

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2025年2月・3月・4月号/3ヶ月に1回発行

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

第5回定期総会のお知らせ

下記の通り第5回定期総会を開催致します。

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を2・3・4月号に同封いたしました。

今回から出欠はがきは作成いたしません。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出欠はがきを同封いたします。

出欠の返事は2月8日(土)までに到着するようお願いいたします。

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回定期総会開始 10時00分～12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 ⊥ ⊥ ⊥ ⊥

◆お知らせ◆

1月よりニュースの発行を諸般の事情により年4回に変更させていただきます。
今回お送りする資料は4種類あります。到着したら確認をお願いいたします。

- 第5回総会資料
- ・ 会則
- ・ 会員名簿
- ・ 出欠ハガキ(一部の会員の方)
- ・ ニュース2月・3月・4月号

■2月の月例ハイキング

【2502A】練馬牧野記念庭園と練馬の野菜売り場巡り =難易度：ハイク初級=
(リュックと100円・50円玉を持って練馬の野菜を買いに行こう!)

と き： 2月 8日(土曜日) 雨天中止

集合： 8時 45分 西武池袋駅 5番線ホーム 4号車付近
 出発： 8時 55分 池袋出発、5番線飯能行きに乗車、大泉学園で下車。
 費用： 252円 片道のみです。帰路は途中まで歩いて戻りますが、途中最寄り駅で解散
 できます。昼食はコンビニでもお店があれば立寄ります。

定員： なし

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

締切り： 2月 6日(木) 午後5時まで

行程

西武池袋駅 5番線飯能行 8:55 ————— 9:17 大泉学園 …………… 牧野記念庭園…………
 野菜直売所①…………直売所②…………直売所③…………石神井公園（昼食お弁当持参）解散



【野菜直売所マップ】 牧野記念庭園（鈴木リーダーが以前計画し回れなかった場所です）

牧野記念庭園は、植物学者牧野富太郎博士（1862-1957）の邸宅の跡地として、昭和33年（1958年）年より一般公開されています。牧野博士は大正15年（1926年）、当時は野趣豊かであった大泉の地に居を構え、昭和32年に満94歳の生涯を終えるまで、自邸の庭を「我が植物園」としてこよなく大切にしました。庭園には、約300種類の草木類が生育しており、それらのなかにはスエコザサやサクラ“仙台屋せんだいや”、ヘラノキなどの珍しい種類の植物も数多くあり、学問的にも貴重なものと評されています。次に野菜直売所を数か所廻って見ましょう。100円玉、10円玉を沢山お持ちください。買い物袋も忘れずに！今回石神井公園もあちこちと見て回りましょう。昼食は現地で買うか、お弁当持参でもよし、公園で食べましょう。全部は廻れないので数回に分けて行ってみましょう！

【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）

まだ最低催行人員15名にまだ達していませんが、費用が高くなってもバスで行きます。
 少しでも費用が安く行けるようご協力をお願いします。ご参加お待ちしております。

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： ① 6,000円（参加人員25名の場合）

② 9,710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）

バス代振込手数料 110円

合計金額① 145,620円÷25名＝5,825円

（175円は繰り上げて6,000円とさせていただきます）

（175円×25名＝4,375円はバス内のジャンケン大会の景品に使用します）

合計金額② 145,620円÷15名＝9,710円

◆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。

申込先： 鈴木 健二 「氏名・水戸参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切日： 1月 21日（火） 午後5時まで

コース（晴天・雨天も同じコース）

グリーンホール前 6:45===== 6:50 王子北ランプ=====（首都高速～常磐自動車道）===== 8:30 水戸インター===== 9:00 偕楽園下駐車場 9:05……（10分）…… 9:15 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・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。

■3月の月例ハイキング（花・花・花めぐり）

【2503A】長野県千曲市あんずまつり散策【日帰り】＝難易度：ハイク初級＝
（あんずの花と北アルプスの観賞コース）

と き： 3月 20日（木曜日・祭日） 雨天決行

集 合： 6時 30分 東京駅北陸新幹線23番線ホーム4号車付近、自由席に並びます。

出 発： 6時 52分 東京駅出発、あさま601号長野行乗車、上田駅しなの鉄道乗り換え
屋代駅下車。

費 用： 9,650円 大人の休日倶楽部会員の方はリーダーがまとめて切符手配します。
事前に会員番号をお聞きます。以前一緒に行かれている会員の方は
番号は把握していますので大丈夫です。指定席は取りません。あさま
601号は自由席1～5号車。早めに東京駅で並べば席が確保できます。
途中の上野駅・大宮駅から乗車予定の方は席の確保が難しいと思います。
途中からの乗車の方はご各自で指定席切符購入をお願いします。
※湘南ライン利用の方は朝、踏切事故などやその他遅延などで遅れる場合が
ありますのでくれぐれもご注意願います。

