散策 (冷房の効いた葛西臨海水族館見学とレストランで昼食を楽しむコース) リーダー：鈴木健二
	8月30日(土)	2508C 月例ハイキング	日原鍾乳洞散策 (自然の彫刻を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
9月	9月6日(土)	2509A 月例ハイキング	代々木から目黒天空庭園・目黒不動尊・戸越銀座まで歩く (一度は天空庭園を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	9月20日(土)	2509B 月例ハイキング	多摩動物園から高幡不動尊散策 (何十年ぶりかの動物園を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	09月23日(火・祝) 又は9月30日(火)	2509C 月例ハイキング	日向薬師と彼岸花の里ハイキング (ヒガンバナの花を楽しむコース) リーダー：鈴木健二
10月	10月11日(土)	2510A 月例ハイキング	御岳山ロックガーデン散策 (沢沿いの岩場を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	10月17日(金) 10月18日(土)	2510B 月例ハイキング	裏磐梯五色沼散策と野地温泉立寄り (裏磐梯の紅葉に早い五色沼楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	10月26日(日)	2510C 月例ハイキング	軽井沢の紅葉の名所めぐり (バスハイク) (軽井沢銀座の散策と紅葉を堪能するコース) リーダー：鈴木健二

### 筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程と会場変更のお知らせ

熊野地域センターは、改修工事のため8月25日から年内いっぱい使用中止。その為、会場が中丸集会所に変更になります。金曜日に「サロンめざせ!!100歳」と合同で実施する日程は、参加者が増えて会場が手狭になりました。その為、サロンゆる歩き(ハイキング)の会員の方の参加は水曜日の「サロン健康長寿」の会のご参加のみとなります。ご了承願います。

# ◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

サロン健康長寿と合同で、下記の日程で10時～12時の時間で実施します。

日 付		行 事 名	場 所
8月	08月06日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター
	08月13日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター
	08月20日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター
	08月27日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
9月	09月03日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	09月10日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	09月17日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	09月24日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
10月	10月01日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	10月08日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	10月15日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	10月22日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	10月29日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所

※月例ハイキング報告は、実施日、天候、参加者のみの報告とさせていただきます。

詳しいことを知りたい方は、リーダーへお問い合わせ願います。

## ◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (4月分)

【2504A】福島の花見山と裏磐梯五色沼散策

計 画 日： 4月4日(金曜日)～4月5日(土曜日) 【中止】

参 加 者： 温泉希望者が少ないため温泉は中止。花見山は開花状況は良いが参加者が少ないため中止。

【2504B】多摩森林科学園～多摩御陵 ===難易度ハイク中級===

実 施 日： 4月15日(火曜日) 天候：晴れ時々曇り

参 加 者： 鈴木健二(リーダー)、比留間重博、岩崎任江、高橋洋子、飛田ふじ子、芦谷淑子、新井亜由美、海老澤美智世、三浦洋子、松澤光宏、織部トミ子、泉本真美、苛原加代子、正田トモ子、富樫雅明、高内八重子、(男性4名・女性12名・合計16名)

【2504C】ハヶ岳牧場ハイキング【18,272歩・11.6Km】 =難易度：ハイク初級=

実 施 日： 4月26日(土曜日) 天候：快晴

参 加 者： 山本敏夫(L)、小林忠明、海老澤美智世、芦谷淑子、鋤塚孝子、西村幸子、正田トモ子、新井亜由美、中山榮子、山口美恵(G) (男性2名・女性8名・合計10名)

## ◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (5月分)

【2505A】塩船観音寺&霞丘陵&薬王寺 【28,737歩・18.8km】

実 施 日： 5月5日(月曜日・祭日) 天候：晴れ =難易度：ハイク中級=

参 加 者： 山本敏夫(L)、浦野瑞郎、比留間重博、會川こころ(4月入会)、海老澤美智世、岩崎任江、泉本真美、播磨光子、諸星京子、三浦洋子、芦谷淑子、西村幸子、長田明代(男性3名・女性10名・合計13名)

