

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2022年5・6月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

第2回定期総会のお知らせ

下記の通り第2回定期総会を開催致します。当日は都合をつけてなるべくご出席願います。
議案書、出欠表、返信用封筒を同封いたしました。

出欠の返事は準備の都合も有りますので、返信用封筒にて折り返し5月10日(火曜日)必着で返送願います。

まだ年会費を納めて無い方は、総会出席の際に年会費3,000円を忘れずにお持ち願います。

記

日 時：5月15日(日曜日) 14時00分～15時00分(13時30分開場)

場 所：大山東集会所

お詫びと年会費納入のお願い

4月号のニュースで年会費納入のお願いをしたところ、銀行の支店名を板橋支店とミス掲載し大変ご迷惑をお掛け致しました。深くお詫び申し上げます。正式には大山支店になります。

4月1日より新年度になりました。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。まだ納入されてない方で、第2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。定期総会に出席される方は、総会出席の際に年会費3,000円を忘れずにお持ち願います。

行きたいハイキングと「軽(ミニ)登山」のアンケート記入のお願い

ニュース5月号に同封される定期総会への出欠のハガキに、行きたいハイキングと「軽(ミニ)登山」のアンケートを記入する欄があります。行きたい場所、行きたい時期、行きたい目的を必ず記入して、お送り願います。希望ない場合は、「希望なし」と記入願います。

5月の月例ハイキング

【2205B】逗子～材木座海岸～稲村ケ崎～江ノ島ウォーキング

～海の風景を楽しむコース～

==難易度：ハイク中級==

と き：5月29日(日曜日) 雨天中止

集 合：JR池袋駅 南口改札付近

(※集合場所不明の方はご連絡ください) 6時20分

出 発：湘南新宿ライン快速6時34分発に乗車します。

費 用：3,158円

(内訳)

行き JR 1,100円、帰り小田急線 796円+船 400円(江の島～栈橋)

江ノ島エスカレーター 360円別途【階段もあり】

江ノ島展望灯台 500円別途【各自の判断】

👉階段利用の方、灯台に登らない方は860円安くなります。

凡例	JR	-----
	私鉄	+++++
	バス	=====
	徒歩

定 員：ありません

申込先： 山本 敏夫

LINEも可能です。Cメール・SMSの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名」「参加」とご記入ください。




電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。必ず返信いたします。

返信がない場合は申し込みが完了しておりません。ご注意ください。

締 切：5月26日（木曜日）午後6時

ご連絡：海寄りの道を歩きますのでスニーカーか歩きやすい靴がおすすめ。材木座海岸と七里ヶ浜は砂浜歩きで水際を歩いてみませんか。ビーチサンダル（100円ショップ）をご持参いただくと気持ちの良い砂浜歩きを楽しめます。また紫外線が強いので帽子・サングラスがある方は忘れないようにお願いいたします。