【大人Q】東京駅⇒屋代駅 往復 9,650円 特急券1,990×2＝3,980円
乗車券4,770円（往復）
しなの鉄道乗車券900円（往復）

【一 般】東京駅⇒屋代駅 往復13,420円 特急券2,850×2＝5,700円
乗車券3,410×2＝6,820円
しなの鉄道乗車券900円（往復）

定 員： な し

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

締切り： 2月 16日（日） 午後5時まで

行程

東京駅 6:52 ————— 上野駅 6:58 ————— 大宮駅 7:17 ————— 8:23 上田駅着
乗り換えしなの鉄道 8:34 ++++++ 8:57 屋代駅 ………30分坂あり……………屋代城址………30分坂あり
……………森將軍塚古墳……………20分……………あんずの里アグリパーク（昼食）……………散策……………屋代駅+++++
+++++上田駅—————大宮駅（解散）

※歩いて会場まで行きますが、歩きたくない方はバスを利用してください。

屋代駅から歩いて会場まで行きます。歩きたくない方はバスに乗り現地会場でお待ちください。
途中、屋代城跡、森將軍塚古墳に立ち寄り北アルプスやあんずの花の眺望を楽しみます。その後あんず
の里アグリパークへ寄り昼食にします。昼食後は近隣のあんずの花まつり会場内を散策します。甘酸つ

ぱいあんずの食べ物、お土産が沢山あります。昼食もあんずアグリパークで食べれると思います。



森將軍塚古墳に上りあんずの花・北アルプスを眺めて見よう。



【2503B】千代田区内の桜名所めぐり =難易度：ハイク中級=
(桜の花の観賞と自然を訪ねるコース)

と き： 3月 27日(木曜日) 小雨決行

集 合： 東京メトロ有楽町線、桜田門駅、3番出口(地上)前 10時00分

出 発： 10時 10分

費 用： 自宅の最寄り駅から桜田門駅までの交通費

九段下駅から自宅の最寄り駅までの交通費

入館料(昭和館) 300円(65才以上シルバー) 320円(一般)【入館する方のみ】

定 員： なし

申込先： 鈴木 健二 「氏名・さくら参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 3月 25日(火) 午後5時まで

コ ー ス(晴天・小雨も同じコース)

桜田門駅 10:10……(10分)……10:20 坂下門……(乾通り散策30分)……10:50 乾門……(15分)……
11:05 パレスサイドビル(買い物15分)11:20……(10分)……11:30 北の丸公園(散策・花見昼食120
分)13:30……(10分)……13:40 千鳥ヶ淵公園(散策30分)14:10……(15分)……14:25 靖国神社(参
拝・散策35分)15:00……(10分)……15:10 昭和館(見学50分)・(一次解散)16:00……(2分)……
16:02 九段坂駅(二次解散)

(歩行時間57分) (見学・散策・昼食・参拝3時間40分) (合計時間4時間37分)

今回は千代田区内の桜の名所を散策します。いろいろな桜・桜・桜を鑑賞する桜オンパレードのハイキングです。



公園の一角にある「千鳥ヶ淵戦没者墓苑」を参拝します。千鳥ヶ淵戦没者墓苑は、昭和34年(1959年)国によって建設され、戦没者の遺骨を埋葬してある墓苑です。先の大東亜戦争では、広範な地域で苛烈な戦闘が展開されました。この戦争に際し、海外の戦場において、多くの方々が戦没されました。戦後、戦友等によりご遺骨が日本に持ち帰られ、又昭和28年より海外の遺骨収集が開始されました。この墓苑は日本に持ち帰られたご遺骨において、お名前のわからない戦没者のご遺骨が納骨室に納めてある。「無名戦没者の墓」であるとともに、この墓苑は先の大戦でなくなられた、全戦没者の慰霊追悼のための墓苑であります。

次は、靖国神社へ。靖国神社は、明治2年(1869年)6月29日、明治天皇の思召しによって建てられた招魂社がはじまりです。明治12年(1879年)6月4日に社号が靖国神社と改められました。戦争に際して、国家防衛のためにひたすら「国安かれ」の一念のもと、尊い生命を捧げられた方々の御霊が祀られております。その数は246万6千余柱に及びます。その中には明治維新のさきがけとなって斃れた坂本龍馬・吉田松陰・高杉晋作・橋本佐内といった歴史的に著名な幕末の志士達、さらに軍人ばかりでなく、戦場で救護のために活躍した従軍看護婦や女学生、勤労働員中に軍需工場で亡くなられた学徒など、軍属・文官・民間の方々も数多く祀られています。これらの御霊に哀悼の意を捧げたいと思います。靖国神社の目的が「国家のために一命を捧げられた方々の霊を慰め、その事績を後世に伝える」にあります。その目的は理解できますが、問題なのは、第二次世界大戦で戦争犯罪人として処刑された方々が祀られていることです。これらの方々は、本当に国家のために一命を捧げられた方々なのでしょうか。自分は、そう思いませんのでこれらの方々には哀悼の意を捧げません。そう思う方は、哀悼の意を捧げてください。また、靖国神社は、東京の桜の名所にひとつに数えられています。ソメイヨシノをはじめ、ヤマザクラなど約400本の桜が植えられています。このほかに、富士桜、枝垂れ桜、ウコンなども植えられています。また、境内には東京におけるソメイヨシノの開花標本木があります。

