

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2021年4・5月号  
サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

## 口設立総会の報告

定刻より少し遅れ10時5分に鈴木健二の司会で開会しました。冒頭、鈴木健二より挨拶がありました。続いて鈴木より会則(案)の第10条3項の過半数の定足数を満たしているむねの報告があり(会員数38名、出席21名、委任状13名)、鈴木が議長席に着き議案審理に入りました。

第1号議案『役員選出について』は鈴木が行いました。質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。第2号議案『会則の制定について』も鈴木が行い、質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

第3号議案『2021年度事業計画について』も鈴木より説明がありました。質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

第4号議案『2021年度予算について』も鈴木が行いました。質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

定期総会終了後、役員紹介を行い就任の挨拶がありました。

設立総会の議案書の4ページ上から4段目に間違いがありました。訂正ねがいます。

誤—3. 板橋ハイキングニュース

正—3. サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

ハイキングの難易度を設定しました。ハイキングに参加する時の参考にしてください。

難易度レベル	ハイク初級	ハイク中級	ハイク上級	軽「ミニ」登山
標高差(1日)	100m未満	100m以上	300m未満	500m以上
歩行時間	3時間以内	3～5時間程度	5時間以上	4時間以上
難易度の目安	ほぼ平坦な道、初めてのハイキングに最適。	多少のアップダウンあり、歩行時間が延びます。	登り下りがあり、ハイク経験者向き。	歩行時間や標高差が増えます。登山経験者向き。

===銀行口座の開設のお知らせ===

銀行口座を開設しました。今後、年会費等の振込みは銀行振込でお願いします。

預金口座：

口座番号：

口座名：サロンゆる歩き(ハイキング)

## 4 月の月例ハイキング

### 【2104A】六義園～根津神社～谷中散策 (ツツジの花の観賞コース)

==難易度：ハイク中級==

と き：4月25日(日曜日) 雨天中止

集 合：JR駒込駅 北口改札口 8時50分

出 発：9時00分

費 用：1,080円(65歳以上)

交通費 330円(池袋基点)

入園料(六義園) 300円(65歳以上150円)

指人形劇 600円

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。 1

凡例	J R	—————
	私鉄	+++++
	バス	=====
	徒歩	……………

締切り：4月23日(金曜日) 17時まで

#### コ ー ス

駒込駅 09:00……(8分)……六義園(散策1時間20分)……(40分)……根津神社(参拝・見学50分)…  
…(10分)……谷中・指人形笑吉(13時30分より人形劇公演30分)

※指人形劇観賞後に解散。谷中を自由に散策してお帰り願います。疲れた方は、散策しないでお帰りいただいても結構です。

(歩行時間・約1時間) (散策・約2時間10分) (公演時間・約30分) (合計時間・約3時間40分)

※復路案内

① 日暮里駅—————(山手線)—————池袋駅

② 千駄木駅++++(地下鉄・千代田線)+++西日暮里駅(乗換え)—————(山手線)—————池袋駅

六義園は、1702年 五代将軍 徳川綱吉の側用人「柳沢吉保」が築園した回遊式築山泉水庭園で、小高い築山と広い池を持つ明るい庭園です。緑と水のスポットとして親しまれています。桜と紅葉の時期は混みますが、ツツジの時期は余り混みません。

次の根津神社は、今から千九百年余の昔、日本武尊が千駄木の地に創祀したと伝えられる古社で、文明年間には、太田道灌が社殿を奉建している。ツツジの名所として有名です。また多くの建物は国の重要文化財に指定されている。

指人形笑吉は、東京の最もユニークな劇場の一つ。あらゆる年齢層を対象にした指人形の公演が行われています。30分間のパントマイムの公演が楽しめます。

解散後は、時間の許す限り谷中をご自由に散策願います。散策マップは当日お渡しいたします。

## 5 月の月例ハイキング

### 【2105A】国営ひたち海浜公園～那珂湊おさかな市場 (青い花ネモフィラ観賞と買い物のコース)

==難易度：ハイク中級==

と き：5月2日(日曜日) 雨天中止

集 合：JR日暮里駅 4番線ホーム 中央付近 6時40分

出 発：6時54分発、勝田駅に乗車します。

費 用：5,550(上野基点)

(JR4,540円、バス400円、電車610円)

ジパング利用の方3,180円(乗車券を往復で事前に購入のこと)

入園料：国営ひたち海浜公園 410円（65歳以上・シルバー割引 210円）

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：4月30日（金曜日）17時まで

コース

JR日暮里駅 06:54 → 08:51 勝田駅 09:00 → 09:10 国営ひたち海浜公園・西口……（園内散策 2時間30分）……国営ひたち海浜公園・南口……（30分）……阿字ヶ浦駅 12:40 →（ひたちなか海浜鉄道）→ 12:54 那珂湊駅……（15分）……那珂湊おさかな市場（昼食・買い物 1時間40分）……（15分）……那珂湊駅 15:28 →（ひたちなか海浜鉄道）→ 15:43 勝田駅（解散） JRに乗換え  
（歩行時間 約3.5km・約1時間） （散策 約2時間30分）  
（合計時間・約3時間30分・昼食・買い物時間は含みません）