行 程

池袋 06:34  07:20 戸塚駅(乗り換え) 07:31 JR 横須賀線 久里浜行  07:49 逗子駅……………
逗子海岸……………大崎公園……………逗子マリーナ……………材木座海岸……………稲村ヶ崎……………江ノ島(昼食・散策)……………
~~~~(弁天丸船利用)~~~~ 棧橋……………片瀬江ノ島++++++新宿駅  池袋駅(解散)

(徒歩時間約4時間・13km)

5月のさわやかな季節に海を眺めながら歩きたいと思い計画しました。江ノ島で名物のしらす丼が食べれると最高。江ノ島シーキャンドルに昇り360度の景色も眺めてみたい。江ノ島の先端から船に乗船し棧橋まで乗るのはいかがでしょうか。是非ご参加ください。

## 6 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2206A】日光中禅寺湖千手ヶ浜～日光湯元温泉（バスハイク）

＝難易度：ハイク初級＝~~~~クリンソウ鑑賞と湯元温泉(日帰り温泉)~~~~

最低催行人員に達していませんがバスハイクで実施します。このままでは一人当たりの参加費用が高くなってしまいます。少しでも安く行けるよう皆様のご協力をお願いします。

参加しやすいように千手ヶ浜からの復路は歩かず戻ります。往復、低公害バスを利用します。新しいコースは下記に記載しました。ご参加お待ちしております。

と き：6月5日(日曜日) 雨天決行

集 合：5時40分 グリーンホール前 ※集合時間が間に合わない方は事前にご相談ください。

出 発：6時00分発

費 用：①10,300円（参加人員最低の15人の場合）

内訳：貸切バス代 123,200円、高速道路代 13,080円、  
バス運転手寸志 2,000円、バス代振込手数料 800円、  
低公害バス15,000円(1,000円×15名)  
合計金額154,080円÷15名＝10,272円  
(端数28円は会に寄付し10,300円とさせていただきます。)

費 用：②6,600円（参加人員最低の25人の場合）

内訳：貸切バス代 123,200円、高速道路代 13,080円、  
バス運転手寸志 2,000円、バス代振込手数料 800円、

低公害バス 25,000円(1,000円×25名)

合計金額 164,880円÷25名=6,564円

(端数36円は会に寄付し6,600円とさせていただきます。)

定員：27名 ※先着申し込み順にさせていただきます。

※申し込みが定員を超えた場合は三蜜を避けるため大型バスに変更します。

締切り：5月31日(火曜日) 午後6時

申込先：山本 敏夫

LINEも可能です。Cメール・SMSの場合は70文字以内でお願いします。

「氏名」「参加」とご記入ください。

電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。必ず返信いたします。返信がない場合は申し込みが届いておりません。ご注意ください。

コース(晴れでも雨でも同じコース)

グリーンホール前 06:00====王子北====(首都高速)====川口JCT====(東北自動車道～日光宇道路)====清滝インター====赤沼・自然情報センター(バス乗換え)====(低公害バス)====千手ヶ浜(散策)====(低公害バス)====赤沼・自然情報センター(バス乗換え)====湯滝…………(湯ノ湖散策50分)…………湯元温泉・休暇村日光湯元温泉(入浴休憩)====清滝インター====(日光宇都宮道路～東北自動車道)====川口JCT====(首都高速)====王子北====グリーンホール前

(徒歩時間約3時間)

※雨具(合羽・傘)を忘れないようにしてください。ストック一本あると歩くのに楽でしょう！

※各自温泉入浴の準備をお薦めします。(時間の都合や混雑状況で変わります)

※登山靴をお薦めします。

#### ■中禅寺湖千手ヶ浜(せんじゅがはま)【晴れ/雨も同じ行程を予定します】

可憐に咲くクリンソウが人気！今回のハイキングはクリンソウを観に行きましょう！

クリンソウは、サクラソウ科の多年草で、ピンクや白、赤の花を咲かせます。50センチほどの茎に、小さな花が数段にわたって輪生します。その様子がちょうど仏塔の先の「九輪」に似ていることから、クリンソウと呼ばれています。湿地など水気のある場所を好んで咲くので、群生地にはこの様に水辺を伴っていることが多く、中禅寺湖の西の端にある南北2キロにわたる浜で、周辺には樹齢200年以上のミズナラやハルニレなどが林をつくる自然豊かな環境です。千手ヶ浜には一般車の乗り入れはできず、徒歩のほか、低公害バスで訪れることができます。赤沼自然情報センターで往復低公害バスを利用し千手ヶ浜を散策。

次に湯滝まで移動し、徒歩で湯滝を観て湯ノ湖を半周します。そして休暇村湯元の温泉で体をリフレッシュしましょう！

|       |          |             |     |        |                  |
|-------|----------|-------------|-----|--------|------------------|
| ■温泉入浴 | 休暇村日光湯元  | 12:30～14:00 | 入浴料 | 1,000円 | TEL:0288-62-2421 |
|       | 奥日光高原ホテル | 12:30～      | 入浴料 | 1,000円 | TEL:0288-62-2121 |

日帰り入浴は感染症対策として、利用人数を制限しながらの営業が多いです。

そのため、営業時間内であっても混雑状況により利用できない場合があります。

#### 【2206B】北山公園～八国山緑地～狭山公園 (今回は花菖蒲の花を見に行きます。)

＝難易度ハイク上級＝

と き：6月12日(日曜日) 雨天中止