最後に昭和館に行きます。見学を希望しない方は、ここで一次解散をします。昭和館は、戦没者遺族をはじめとする国民が経験した戦中・戦後(昭和10年頃から昭和30年頃までをいいます)の国民生活上の労苦についての歴史的資料・情報を開示し、後世代の人々にその労苦を知る機会を提供する国立の施設です。見学後、九段下駅まで歩きここで二次解散します。

【2503C】東秩父白石地区花の桃源郷里山散策 ==難易度：ハイク初級==
 (春の花の色が見事な里山を楽しむコース)

と き： 3月 29日(土曜日) 雨天中止

集 合： 埼玉県東武東上線「小川町駅改札口」付近 8時45分

出 発： 池袋駅 7:30 発、上板橋駅 7:36 発、和光駅で快速急行に乗換え 7:44 発

小川町駅 8:41 着、駅からイーグルバス 9:15 発

※和光駅で快速急行 7時44分発に乗車してください。

費 用： 2,954円(往復)

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

締切日： 3月 27日(木) 午後5時まで

東武東上線池袋駅 7:30 +++++ 上板橋駅 7:36 +++++ 7:43 和光駅 7:44 +++++
 8:41 小川町駅 9:16=====イーグルバス=====9:54 白石車庫下車 散策
 白石車庫バス停 14:11=====途中下車 晴曇り酒造 . . . 武蔵ワイナリー . . .
 小川町駅(解散)

(歩行時間約 2時間30分程度)



花盛りの3月下旬から4月上旬の東秩父は春の花が一杯、まるで桃源郷。4月に入れば桜が咲き見事な色合いの里山が観ることができます。里山の見事な桃源郷、桃色・黄色・白・紫など様々な色合いの里山の道を歩きに行こう！帰路の小川町で酒造所・ワイナリーなどに立ち寄ってみるのもいいですね！



■4月の月例ハイキング

【2504A】花見山と裏磐梯五色沼湖沼散策 ==難易度：ハイク初級==
 ～新幹線利用・日帰り・1泊温泉コースが選べる～

と き： 4月 4日(金) ～ 4月 5日(土) 雨天決行
 集 合： 6時 10分 東京駅東北新幹線23番線4号車付近※発車案内板確認
 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： 44,000円①(大人の休日倶楽部の方宿泊含む概算)
 50,000円②(一般の方宿泊含む概算)
 11,980円(日帰りの方：大人Q会員)
 17,160円(日帰りの方：一般料金)

※切符は一括リーダーが購入することも可能です。ご連絡ください。

切符の受け取りに郵便を利用します。発送料が掛かります。

◆【大人の休日倶楽部】往復 東京駅⇄福島駅 ※日帰りの方

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 ※日帰りの方

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円宿泊者人数で割ります。

給油(概算) 10,000円 10名人数割り概算 5,000円

◆宿泊(概算) 20,000円

野地温泉ホテル

福島県福島市土湯温泉町字鷲倉山1-2 電話 0242-64-3031

■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) 5,000円

①大人の休日倶楽部合 計43,980円

②一般の方 計49,160円

※宿泊の方、大きなリュックは駅のコインロッカーに預けましょう。

定 員： 宿泊 10名/日帰り 定員なし ※先着申し込み順、参加人数が少ない場合日帰りのみ

申込先： 山本 敏夫 「氏名・花見山日帰り参加か宿泊参加」明確にご連絡ください。

締切日： 3月 2日(日) 午後5時まで

行 程

【一日目】

東京駅発 6:20  8:09 福島駅 …… 1時間歩き …… 花見山公園(散策)
 …… 歩き …… 福島駅(解散) …… レンタカー==== 野地温泉ホテル(泊)

【二日目】五色沼散策とロープウェイ

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 ===== 福島駅
 大宮駅(解散)

春の息吹を満喫『花見山』『福島に桃源郷あり』福島市が華やぐ季節「春」。咲き誇る花々の間から福島市街地の風景が広がる春になると、ウメ・レンギョウ・トウカイザクラ・ボケ・

ソメイヨシノ・ハナモモなどの花々が一斉に咲き競い、周辺の花木農家の畑と共に山全体が淡いピンク色に染まって見える様は、まさに「桃源郷」そのものです。

天気の良い日には、市西部の吾妻連峰や安達太良連峰を望めます。春になり、吾妻小富士に降り積もった雪が解けはじめると、山肌にはうさぎの形をした残雪がみられ、市民から「吾妻の雪うさぎ」の愛称で親しまれている景色を楽しむことができます。また、花見山の山頂に登れば、咲き誇る花々の間から福島市街地の風景が眼下に広がります。