\*復路案内

- ① 勝田駅 → 水戸駅（乗換え） → 日暮里
- ② お急ぎの方は特急料金が掛かりますが、下記の列車利用可能です）  
勝田駅 16:21 →（特急ひたち20号）→ 17:37 上野駅

国営ひたち海浜公園の散策を短めにして、那珂湊の「おさかな市場」で美味しい昼食を取り、鮮魚の買い物をするコースです。

国営ひたち海浜公園では、いろいろな花々が楽しめます。今回のメインの花は**青い花ネモフィラ**です。他にもナノハナ、チュウリップ、ポピーの花が見られると思います。花の時期は難しいネモフィラの花が見頃なことを祈ります。

花の他には、古民家を見学予定。約350年前の茅葺屋根の民家。家の前には畑が広がり、当時の農村風景が再現されています。

国営ひたち海浜公園を散策後、南口から約30分歩き阿字ヶ浦駅へ向かいます。3年後位には「ひたちなか海浜鉄道」が延長され国営ひたち海浜公園近くに新駅が出来る予定。今回は残念ながら歩きです。

阿字ヶ浦駅から「ひたちなか海浜鉄道」に乗り那珂湊駅へ。約10分歩いて「那珂湊おさかな市場」へ行きます。昼食と買い物は自由行動とします。昼食は寿司、海鮮丼、刺身定食など。何を食するか迷いますね。好きな物を召し上がってください。昼食後は買い物を楽しんでください。食べ放題、買い放題お財布の中のお金が少し心配？。おさかな市場から同じ道を戻り那珂湊駅へ。再び「ひたちなか海浜鉄道」に乗り勝田駅へ。ここで解散します。復路はJRに乗換えお好きな方法でお帰りください。

## 【2105B】都電沿線バラ鑑賞ウォーキング ==難易度：ハイク初級== 三ノ輪橋から駒込駅まで歩こう！

と き：5月30日（日曜日） 雨天中止  
集 合：池袋駅南口改札付近 午前8時30分  
出 発：8時40分 都電荒川線東池袋四丁目駅まで歩きます。  
費 用：570円 都電乗車1回と古川庭園入館料  
内訳：都電170円（東池袋四丁目基点）ICカード168円  
古川庭園400円

※シルバーパスお持ちの方はパスを見せて乗車してください。

お願い「都電には混雑状況で全員が乗れない場合があります。慌てずに次の都電に乗車し終点の三ノ輪橋駅まで乗車してください。」車内では仲間同士の会話は控え車窓のバラ鑑賞をお願いします。

申込先：リーダー：山本 敏夫

(注意) 電話でお申込みの場合は、折り返しの電話となります。LINE、ショートメッセージ、Eメールでも申込み可能です。

**締切り：5月27日(木曜日) 17時まで**

### コース

J R池袋駅……(0.9 km・15分)……都電東池袋四丁目駅++++(48分)++++三ノ輪橋駅……(0.9 km・15分)……荒川区役所……(0.3 km・5分)……三河島公園(トイレ休憩)……(1.0 km・15分)……町屋……(0.7 km・30分)……東尾久三丁目……(0.5 km・30分)……熊野前……(1.1 km・20分)……荒川遊園(トイレ休憩)……(2.0 km・35分)……古川庭園(入館・見学)……(0.8 km・10分)……J R駒込駅 (解散)

(歩行時間2時間55分・8.2 km) ※鑑賞・昼食時間は含んでおりません

荒川区内の都電沿いに約140種13,000株のバラが咲き誇り、バラの名所となっているのは皆さんもご承知の通り。特にバラがきれいなおすすめスポットは「三ノ輪橋停留場周辺」や「荒川二丁目停留場周辺」「あらかわ遊園入口周辺」「町屋駅前」付近。また「荒川遊園地前付近」から「荒川車庫前停留場」を過ぎたあたりも楽しめます。天気の良い日にバラを見ながらのんびり散策しましょう！

最初は都電に乗車し車窓からバラを鑑賞し三ノ輪橋まで行きます。その後、歩きで荒川区役所のバラ植え花壇、三河島公園、町屋、荒川遊園、そして古川庭園のバラを鑑賞します。

【参考】薔薇の花言葉？本数や色で意味が違う薔薇の花言葉？愛の象徴ともされる薔薇。薔薇の花言葉は「愛」だけだと思っていましたか？実は薔薇の花言葉は、その本数や色、部位、状態や組み合わせによって変わってくるそうです。「女性が喜ぶから…」と、何も考えずに薔薇を贈ろうとしていた男性の皆さん、遅すぎたかもしれませんが薔薇の花言葉をご紹介します。