集 合：J R池袋駅 6 番線ホーム 中央付近 8 時 1 0 分

出 発：8 時 1 9 分(山手線内回りに乗車)



費 用：交通費のみ 9 4 0 円 (池袋駅基準)

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。



締切り：6 月 1 0 日(金曜日) 1 7 時まで

## コ ー ス

J R池袋駅 08:19  (山手線)  08:23 J R高田馬場駅(乗換え)……(3 分)……西武高田馬場駅 08:33++++++08:59 東村山駅……(2 5 分)……北山公園(散策 6 0 分)……(1 0 分)……八国山緑地(散策 1 時間 3 0 分)……(2 5 分)……狭山公園(散策 1 時間 3 0 分)……(5 分)……西武多摩湖線・西武遊園地駅(解散)

(歩行時間 約 4. 8 km・約 1 時間 1 0 分) (散策・約 4 時間) (合計時間・約 5 時間 1 0 分)

### ※復路案内

西武遊園地駅+++++(西武多摩湖線)+++++狭山駅(乗換え)+++++(西武拝島線)+++++小平駅(乗換え)+++++(西武新宿線)+++++高田馬場駅(乗換え)  (山手線)  池袋駅

池袋駅から電車に乗り東村山駅に行きます。ここから歩いて菖蒲の名所の一つ北山公園へ。この公園は、狭山丘陵を背景にした自然豊かな公園で、新東京百景に選ばれています。豊かな水と緑に囲まれ、初夏には 3 0 0 種類 8 千株 1 0 万本の花菖蒲が咲き乱れます。ゆっくり花々を観賞したいと思います。

次にすぐ近くの八国山緑地に行きます。ここは、なだらかに広がる狭山丘陵の東端に位置しています。園内全体がコナラ、クヌギ等の雑木林になっており、さまざまな野鳥や昆虫が見られます。八国山緑地の名は、上野、下野、常陸、安房、相模、駿河、信濃、甲斐の八カ国の山々が眺望ができたことに由来する、と言われています。このあたりは、鎌倉時代の古戦場といわれ、山頂には、源氏の武将・新田義貞の武蔵野征討を偲ぶ將軍塚が建立されています。初夏の野草が楽しめます。

最後に狭山公園を散策します。ここは武蔵野の里山の風景や自然が今も色濃く残っています。都民の水がめである多摩湖(村山貯水池)の堰堤の東側に広がり、雑木林の中に宅部(たっちゃん)池や太陽広場などがあります。園内には、イロハモミジ、ハナミズキ、トウカイデ等のいろいろな木々、野草など自然いっぱいの公園です。狭山公園パークセンターでは、狭山丘陵の勉強ができます。散策後、少し歩いて西武多摩湖線・西武遊園地駅で解散します。

## 7 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

### 【2 2 0 7 A】赤城山小沼～覚満淵～大沼一周ハイキング(バスハイク)

==難易度：ハイク初級== ～彩とりどりの高山植物の鑑賞コース～

と き：7 月 1 0 日(日曜日) 雨天決行

集 合：5 時 4 0 分 グリーンホール前

出 発：6 時 0 0 分発 ※集合時間が間に合わない方は事前にご相談ください。

費 用：① 8, 8 0 0 円 (参加人員 1 5 の場合)

内訳：貸切バス代 1 1 8, 8 0 0 円、有料道路代 9, 2 6 0 円、

バス運転手寸志 2, 0 0 0 円、バス代振込手数料 8 0 0 円、

合計金額 1 3 0, 8 6 0 円 ÷ 1 5 名 = 8, 7 2 4 円

(端数 7 6 円は会に寄付し 8, 8 0 0 円とさせていただきます。)

② 5, 3 0 0 円 (参加人員 2 5 の場合)

内訳：貸切バス代 1 1 8, 8 0 0 円、有料道路代 9, 2 6 0 円、

バス運転手寸志 2,000 円、バス代振込手数料 800 円、  
合計金額 130,860 円 ÷ 25 名 = 5,235 円  
(端数 65 円は会に寄付し 5,300 円とさせていただきます。)

定 員：25 名 ※申し込み先着順、抽選は行いません。  
(定員オーバーの場合は大型バスに変更します。)

申込先：山本 敏夫

携帯メール：LINE も可能です。C メール・SMS の場合

は 70 文字以内でお願いします。「氏名」「赤城山」「参加」とご記入ください。  
電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。必ず返信いたします。  
返信がない場合は申し込みが届いておりません。ご注意ください。

締 切：6 月 8 日（水曜日）午後 6 時

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。

## 行 程

グリーンホール前 6:00=====SA 休憩=====前橋インター===== 小沼駐車場(下車)……小沼一周…  
………覚満淵一周………大沼一周（赤城神社立寄り=====前橋インター=====SA 休憩=====グリーン  
ホール着

(徒歩時間約 4 時間)

赤城山は群馬県のほぼ中央に位置し、榛名山、妙義山と共に、上毛三山のひとつで日本百名山にも選ばれている上州の名山です。赤城山は最高峰の黒檜山（くろびやま）や地蔵岳など複数の山の総称です。カルデラ湖を伴うカルデラ（火山の活動によってできた大きなくぼ地）を持つ関東有数の複成火山で、カルデラ湖には大沼、小沼などの湖や湿原があり、その周囲をミズナラやダケカンバの樹林が覆い、豊かな自然環境を形成しています。