宿泊は『野地温泉ホテル』泉質・お風呂の種類に拘ってみました。

〒960-2157 福島市土湯温泉町字鷲倉山 1-2 TEL : 0242-64-3031

◆温泉◆24時間入浴可能

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、標高 1200 メートルの高原にあり、夜は福島夜景が一望に見渡せる場所にあります。浴室は六つあり1つ1つの浴室をゆっくり、ゆったりお入りいただけます。





二日目はレンタカーで移動します。五色沼を散策し、磐梯山ロープウェイで山頂駅まで行き猪苗代湖を眺めて観ましょう。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。

**【2504B】多摩森林科学園～武蔵陵墓地 =難易度ハイク中級=
(桜の花の観賞と多摩の自然を楽しむコース)**

と き： 4月 15日(火曜日) 小雨決行
集 合： 京王線新宿駅 3番線中央付近 8時00分
出 発： 8時10分(特急、高尾山口行きに乗車)
費 用： 1,450円

内訳： 交通費(京王新宿駅～京王高尾駅) 410円
交通費(西八王子駅～池袋駅) 740円
入園料(多摩森林科学園) 300円

申込先： 鈴木 健二 「氏名・多摩参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】
締切り： 4月 13日(日) 午後5時まで

コ ー ス

京王線新宿駅 08:10+++++++09:08 京王高尾駅 09:15……(12分)……09:27 多摩森林科学園(散策・昼食2時間40分)12:07……(20分)……12:27 武蔵陵墓地(参拝60分)13:27……(5分)……13:32 陵南公園(散策30分)14:02……(25分)……14:27 横山橋……(25分)……14:52 西八王子駅(解散)
(歩行時間1時間27分) (散策・参拝・昼食4時間10分) (合計時間5時間37分)

多摩森林科学園は1921年(大正10年)2月に宮内庁帝室林野管理局林業試験場として発足し、2021年で100周年となりました。1988年(昭和63年)に「多摩森林科学園」となりました。いまのような形で一般公開を始めたのは、1992年(平成4年)です。現在は我が国最大の森林・林業・木材産業に係る研究機関である国立研究開発法人森林研究・整備機構森林研究所の支所の一つとして、都市近郊林が有する多面的機能を発揮させるための管理・利用技術の開発や動植物の多様性保全・生態系の役割解明、サクラの遺伝資源に関する研究などを行っています。また、園内の樹木園・試験林・サクラ保存林などを活用して、研究資料の提供や研鑽の場としても大きな役割を果たしています。今回の目的は「サクラ保存林」の桜を見に行くことです。まず最初に森林に関わる研究成果を皆さんに知っていただくための施設「森の科学館」を見学します。その後、ガイドツアーに参加しガイドの案内で園内を散策します。樹木以外にも多くの春の植物(約40種類)に会えると思います。見学・散策を終えた後に園内のベンチで昼食を取り次に向かいます。園内には売店はありません。必ず弁当を持ってくるください。

次の武蔵陵墓地は、多摩陵(大正天皇の御陵)、多摩東陵(貞明皇后の御陵)、武蔵野陵(昭和天皇の御陵)、武蔵野東陵(香淳皇后の御陵)の四つの御陵があります。甲州街道からの参道には、ケヤキ並木が続いています。また、陵墓地内には北山杉が植えられ、荘厳な雰囲気を感じられます。全部の御陵を参拝して次に向かいます。少し歩くと陵南公園に着きます。この公園は、自然が豊かで明るく開放感いっぱいの公園です。また公園に沿って流れる南浅川の自然環境や遠方に見える高尾・陣馬の山並みなど風光明媚な景観にも恵まれています。園内には、「さくら広場」、「さくら並木」、「ヒマラヤスギ広場」「展望広場」などがあります。桜が満開で花見ができることを祈りましょう・・・
散策後、南浅川の堤防を歩き横山橋を渡り西八王子駅へ。ここで解散します。

【2504C】ハヶ岳牧場歩き

==難易度：ハイク初級==

～牛がいるハヶ岳の景色を楽しむコース～

と き： 4月 26日（土） 雨天決行

集 合： 7時 30分 池袋駅2番線ホーム6号車

出 発： 7時 30分 池袋駅発、8時00分新宿駅発あずさ5号乗車。

費 用： 7,880円（大人の休日倶楽部の方概算）

11,300円（一般：会員ではない方）

■【大人の休日倶楽部】往復 池袋駅⇄清里駅

指定席1,560円＋乗車券2,380円＝3,940円×2＝7,880円

■【一般】往復 池袋駅⇄清里駅

指定席2,240円＋乗車券3,410円＝5,650円×2＝11,300円

■昼食は各自おにぎり持参してください。座れるシートある方が良いです。

定 員： なし ※切符の手配をどうするか迷う方はご連絡ください。

申込先： 山本 敏夫 「氏名・牧場参加」でご連絡ください。

締切日： 3月 23日（日） 午後5時まで ※あずさ指定席確保のため早いです。

行 程

池袋発 7:30 ————— 7:35 新宿駅 8:00 ————— 9:53 小淵沢 10:07
————— 10:32 清里駅……………牧場散策……………清泉寮休憩……………清里駅 15:46
————— 16:08 小淵沢駅 16:12 ————— 18:27 新宿駅（解散）