**【2505B】伊奈町ウォーキング**      **==難易度ハイク中級==**

実施日： 5月13日(火曜日)      天候：晴れ

参加者： 鈴木健二(リーダー)、新井亜由美、海老澤美世、會川こころ、泉本真美、鈴木理恵、  
正田トモ子、芦谷淑子、織部トミ子、苛原加代子、鍬塚孝子、西村幸子、三浦洋子、  
小林一枝、富樫雅明、西部恵子(新井さんのゲスト)、(男性2名・女性14名・合計16名)

**【2505C】日光東照宮・大猷院と湯葉料理**      **=難易度：ハイク初級=**

計画日： 5月24日(土曜日)      リーダー(山本)の体調不良により中止になりました。

**◆月例ハイキング報告(6月分)**

**【2506A】佐渡ヶ島ハイキングと軽(ミニ)登山**      **==難易度ハイク中級と軽(ミニ)登山==**

実施日： 6月8日(金曜日)～6月10日(土曜日)      天候：一日目晴れ・二日目晴れ・三日目晴れ

参加者： 鈴木健二(リーダー)、播磨光子、小林忠明、織部トミ子、泉本真美、高橋洋子、比留間重博、  
飯島英子、會川こころ、      (男性3名・女性6名・合計9名)

**【2506B】棒ノ折山(沢登り)とさわらびの湯**

計画日： 6月14日(土曜日)      リーダー(山本)の体調不良により中止になりました。

**【2506C】東北温泉旅・第3弾**      **==難易度ハイク初級==**

計画日： 6月26日(木曜日)～6月28日(土曜日)

リーダー(山本)の体調不良により中止になりました。

**◆月例ハイキング報告(7月分)**

**【2507A】江の島・水族館・茅ヶ崎**      **==難易度ハイク級==**

計画日： 7月5日(土曜日)

参加者：

ハイキング報告はニュース11月・12月・1月号に掲載します。

**【2507B】奥多摩湖・麦山浮橋(ドラム缶橋)**      **=難易度ハイク級=**

計画日： 7月12日(土曜日)      天候：

参加者：

ハイキング報告はニュース11月・12月・1月号に掲載します。

**【2507C】水元公園～柴又帝釈天**      **==難易度ハイク級==**

計画日： 7月29日(土曜日)      天候：

ハイキング報告はニュース11月・12月・1月号に掲載します。

**今月のことば(8月・葉月)**

寄り道やまわり道にこそ思わぬ出会いや新しいチャンスが待っているものです。  
大事なのは決してあきらめないと決意すること



今月のことば（９月・長月）  
「辛」いも一歩踏み出す勇気があれば「幸」せになる。すべては考え方次第。

今月のことば（１０月・神無月）  
大丈夫、だいじょうぶ、あしたという字は、明るい日と書きます。  
結果が出ていない時、それは成長している時。

明日へのひとこと  
=====脳が喜ぶおしゃべりのコツ７カ条=====

- ① 明るい声で、明るい話題を!!
- ② 楽しくなる前向きな話題を選択!!
- ③ 悪口は、自分に返ると心得て!!
- ④ 不快な話題(うわさ話・人をねたむ・愚痴)はストレスのもと!!
- ⑤ 人を見下す物言いは、友だちをなくすだけ!!
- ⑥ 何でもかんでもべらべらしゃべらない!!
- ⑦ お互いの自慢合戦は浅ましい!!

次号には、『余暇活動の効果』を掲載予定です。お楽しみに・・・

■会員の方からのご紹介

【乳岩峽（ちいわきょう）を歩くNO2 H・Mさん】

（東海道新幹線 豊橋➡飯田線 三河川合下車）

【3回目】令和7年4月7日

4月7日は私の誕生日である。何回目かは忘れることにした。その日になって急に自分へのプレゼ



ント乳岩峽を登ることに決断した。前回にどうも心のこりしていたのである。余生いつ終るかかわからん。心残りはいかんと思った。宿泊をする旅は連絡せよ。ときつく長男に言われているので電話した。“あいかわらずの不良ババアだなあ。気をつけてな”の声を後にして東京発14時27分、豊橋16時39分着いた。駅地下でこの間は行列1時間待ちというのであきらめたおいしそうな餃子店に入り、ニラレバいためも注文。ビール少量も飲んで夕食とし、ネスカフェでコーヒー（大）を買い。ステーションホテル（このホテル利用も二回目、なんと温泉有り）に到着した。コーヒーを飲みながらテレビを観る。なんと天気予報は午前中晴れ、午後雨と出たアー。まいったまいったとつぶやきながら早目に寝た。