### ■大沼・小沼（おのこの）

群馬県中央部にある赤城山（あかぎ）の火口原湖・火口湖。大沼は火口原湖で、標高 1320 メートル、周囲約 4 キロメートル、最大水深 16.5 メートル。南東は覚満淵（かくまんぶち）の湿原に続き、西の火口瀬沼尾川は利根（とね）川に注ぐ。外輪山の黒檜（くろび）山（1828 メートル）や中央火口丘の地蔵（じぞう）岳（1674 メートル）に囲まれて風景がよく、周辺のシラカンバの林相もみごとである。前橋、東京に近いので、第二次世界大戦後観光地として急激に発達し、湖岸の大洞（だいどう）には旅館や各種保養施設が整っている。冬は全面結氷するので、昭和初期には天然氷を採取したが、いまはスケートとワカサギの穴釣りが有名。東岸の小鳥ヶ島には赤城神社と志賀直哉（しがなおや）文学碑がある。

小沼は火口湖で、大沼の南々東にあって、大沼より 150 メートル高く、周囲約 1 キロメートル、南部に銚子伽藍（ちょうしがらん）という峡谷があり、粕（かす）川となって流出する。湖岸には土産（みやげ）店もない静けさで、県花レンゲツツジが美しい。冬は結氷し、スケート場となる。

### ■覚満淵（かくまんぶち）

かつて大沼の一部であった小池で、北側は高層湿原になっています。湿原内でニッコウキスゲ、モウセンゴケをはじめとする湿原特有の様々な植物、低木林である周囲のススキなどへと続く植生のグラデーション、高木のズミやマユミが楽しめます。水芭蕉の咲く頃、5 月の新緑、6 月のレンゲツツジ、7 月の

高山植物、10月中旬の草紅葉の黄色い紅葉が人気です。覚満淵入り口向いには県立赤城公園ビジターセンターがあり、駐車場とトイレが利用可能。木道が整備されており、1周約40分ほど。高低差がほとんどないので、家族そろっての自然観察にも最適です。県道70号線をビジターセンターからさらに進んだ鳥居峠は、覚満淵とその向こうに大沼を見渡せる絶景ビューポイントとなっており、覚満淵から山道を登り、立ち寄ることもできます。

※覚満淵の名前は、平安時代、この地で比叡山延暦寺の高僧・覚満が法会を行ったという、南北朝時代に編まれた「神道集」の記載に由来しています。

### 【雨の場合】赤城山ハイキングでなく四万温泉まで行き日帰り入浴になります。

各入浴施設の利用は各自のお支払いになります。

費用：①8,600円（参加人員15の場合）

内訳：貸切バス代115,500円、有料道路代10,180円、  
バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料800円、  
合計金額128,480円÷15名＝8,566円  
（端数34円は会に寄付し8,600円とさせていただきます。）

②5,200円（参加人員25の場合）

内訳：貸切バス代115,500円、有料道路代10,180円、  
バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料800円、  
合計金額128,480円÷25名＝5,140円  
（端数60円は会に寄付し5,200円とさせていただきます。）

#### 【雨天の場合のコース】

グリーンホール前06:00=====練馬インター=====（関越自動車道）=====渋川伊香保インター=====卯三郎こけし（見学）=====道の駅こもち（買い物と白井宿散策）=====四万温泉・四万清流の湯（入浴・昼食）=====道の駅おのこ（買い物）=====渋川伊香保インター=====（関越自動車道）=====練馬インター=====志村坂上駅（一部下車）=====グリーンホール前

今回雨天の場合は群馬県の「四万温泉」にご案内します。「四万温泉」は、群馬県吾妻郡中之条町にある温泉です。四万温泉は三国山脈に発して南進する四万川（しまがわ）の上流域に位置します。四万温泉の名前の由来は、四万の湯が「四万の病を癒やす霊泉」であるとする伝説からきています。また日本三大胃腸病の名湯と言われ、宮城県の「峩々（がが）温泉」、大分県の「湯平（ゆのひら）温泉」と共に胃腸病に効く温泉として知られる。四万温泉の泉質は、ナトリウム、カルシウム塩化物硫酸塩泉（低張性中性高温泉）で、切り傷・神経痛・疲労回復などによいとされています。また四万温泉を飲むことは胃腸病を軽減させるとされ、公共の飲泉所もありますし、独自の飲泉所を持っている旅館もあります。

#### ■四万川のほとりにある、町営の日帰り温泉施設

純和風の建築の中には、露天風呂「ひょうたんの湯」「おぼろ月の湯」と大浴場「扇の湯」「矢羽の湯」、飲泉所や談話室があり、川岸に広場も設けられています。個室は有料で利用できますので、四季折々の景観と四万の湯を存分にお楽しみください。

日帰り入浴

2時間 500円・4時間 800円

営業時間 10:00～20:00

以下のハイキング企画は松茸懷石、列車の切符手配、宿の予約するため人数の確認をしたいとのことです。予約の関係で事前に人数の確認をしたいとの山本リーダーからのお願いです。参加する意思のある方は5月29日（日）18時まで山本リーダーへ連絡願います。

## 【2209C】信州上田松茸会席&別所温泉ツアー ==たまには変わった趣向で==

趣 旨：「まつたけ、松茸・マツタケ」このキノコもシーズンが来ると食べたいと思う。今回は思い切って上田の別所温泉近くで松茸のフルコースを堪能してみたい。一人ではなかなか行かないので賛同していただける方を募集いたします。

と き：9月23日(金曜日・祝日)日帰り 雨天決行

交 通：北陸新幹線か中型バスの安く行ける交通機関で検討しています。

J R切符は「えきねっとトクだ値」か「大人の休日倶楽部」を使って割引切符を利用します。

※発売時期・割引・区間等は不明です。発売されない場合もあります。

随時ネットで確認します。

■J R東のお先にトクだ値切符の発売があればリーダーが一括切符手配しますが、トクだ値切符は融通が利きません。全員東京駅からの乗車になります。

■トクだ値キップの発売がない場合、大人の休日倶楽部での切符購入が安くなります。大人の休日倶楽部ジパング会員の方は各自で購入していただきます。ジパング会員でない方はリーダーが一括購入しますが通常料金になります。