山梨県北杜市の北部、ハヶ岳の南麓に広がる清里は、のどかな集落と美しい景観が広がる高原エリアです。標高約700～1,300メートルに位置し、遠くには富士山や南アルプスが見えます。清里で牧場歩きをして、心も体もリフレッシュする時間を作ってみてはいかがでしょうか。





◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表【中丸集会所→熊野地域センターに替わります】

日 付		行 事 名	場 所・時 間
2月	02月05日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	02月12日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	02月19日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	02月26日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
3月	03月05日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	03月12日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	03月19日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	03月26日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
4月	04月02日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	04月09日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	04月16日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	04月23日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～
	04月30日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター10時00分～

筋トレ・脳トレ・お口の体操は、今年度から郵便料金の値上がりのため、会の財政事情により有料(1ヵ月200円)となります。下記の他のサロンに有料でご参加願います。

毎週水曜日は、サロン健康長寿の名称で、熊野地域センターで10時から行っています。

毎週金曜日は、サロンめざせ!!100歳の名称で中丸集会所で10時から行っています。

今月のことば（2月・如月）

努力したからといって 成功するわけではない でも成功した人は皆努力している。
何事も極めることで、その奥深さに気づいてゆく。

今月のことば（3月・弥生）

日々小さな奇跡の積み重ね 朝、目が覚めるのも小さな奇跡です。
人生とは 気づきと 学びの 連続だ。

今月のことば（4月・卯月）

人を幸せにする人が もっと幸せになる。 人のために行動した時 人は限界を超えてゆく。

明日へのひとこと

====おしゃべりをすると脳はフル回転====

脳を鍛えるには、バランスよい使い方をしていることが大事で、普通の暮らしのなかでは、おしゃべりが最も取り組みやすい方法と言われています。

言葉を発するとき、私たちは口を動かします。美容面では顔の筋肉を動かすので筋トレになり、たるみ予防に役立ちますが、おしゃべりでは口と舌の両方を使います。すると、脳の言語野、感覚野、運動野が働きます。刺激を受ける範囲が広いので、脳へのプラス効果は絶大です。

おしゃべりの効用はこれにとどまりません。人の話を聞くので側頭葉の感覚中枢が使われます。さらに、聞いた話を理解するために側頭葉にある言語中枢のひとつであるウェルニッケ野が働きます。会話ですから相手がいるわけで、ウェルニッケ中枢では、聞いた話を判断して、言葉を返すための文章の基礎をつくります。そして、思考をつかさどる前頭前野が働きます。外から脳に入ってきた情報が、脳内を駆け巡るように伝達され、新たな情報が、今度は自分の口を介して相手に送られます。

声を出すと呼吸をしていますからジョギングと一緒に心肺機能もそこそこよくなります。それに、おしゃべりをすると喜怒哀楽の感情も生まれ、脳は、ほぼフル回転します。誰かとコミュニケーションをとるだけで、脳がバランスよく使えるのですから、脳の若さを保つためには、やっぱり、おしゃべりが一番いいと思います。

次号には、『電話より直接会っておしゃべりを!!』を掲載予定です。お楽しみに・・・

◆月例ハイキング報告（10月分）※前回掲載漏れでした。

【2410B】箱根・仙石原ハイキング

実施日：10月22日（火曜日） 天候：晴れ一時曇り

参加者：鈴木健二

（男性2名・女6名 計8名）

コース

小田急新宿駅 07:34++++++09:13 小田原駅 09:35===（路線バス）====10:50 桃源台 11:00……11:05 芦ノ湖畔（昼食）11:35……11:45 湖尻水門……11:50 仙石原自然探勝歩道入口……12:50 耕牧舎跡（休憩）13:05……14:15 コース出口……14:20 甘味処よもぎ屋（休憩・トイレ）14:45……14:50 仙石原ススキ草原（散クリーム策）15:15……15:50 仙石案内所バス停 16:00=====（路線バス）=====16:50 箱根湯本駅（解散）