4月8日、豊橋出発一番列車6時発に乗車する。二両編成の列車に乗客4名、車掌さん2名だけな



のである。なんともゆったりした車内で大満足。4人掛けに座席を回転しくつろぐことにした。それも車掌さんにお手伝してもらってなのである。おまけに「私、眠り込む癖があります。三河川合の駅近くにまいりましたら起こしていただけますか」とお



願いごとまでしてしまった。お陰でぐっすり。「お客さん（何回呼ばれたかさだかではない）三河川合駅のニッ前でございます。本日の天気は午後 雨となっております。どうぞ。お早目の登山を楽しまれて下さい。な〜んと、な〜んと、おやさしい言葉であろう。おばあさん大感激！乳岩はお天気予報が信じられぬ程の晴

天である。木々は芽吹きまぶしく、その林下ではミツバツツジが葉よりも先に咲き、淡紅紫色（ピンク）が緑一色の中、華やかを増す。岩場では色々なコケ達がルーペで覗く私を楽しませ、足許ではすみれが咲き、私をルンルン気分になてくれた。お初に観る花もあった。その花は紅紫色で花びらがギザギザになっており茎一本に一個だけ咲き、しかも横向きなのである。（後で調べたらトクワカソウイワウチワの親戚）「初めましてイワウチワさんに似ていらっしゃいますね。かわいいです。つ～んと首を伸ばし横ちょ向きに挨拶もとてもステキです。どうぞよろしく」と花に対しては優しい私の本音が出た。頂上の岩上に到着する。景色をゆっくり今一度めでたいところであるがまっ黒な雲がジワッと近づいている。急いで下山に取り掛かるがポツリン、ポツリン。雨具万端スパッツまで履き「さあ、ゆっくり、そして慎重に歩くべし」と自分に言いかけす。30分後はザアザア降りとなる。ついていない下山歩きなのに何故かいつものご機嫌な時の歌が飛び出す。

セッセッセーのヨイヨイヨイ  
おちゃらか おちゃらかおちゃらかほい  
おちゃらか かったよおちゃらかほい  
おちゃらか まけたよおちゃらかほい  
おちゃらか あいこでおちゃらかほい

この詞には何故か“まけたよ”は存在しないのである。エンドレスに歌い続ける下山であった。勿論、日帰り温泉にとっぷり浸かり、三河川合発12時05分に乗れた。これは前回より一本手前の列車に華れたことになる。なんとついているではないか嬉しい。座席に座るや否や。驚いた！その列車に朝の車掌が現れ「お客さん、やっぱり降られてしまいましたね。濡れたカップを運転室で乾かしてあげましょう。終点近くで起こしてあげましょう。なのでどうぞゆっくり。お帰りの旅を過ごさせてください。」と、もし私が若き乙女であつたら、♥物語にでもなりそう。そんな馬鹿げた空想に苦笑しながらまたぐっすりと寝てしまった。こうして東京駅に16時に到着した。すぐ長男に電話し帰京の旨、報告したのに返事は「了解」その一言だった。同種の男なのに車掌さんとは大ちがいと又々と苦笑した。



## ・ ご自分の健康のため、積極的にハイキング・ 歩くことに参加しましょう！

「東京都100年活躍ナビ」の名称でシニアの活力アップ対策を実施中。

オンラインで趣味活動・健康づくり・地域活動・ボランティアなど社会参加の

はじめの一歩として様々なクラブを紹介しています。

当クラブ、サロンゆる歩きも掲載しています。健康のため意欲的にハイキングに

参加してもらう目的で登録しました。お友達にご紹介ください。

検索方法⇒100年活躍ナビ⇒ハイキング検索⇒サロンゆる歩きハイキング