■大人の休日倶楽部ジパングは使い始めから2回まで20%、3回目以降から30%になりますのでご注意ください。

■参加者が多ければ27人乗りのバス手配も考えられます。

集 合：調整中

出 発：調整中

昼 食：信州上田松茸小屋(別所温泉付近) 12時～13時前後予定

行 動：別所温泉付近には2つの外湯巡りや仏閣巡りを予定しています。

J Rの場合、食後の自由散策や現地解散も可能です。近くには善光寺・軽井沢アウトレット等があります。

入 浴：到着後～午前中 慈覚大師ゆかりの湯「大師湯(だいしゆ)」

木曾義仲ゆかり葵の湯～北条氏ゆかりの湯「大湯」

散 策：到着後～午前中 北向観音＝きたむきかんのん(天台宗)、安楽寺(曹洞宗)、

国宝 八角三重塔(安楽寺／日本最古の禅宗様建築)、常楽寺(天台宗)

費 用：■J R往復利用 25,700円 【現在は概算となります】※大人の休日倶楽部も同額

松茸会席 16,500円＋トクだ値30% 9,200円

東京駅～上田(片道)乗車券2,380円＋指定席2,220円

■都内から往復バスを使う場合 28,540円 15名の場合

25,530円 20名の場合

### 【概算内訳】

|                 |          |
|-----------------|----------|
| バス費用(4社から概算見積り) | 154,000円 |
| 高速料金(往路)        | 11,800円  |
| 高速料金(復路)        | 11,800円  |
| 駐車費用(北向き観音駐車場)  | 3,000円   |
| 食事              | 16,500円  |

締切り：5月29日(日) 18時締切り 店の日時予約のため締め切りが早いです。

定 員：ご希望者 ゲストとして友人の方大歓迎です。

申込先：山本 敏夫

L I N Eも可能です。Cメール・SMSの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名」「参加」「会員有無・回数」とご記入ください。

J R大人の休日倶楽部ジパング会員の方は申込時に教えてください。  
なるべくお早めにお申し込みください。

## 【2212B】越前ガニ&温泉宿泊・永平寺（1泊2日）

==概算計画（J Rかバス利用）==

趣 旨：都内の「かに道楽」で食べる蟹料理に物足りなさを感じ、いつか北陸の越前ガニを堪能したいと考えていました。なかなか一人では行けないので賛同していただける方を募集いたします。

宿泊は休暇村を利用します。永平寺も行きたいお寺なので参拝する計画です。

と き：12月10日（土曜日）～ 12月11日（月）（1泊2日） 雨天決行

交 通：北陸新幹線（割引切符利用）か中型バスで安く行ける交通機関で検討しています。

集 合：調整中

出 発：調整中

宿 泊：休暇村越前三国 〒913-0065 福井県坂井市三国町崎 15-45 Tel. 0776-82-7400

費 用：現在3案（A・B・C）のコースで検討していますので概算費用をお知らせいたします。

参加人数で決める予定です。J Rの大人の休日倶楽部ジパングに加入されている方は各自で購入もしくは集合して購入を考えています。加入の有無を申し込み時にお知らせください。

※ジパング加入されていない方は、リーダーがまとめて購入する予定です。

※下記費用には昼食代、宿での飲み物代は含んでおりません。

### ■A案：往復J Rを使う場合

#### 【J R東のトクだ値 30%切符発売がある場合】

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 東京—金沢（片道通常 14,780 円）          | 9,920 円※トクだ値          |
| 金沢—大宮（川口・戸田公園）（片道通常 14,240 円） | 9,540 円※トクだ値          |
| 金沢—福井（往復）                     | 6,540 円               |
| 福井—永平寺口（往復）えちぜん鉄道             | 920 円                 |
| 永平寺口—永平寺（往復）バス                | 860 円                 |
| 福井—三国港（往復）えちぜん鉄道              | 1,540 円               |
| 休暇村越前三国宿泊                     | 40,000 円              |
| 合計                            | 69,320 円（通常 78,880 円） |

※10%・30%・50%切符がありますが、発売がない場合もあります。えきねっとで確認下さい。

※ジパング会員の方は

北陸フリー切符を購入した方が安いです。 26,000 円 ➡ 21,390 円。

#### 【大人休日倶楽部ジパング会員の場合】

|                               |                       |          |
|-------------------------------|-----------------------|----------|
| 東京—金沢（片道通常 14,780 円）          | 北陸フリー                 | 21,390 円 |
| 金沢—大宮（川口・戸田公園）（片道通常 14,240 円） | 北陸フリー                 |          |
| 金沢—福井（往復）                     | 北陸フリー                 |          |