小田原駅から予定の路線バスに乗り桃源台に5分遅れて到着。トイレを済ませ自己紹介をして出発する。予定では湖尻水門で昼食をとる予定でしたが、ベンチがあったので変更して芦ノ湖湖畔で早目の昼食を取る。湖尻水門を見学して仙石原自然探勝歩道入口へ。サイクリングコース兼用の仙石原自然探勝歩道を歩き耕牧舎跡へ。ここで休憩を取る。この先サイクリングコースから外れ、仙石原自然探勝歩道を歩く予定であったが得意のショートカットでサイクリングコースを歩き温湯入口へ。ここから再び仙石原自然探勝歩道へ入る。またまた温湯をカットしコース出口へ。この先トイレが無いので、トイレ休憩を兼ねて「甘味処よもぎ屋」で休憩する。何か注文しないとトイレは借りられないので、ソフトクリームを注文する。いよいよ今回の目的の「仙石原ススキ草原」へ。午前中バスの中から見たススキ草原は日が当たりキラキラと輝いて素晴らしい景観だった。しかし我々が到着した時は太陽が隠れ曇り空のためイマイチだった。残念!! 予定では、湿性花園に行く予定でしたが、甘味処よもぎ屋に立ち寄った為、時間に追われカットする。湿性花園の散策を楽しみにしていた参加者の皆様ごめんなさい。何年か後に花のいっぱい咲いている時期に計画したいと思っています。仙石案内所バス停から予定のバスより早いバスに乗車。しかし平日でも箱根湯本駅手前から渋滞にはまり駅についたのは予定の時間でした。復路は全員箱根湯本駅から特急のロマンスカーに乗り帰路に着く。(記: 鈴木健二)

◆月 例 ハイ キ ン グ 報 告 (11月分)

【2411B】木曽路ハイキング ==難易度: ハイク上級==

実施日: 11月10日(日曜日)～11月11日(月曜日) 天候: 一日目: 晴れ 二日目: 晴れ

参加者: 鈴木健二、

(男性4名、女性2名、合計6名)

コ ー ス

(一日目) 11月10日(日曜日)

JR新宿駅 08:00(あずさ5号)→10:27 塩尻駅(乗換え)10:49→11:12 奈良井駅:11:14→11:15 そば処楽々亭(昼食)12:30→奈良井宿散策→15:50「木曽の大橋」16:05→16:15 奈良井宿の「いかりや町田民宿」

(二日目) 11月11日(月曜日)

奈良井宿(いかりや町田民宿)06:55→07:10 奈良井駅 07:14→08:37 南木曾駅 08:40(路線バス)→08:47 妻籠バス停 08:55→妻籠宿散策→10:15 尾又橋バス停 10:22(路線バス)→10:45 陣馬バス停→10:46 恵盛庵(昼食)11:30→11:35 展望広場(見学)11:50→11:55 恵盛庵 12:00→馬籠宿散策→14:40 馬籠バス停発 14時50(路線バス)→15:20 中津川駅(解散)

(一日目) JR新宿駅よりあずさ5号に乗り塩尻駅で乗換え奈良井駅へ。駅からすぐの「そば処楽々亭」で昼食を取る。昼食後、ガイドの案内で奈良井宿を散策。ガイド別れてから宿に荷物を預けて「木曽の大橋」へ。木造の太鼓橋で対岸イチョウの黄葉が見頃でした。奈良井宿の紅葉は今年は遅くイマイチでしたが、ところどころでは、見頃の場所もありました。「いかりや町田民宿」は小さな民宿で貸し切りで泊まりました。料理は、おいしく品数も多く食べきれない人もおりました。民宿でしたが布団の豪華さには驚きました。

(二日目) いかりや町田民宿をから徒歩で奈良井駅へ。そこから列車に乗り南木曾駅へ。列車が遅れ南木曾駅から予定の路線バスに乗れるか心配する。最悪の場合タクシー移動も考える。列車を降りて駆け足でバス停へ。何とか予定のバスに間に合い妻籠バス停へ。ガイドの案内で、時間のゆるす範囲で妻籠宿散策する。ガイドさんから同じ道を戻って妻籠バス停に戻るのは無駄なので尾又橋バス停からバスに乗り馬籠に行くのが良いと勧められコースを変更する。路線バスに乗り、馬籠宿の入口の陣馬バス停で

降りる。ここからすぐ近くの恵盛庵で昼食を取る。11時の開店なので並んで待つ。一日目のソバも美味しかったが、二日目の恵盛庵のソバは特に美味しく感じた。参加者も満足したようだ？。ガイドとの待ち合わせ時間まで展望広場へ行く。恵那山が優雅な姿で我々を待っていてくれた。恵盛庵からガイドの案内で馬籠宿を散策する。馬籠宿は、タイムスリップしたかのような、ノスタルジーな世界でした。予定より早く散策・見学が終わったので、馬籠バス停から1時間早い路線バスに乗り中津川駅へ。ここで解散する。お陰で計画の特急しな号より早い特急に乗れたので新宿駅へ早く帰ることが出来たようだ。リーダー(鈴木)は、中津川駅で皆様と別れてもう一泊して大学時代の友人の墓参りに岐阜市へ行くためここから別行動をとる。帰りは各自の判断で行動していただく。新宿までお付き合いできず申し訳ありませんでした。お詫び申し上げます。(記：リーダー鈴木健二)