| 福井—永平寺口（往復）えちぜん鉄道             | 920 円                 |          |
| 永平寺口—永平寺（往復）バス                | 860 円                 |          |
| 福井—三国港（往復）えちぜん鉄道              | 1,540 円               |          |
| 休暇村越前三国宿泊                     | 40,000 円              |          |
| 合計                            | 64,710 円（通常 78,880 円） |          |

※一般料金と比較してジパングだと 14,090 円お得です

※「大人の休日倶楽部ミドル 5%・ジパング 30%（3 回目から）」ただし年齢制限あり。



■ B案：都内から往復バスを使う場合 15名想定

12/10 板橋===関越道・長野道・北陸道===永平寺 散策 暇村越前三国（泊）  
 12/11 休暇村越前三国===福井北IC 北陸道 ===白川郷 12:00===松本IC  
 中央道===板橋グリーンホール着

【概算内訳】

|                      |          |
|----------------------|----------|
| バス費用（4社から概算見積り：アルピコ） | 405,000円 |
| 乗務員宿泊費用（2人運転手）       | 30,000円  |
| 高速料金（往路）             | 30,800円  |
| 高速料金（復路）             | 27,920円  |
| 駐車費用 白川郷             | 6,000円   |
| 駐車費用 永平寺             | 1,000円   |
| 小計                   | 500,720円 |
| 参加者15人の場合一人当たり単価     | 33,382円  |
| 永平寺拝観料               | 500円     |
| 休暇村越前三国              | 40,000円  |
| 合計                   | 73,882円  |

■ C案：往復JRと現地でジャンボタクシーを使う場合 9名想定

【JR東のトクだ値30%切符発売がある場合】

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 東京—金沢（片道通常14,780円）          | 9,920円※トクだ値        |
| 金沢—大宮（川口・戸田公園）（片道通常14,240円） | 9,540円※トクだ値        |
| 金沢—福井（往復）                   | 6,540円             |
| 福井—永平寺—宿泊所                  | 4,223円             |
| （ジャンボタクシー利用 38,000円÷9人）     |                    |
| 休暇村越前三国宿泊                   | 40,000円            |
| 合計                          | 70,223円（通常79,783円） |

【大人休日倶楽部ジパング会員の場合】

|                             |       |                    |
|-----------------------------|-------|--------------------|
| 大宮—金沢（片道通常14,780円）          | 北陸フリー | 21,390円            |
| 金沢—大宮（川口・戸田公園）（片道通常14,240円） | 北陸フリー |                    |
| 金沢—福井（往復）                   | 北陸フリー |                    |
| 福井—永平寺—宿泊所                  |       | 4,223円             |
| （ジャンボタクシー利用 38,000円÷9人）     |       |                    |
| 休暇村越前三国宿泊                   |       | 40,000円            |
| 合計                          |       | 65,613円（通常79,783円） |

◆ JRを使う

メリット ・時間が正確・到着時間が早い・トクだ値、ジパング会員割引切符がある  
 デメリット ・乗り換えが厄介・徒歩が増える・割引がない場合ある

◆ バスを使う

メリット ・移動がスムーズ・荷物を置いて手ぶらで散策  
 デメリット ・時間が掛かる・費用が掛かる（運転手が2人、運転手の宿泊費）・  
 宿を確保する関係で早々のご案内です。締め切りが早いのでご注意ください。

とても人気がある北陸越前ガニのフルコースです。費用はまだ概算ですのでご了承下さい。

締め切り：5月29日（日） 18時締め切り

## ◆5月～6月の行事一覧

| 日 付 |                       | 行 事 名            | 内 容                                                     |
|-----|-----------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