【2411B】大雄山パワースポット巡り 【18,404歩・11.9km】

==難易度：ハイク初級==

実施日：11月30日(土曜日) 快晴

参加者：山本敏夫、

(男性 4名 ・女性 10名、合計14名)

行程

池袋駅 2 番線湘南新宿ライン 8:46  10:14 小田原駅 10:30 伊豆箱根鉄道大雄山線 +++++10:54 大雄山駅………ランチ三好屋(釜飯) ……………最乗寺散策…………バス 15:00== ====大雄山駅+++++小田原駅(解散)
--

朝から快晴。小田原に向けて湘南新宿ラインに乗車。小田原駅に到着。駅は混み合っている。伊豆箱根鉄道大雄山線に乗り換え大雄山駅下車。今回は着いてすぐに昼食を用意。最乗寺まで行ってしまうと14時近くの昼食になってしまう恐れがあったので早めに昼食することを決める。当初の仁王門天狗茶屋の「天狗御膳」を予約したかった。高をくくっていたようで1週間前では満杯で断られてしまう。“紅葉シーズンのため混んでますね”と言われてしまう。慌てて他の場所で探す最乗寺近辺では何もない。大雄山駅周辺で探す。釜飯があったので電話すると11時なら入れるとのこと。11時で予約。駅への到着時間を変更する。当日は順調に大雄山駅に到着。早目の昼食を食べる。食べてからバスで最乗寺に向かうことにしたが、バスの時刻が11:45、13:15で12時台がない。急いで食べてもらうか、ゆっくり食べてもらうか判断に迷った。中途半端な昼食時間をとってしまった。店を出て駅でタクシーを使おうと思ったが、歩きたいという声もあったので最乗寺まで約60分。歩くことにした。仁王門までは車道を歩き、そこから先は“天狗の小道”という歩きやすいが所どころの階段で標高を上げていく。二手に分かれて最乗寺に約90分で到着。紅葉が真っ赤に色づいている。夜はライトアップを行うようだ。奥の院まで行ける人、境内で待機する人に分かれて奥の院まで行ってみた。長〜い階段が見えてきた。この階段を登ると奥の院だ。少し時間をかけて登った。疲れたけどパワースポットなのかすぐに疲れがすっ飛んだ。奥の院からの帰り道は緩やかな林道を降りる。全員が揃いバス停まで下山しバスで大雄山駅へそして小田原駅で解散した。お疲れ様でした。(リーダー：山本敏夫)

◆月 例 ハイ キ ン グ 報 告 (12月分)

【2412A】小田原石垣山一夜城 (20,451歩・13.4Km)

==難易度：ハイク初級==

実施日：12月 7日(土) 快晴

参加者：山本敏夫、(男性 1名・女性 4名、合計5名)

行 程

池袋駅 7:53 ————— 9:27 小田原駅 9:50 ===== 石垣山一夜城 ………
一夜城鎧塚ファーム ……… 漁港の駅 TOTOCO ……… 小田原漁港市場食堂(昼食) ……… 小田原城
…………… 小田原駅(解散)

朝から快晴、天気予報で今日から寒くなると聞き重ね着して家を出発。池袋駅南改札口で待ち合わせ。参加者の方に券売機で事前に送ったQRコードを使い休日おでかけパスを購入していただく。1名の方からホームに來ていると連絡がありホームへ行きホームで待つが会えない。事前のニュースで3号車と伝えてしまっていた。小田原に向かうと後方車両だった。待ち合わせは前より3号車。先頭が1号車だと自分で決めつけていたため間違えてしまったようだ。電車が到着、無事同じ車両に乗れたと連絡もあり安堵した。小田原に到着、全員が顔合わせを行いバスの停留所に向かう。当初の計画は早川駅から歩いて上る計画でしたが参加者の方から上り坂が苦手なれば参加したいと連絡。一夜城までバスを検索すると土日だけ運行するバスがあった。バスのフリーパス600円を購入し石垣山一夜城に向かう。走ってみると、相当な登り坂であった。歩きでなく良かったと思った。下車すると一夜城のボランティアの説明ガイドさんがいて50分案内していただいた。歴史に触れることができ全員が満足。鎧塚ファームにも立ち寄り美味しそうなほうれん草とベーコン入りのパンを全員で購入し相模湾が一望できるテラスで食べた。寒くなく暖かい。一夜城からみかん畑の細い道を約1時間下る。車もなく気持ちの良い歩きを堪能した。漁港の駅TOTOCOのレストラン海鮮丼も高いが大変混み合っていた。かます棒(1本フライ)を食べる。美味い！次に目的の漁港市場の食堂へ歩いて行き入口には20名程並んでいる。何を食べようか色々迷うが市場の昼定食に決めた。ここも人気で混んでいる。最後に小田原城へ。正面入り口から入り本丸までは結構距離がある。銅門(あかがねもん：1997年復元)が素晴らしく大きな門であった。天守閣まで登ってみるが小田原城は復元の展示館であった。しかし天守閣から観る360度は海・町・山が良く見え、とても気持ちが良い。参加者の方お疲れ様でした。(リーダー：山本敏夫)

【2412B】忘年「軽(ミニ)登山」・高尾山 ==難易度：軽(ミニ)登山==

実施日：12月10日(火曜日) 天候：晴れ

参加者：鈴木健二、(男性2名・女7名 計9名)

コ ー ス

京王線新宿駅 08:10+++++09:11 高尾山口駅 09:20……09:30 清滝駅 09:45+++ (ケーブルカー) +++09:46
高尾山駅 10:05……10:35 薬王院(参拝) 10:45……11:15 高尾山頂上(昼食) 11:50……(6号路)……びわ滝
(見学)……13:55 清滝……14:00 高尾山口駅……14:05 京王高尾山温泉・極楽湯(入浴・忘年会) 16:10……
……16:12 高尾山口駅(解散)

予定通り清滝駅へ着いたがケーブルカーは設備点検のため減便。予定の9時30分は運休9時45分のケーブルカーに乗り高尾山駅へ。到着が予定より遅れたので、10時の開店を待って名物の天狗焼き(200円)を買う。温かい内に食べるため歩きながら食する。薬王院の参道の男坂を登り薬王院へ。参

拝して今回の軽登山の安全を祈願する。奥の院から高尾山頂上へ。頂上でニュースに掲載する集合写真を撮ってから昼食を取る。富士山を眺めながら持参の弁当を食べる組、平日で蕎麦屋も空いているのでソバを食べる組と分かれて昼食。昼食後、富士山を見て6号路を下る。途中、水の流れるガレ場の悪路があり苦戦する。びわ滝をチョット見学して清滝へ下山。紅葉は、終わりに近いのであまり期待していなかったが、ところどころ綺麗な紅葉を見ることが出来た。また、頂上から雪のかぶった綺麗な富士山を見ることが出来た。少し歩いて高尾山口駅へ。ここで一次解散をする。残りの8名で京王高尾山温泉・極楽湯へ。入浴して忘年会を行う。予定より到着が遅れたのであわただしい入浴と忘年会になってしまった。近くの高尾山口駅へ。ここで二次解散する。

【2412C】多摩丘陵雑木林歩き (27, 880歩・18.4Km)

==難易度：ハイク初級==

実施日：12月21日(土曜日) 快晴

参加者：山本敏夫、(男性4名・女性9名、合計13名)

行程

池袋駅8:20発 ——— 小田急線新宿駅8:36 +++++ (橋本行) +++++ 9:19 南大沢駅……
OK南大沢店……小山内裏公園尾根道(昼食)……長池公園……からきだの道……バス……
パルテノン停留所++++京王多摩センター駅(解散)++++南大沢駅(アウトレット立寄り)++++
新宿駅(解散)

12月に多摩丘陵を歩いてみたくなり計画。落ち葉の道をガサガサと枯葉を踏みしめながら歩く。気持ちが良いだろう。朝集合し埼京線6号車に乗車。新宿駅で下車して京王線、今回は京王新線へ向かう。最初に新宿駅で下車し近くの階段から上ったら、どうもあまり見かけない風景。アッ、バスターミナルがある南口側に来てしまったようだ。再度、エスカレーターで降りて別の上り口を昇り南改札へ。そして京王線に向かう。京王線だからルミネ口からB2まで降りホームへ行くと、4番線がない。京王新線を探し案内板に沿って進む。階段を降りて上ってと“なんてこった”到着したホームが都営新宿線が4番ホームだった。京王新線は都営新宿線ホームのこと。ぐるぐると誘導してしまった。京王線新宿駅待ち合わせの方とも間違えて京王線ホームで伝えていた。会えないわけだ。LINEで連絡し京王線から乗車してもらい、途中の駅で何とか合流できた。埼京線新宿駅ホームは後方から階段を上がる。京王新線4番線は都営新宿線になるので注意。多摩境駅下車を止め、南大沢駅下車に変更。桜並木を歩いてオーケー南大沢店に立ち寄り弁当を購入。最初の公園「小山内裏公園」を歩く。なかなか良い公園だ。ここで昼食にする。大山が見渡せる場所。次に「清水入緑地公園」はパスしミニストップで休憩。「長池公園」と歩き、唐木田駅を過ぎてからバスに乗り京王多摩センター駅のマルシェを散策しここで解散。数名電車で南大沢駅のアウトレットへ立寄り、駅で串揚げ田中へ入り打ち上げして終了。

(リーダー：山本敏夫)

会員の皆様へお願いです

家で使わなくなった未使用の切手、古い(年賀はがき、普通はがき、往復はがき)などを寄付してもよろしい方は総会へお持ちいただくか、事務局宛へお送りください。今後の事務局からの連絡用として使わせていただく予定です。エコ・リサイクルの観点から会のお知らせには古いはがきを使わせていただく場合があります。予めご了承下さい。宜しくお願い致します。