| 5月  | 5月15日(日)              | 第2回定期総会          | 大山東集会所 14時00分～ 【会場確保済み】                                 |
|     | 5月22日(日)～<br>5月23日(月) | 2205A<br>月例ハイキング | 岳沢～上高地散策 「軽(ミニ)登山」<br>(ニリンソウの花の観賞と新緑と残雪)リーダー：鈴木 健二      |
|     | 5月29日(水)              | 2205B<br>月例ハイキング | 逗子～葉山～稲村ヶ崎～江ノ島ウォーキング<br>(海の風景を楽しむコース) リーダー：山本 敏夫        |
| 6月  | 6月05日(水)              | 2206A<br>月例ハイキング | 日光中禅寺湖千手ヶ浜～日光湯元温泉 (バスハイク)<br>(クリンソウの花の観賞コース) リーダー：山本 敏夫 |
|     | 6月12日(水)              | 2206B<br>月例ハイキング | 北山公園～八国山～緑道～狭山公園<br>(花菖蒲の花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二            |

## ◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

| 日 付 |          | 行 事 名         | 場 所・時 間          |
|-----|----------|---------------|------------------|
| 5月  | 5月06日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 13時30分～ |
|     | 5月13日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 13時30分～ |
|     | 5月20日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 13時30分～ |
|     | 5月27日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 13時30分～ |
| 6月  | 6月03日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 13時30分～    |
|     | 6月10日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 13時30分～    |
|     | 6月17日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 13時30分～    |
|     | 6月24日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 13時30分～    |

## ◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (4月分)

### 【2201A】見沼田んぼハイキングNo.1

実施日：4月3日(日曜日) 天候：小雨

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、中村允信(サブリーダー)、泉本真美、河田すみ、富樫雅明、飯島英子、高橋洋子、川村光三、岩崎任江、大沢万寿美、長田明代、飯倉保子、三浦 洋子、水谷進一、村端 邦子(ゲスト)、稲葉尚幸(ゲスト)、稲葉紀子(ゲスト)、後藤芳子(ゲスト)、  
(男性6名・女性12名・合計18名)

### コ ー ス

J R 池袋駅 08:19 → 板橋駅 08:21 → 赤羽駅 08:27 → 08:38 武蔵浦和駅(乗換え)08:43 → 08:50 東浦和駅 09:20……見沼通船堀公園……見沼通船堀……大間木公園……見沼代用水西縁入口……浦和明の星女子高校……浅間橋……14:20 芝原二丁目バス停(解散)14:43=====浦和駅

歩数12,288歩・距離8,0km・活動量0,4Ex・消費カロリー289カロリー  
・脂肪燃焼量20g

小雨のため一名がキャンセル。予定時間に東浦和駅へ着く。現地集合の方々も予定通りの時間に到着する。途中あまりトイレが無いのでトイレを済ませて小雨の中、傘をさして出発する。駅前には狭く自己紹介する場所がないので見沼通船堀公園へ。ここで自己紹介をする。桜は満開で、ちょうど見頃。晴れ

ていれば素晴らしい景観と思う。チョット残念。少し歩いて見沼通船堀へ。通船堀は見沼代用水と芝川との3mの水位差を克服する仕組みです。すなわち運河。工事中で実際の船の運航は見られず。説明版で理解する。次に大間木公園から見沼代用水西縁入口へ。ここからが見沼代用水西縁(にしべり)の桜のトンネル。桜を鑑賞しながら歩を進める。浦和明の星女子高校を左手に見て浅間橋へ。ここから少し離れた浅間下バス停へ。雨で昼食もままならないのでここでゴールにする予定に変更する。自分は歩き足りないので小雨の中もう少し歩くことにする。ついて来る人はついて来てくださいと提案すると3名以外はついてきた。やはりハイキングの会、歩くことが好きなことを改めて理解する。お昼の弁当を買うためにコンビニに寄る。この先もトイレが無いのでついでにトイレを借りる。見沼代用水西縁の桜のトンネルを北に向かって歩く。橋の上から見る絶景で撮影タイムを取る。板橋の石神井川の橋の上から見る景観より素晴らしい景観でした。途中、農家の人が野菜を売っていた。何人か人が買い物する。その後、雨もやんだので桜の木の下で昼食タイムを取る。新見沼大橋で見沼代用水西縁から別れて芝原二丁目バス停へ。ここで解散する。少し待ち14時43分発のバスに乗り浦和駅へ。

今回、歩いたのは桜回廊の南部分のほんの一部。桜回廊は総延長20kmを超え、桜の下を散策できる日本一の桜回廊です。来年は、北の部分の大宮盆栽村から桜回廊を歩き土呂駅まで歩く予定です。来年は、満開の桜と晴天に恵まれることを祈りましょう。

(記：リーダー 鈴木健二)

## 【2204B】河口湖ウォーキング

実施日：4月10日(日曜日) 天候：快晴

参加者：山本敏夫(リーダー)、八木下和行(サブリーダー)、鈴木健二、富樫雅明、和田泰之、小林一枝、高島智子、佐藤文子、芦谷淑子、長田明代、長尾英子、高橋洋子、谷口たか子、池田映琴、久田莖子、飯島英子、播磨光子、丸山芳江、鈴木理恵、織部トミ子、千葉きみ子、四條妙子(ゲスト)、新井亜由美(ゲスト)、坪(あくつ)きみ子(ゲスト)、池谷よすみ(ゲスト) 塩谷ゆか(ゲスト)

(男性5名・女性21名・合計26名)

コース

グリーンホール前出発 6:07=====7:10 談合坂 SA7:25=====河口湖 IC=====8:03 河口湖大池公園 8:15………10:10 大石公園 10:35………長崎公園………奥河口湖さくらの里公園………13:45 道の駅 かつやま 14:20=====14:30 富士御室浅間神社 14:45=====河口湖 IC=====八王子 IC=====石川 PA=====18:53 グリーンホール到着

(徒歩時間約5時間00分)

出発時間になって1名ゲストの方が来ない。集合場所から近い方なので連絡を取ると3~4分で到着すると連絡入る。約10分程度遅れて出発。車内で聞いたら、私が連絡した集合時間が1時間間違えてAM6:40分集合で連絡してしまった。時間を間違えてしまい大変申し訳ございませんでした。お詫びいたします。その後、首都高速・中央道も朝の混雑もなく、談合坂SAで休憩し大月JCで河口湖方面へ向かう。正面に富士山がすっきりくっきり見えてくる。この付近の桜はほぼ満開に近い。8時03分大池公園に到着。全員で顔合わせを行ったのち、河口湖大橋に向かってスタート。橋の途中で富士山がきれいに見える。各自スマホで撮影。橋を渡りきると道がない。分かりづらい橋の案内に従い反対側の歩道に移り進む。しばらく歩くと広い芝生と桜がある河口湖美術館の庭に到着。桜を鑑賞。次に歩いていくと人が列を作って並んでいる。レストランかなと思ったらパン工房のようだ。テラス席から富士山を観ながらパンを食べるのだろう。次に大石公園に向かう途中も湖畔から奇麗に富士山が見える。全員で記念写真。大石公園で休憩を取る。湖畔の遊歩道が無くなり車に気を付けながら一般道を歩く。湖岸西側は入り江が凸凹している。黙々と歩く。お腹が空いたという声を聞いたので、車道から外れた道

端で昼食を取る。もう少し景色が良い所で昼食をと考えていたがなかなか場所がない。少しづつ足の指が痛くなってきた。しかしまだまだ先は長く一般道を歩かないといけない。スタート地点まで歩く予定だったが、思っていた以上に距離を感じる。さすがに少し飽きてきたので「道の駅かつやま」までの歩きに変更し道の駅にバスを回送してもらう。ようやく道の駅まで歩きホッとする。各自、ビールを飲んだり、ソフトクリームを食べたりして40分弱休憩を取る。その後、鈴木リーダーからの提案で「富士御室浅間神社」の枝垂れ桜に立ち寄る。浅間神社参拝と境内の桜を観ると思っていたら、ここには凄い枝垂れ桜があると後で分かった。残念見落としてしまい本殿のみ寄ってしまう。

「私・鈴木の後について来た方々は満開の枝垂れ桜を見ることができました。」

帰りはいつもの通り談合坂SA辺りから渋滞が始まっていた。それでもグリーンホールへ19時前に無事に到着。ご参加いただいた皆様、大変お疲れさまでした。

#### **今月のことば（5月・皐月）**

**一歩が出ると勇気が出てくる。もう一歩出ると自信が出てくる。  
最後まで頑張って歩けばゴールにたどり着く。**

#### **今月のことば（6月・水無月）**

**愛とは相手の幸せをねがうこと。  
愛するとは相手の幸せのために行動すること。**

#### **・・・・・・人生行路からみる高齢期の認知機能・・・・・・**

認知症の初期症状はさまざまですが、会話の速さについていけず理解が難しくなる、料理などの家事をすることが難しくなることが例としてあげられます。このような症状は、理解力や遂行能力の低下による場合があります。

最近の研究では、認知機能を維持するには、若い頃から頭を使うようなライフスタイルが関係することがわかってきました。たとえば、学歴だけでなく、状況に応じた高度な判断が必要な仕事に就いていたことが、高齢期の認知機能の高さに関係すると報告されています。上記で紹介したように、高齢期においては、活発で社会とのつながりがある余暇活動が認知機能の維持に効果があると報告されています。

それでは、どの時期のライフスタイルが高齢期の認知機能と関連するのでしょうか。私たちは、①青年期学校教育、②中高年期の仕事経験、③高齢期の余暇活動と認知機能との関連を調べました。

**ここまでは、ニュース2021年の6・7号に掲載したものです。**

その結果は、高齢期の認知機能と関連していたのは、中高年期の仕事における情報処理の業務と、高齢期の余暇活動でした。文章や書類を書いたり分析したりする「情報処理」の業務が複雑だったほど、あるいは、幅広い種類の余暇活動を行っているほど、認知機能が高いことが示されました。一方、学歴は認知機能との直接的な関連は示されませんでした。

これらの結果から、若い頃の教育によって高齢期の認知機能が決まるのではなく、中高年期の仕事経験や高齢になってからの活動が認知機能の維持に重要なことがわかりました。

**〔認知症予防の能トレを毎週金曜日に行っております〕**