本数でみる薔薇の花言葉

■1本 「一目ぼれ」「あなたしかいない」 ■2本 「この世界は二人だけ」 ■3本 「愛しています」「告白」  
■4本 「死ぬまで気持ちは変わりません」 ■5本 「あなたに出会えた事の心からの喜び」 ■6本 「あなたに夢中」「お互いに敬い、愛し、分かち合ひましょう」 ■7本 「ひそかな愛」 ■8本 「あなたの思いやり、励ましに感謝します」 ■9本 「いつもあなたを想っています」「いつも一緒にいてください」  
■10本 「あなたは全てが完璧」 ■11本 「最愛」 ■12本 「私と付き合ってください」 ■13本 「永遠の友情」 ■21本 「あなただけに尽くします」 ■24本 「一日中思っています」 ■50本 「恒久」  
■99本 「永遠の愛、ずっと好きだった」 ■100本 「100%の愛」 ■101本 「これ以上ないほど愛しています」 ■108本 「結婚して下さい」 ■365本 「あなたが毎日恋しい」 ■999本 「何度生まれ変わってもあなたを愛する」 です。

次に色でみる薔薇の花言葉

■赤色 「あなたを愛しています」「愛情」「美」「情熱」「熱烈な恋」「美貌」 ■白色 「純潔」「私はあなたにふさわしい」「深い尊敬」「純潔」「清純」 ■ピンク色 「しとやか」「上品」「可愛い人」「美しい少女」「愛の誓い」 ■青色 「夢かなう」「奇跡」「神の祝福」 ■黄色 「友情」「平和」「愛の告白」 ■オレンジ色 「無邪気」「魅惑」「絆」「信頼」 ■緑色 「穏やか」「希望を持ち得る」 ■紫色 「誇り」「気品」「尊敬」 ■緋色 「灼熱の恋」 ■濃紅色 「内気」「恥ずかしさ」 ■紅色 「死ぬほど恋焦がれています」 ■黒色 「貴方はあくまで私のもの」「決して滅びることのない愛、永遠の愛」 ■虹色 「無限の可能性」 ■絞り模様の薔薇 「満足」 ■ドット柄の薔薇 「君を忘れない」

こんなにも意味があるとは知りませんでした。散策の時ちらっと思い浮かべてみてください。

## 6月の月例ハイキング

【2106A】入笠山1,955m (バスハイク) ==難易度:「軽(ミニ)登山」==

八ヶ岳一望のゴンドラに乗り、約200mだけ登れば山頂です。スズランの花の観賞コース

と き: 6月6日(日曜日) 雨天決行

集 合: グリーンホール前 5時45分

出 発: 6時00分発

交通費: 13,500円(参加者13名の場合)

9,800円(参加者23名の場合) ※大型バスの方が割安になります。

定 員: 13名(リーダー1名を含む) 中型バス (※コロナ禍の状況を鑑み人数制限されています)

23名(リーダー1名を含む) 大型バス (※コロナ禍の状況を鑑み人数制限されています)

定員オーバーの場合は抽選になります。抽選は5月2日の月例ハイキングの参加者立ち合いで行います。結果はリーダーより連絡します。

申込先: リーダー: 山本 敏夫

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。LINEも可能です。

**締切り: 4月30日(金曜日) 17時まで**

地 図: 旺文社「NO. 42 北岳・甲斐駒」 花の時期詳細はネットで「入笠山」で検索してください。

グリーンホール前6:00 出発====談合坂SA====八ヶ岳PA====諏訪南 IC====9:30 富士見パノラマリゾ  
ート9:50 山麓駅TTT(ゴンドラリフト)TTTT 山頂駅 10:20……八ヶ岳展望台……入笠すずらん山野草公園…  
…入笠湿原……12:00 入笠山(昼食) 13:00……入笠湿原……14:00 山頂駅TTTT(ゴンドラリフト)TTTT山麓駅  
====15:30 諏訪南 IC====高井戸 IC====18:30(予定)グリーンホール前

(徒歩時間約2時間)

入笠山(にゅうかさやま・1955m)は南アルプスの前衛峰の一つで日本三百名山、花の百名山の一つになり、特に6月のスズラン、アツモリソウなどはこの山の代名詞。「スズラン山」とも呼ばれる入笠湿原一帯は100万株のスズランの群生が有名ですが、その他にもさまざまな高山植物が見られます。

富士見パノラマのゴンドラに乗り一気に入笠湿原まで上がります。そこから山頂は短時間で登ることが出来ます。登山コースは基本的に整備されているので、とても歩きやすく湿原内は木道が設置してあり、入笠湿原～お花畑くらいまでだったらスニーカーでも十分歩けます。山頂は視界が良ければ360度のパノラマが見事です。入笠山の山頂を目指す場合は、山道を歩くのでトレッキングシューズの方が歩きやすいと思う。斜面自体はそれなりに勾配はあるものの、距離が短いので初心者でも十分登れるコースです。ゴンドラ山頂駅にはカフェやトイレなどの設備が揃っているし、山彦山荘やマナスル山荘などにもトイレはあるので便利。入笠山山頂にはお店やトイレはないので要注意です。

ゴンドラ山頂駅のソフトクリームはとても美味しいようです。是非食べてみませんか。

### ◆4月～6月の行事一覧

日 付	行 事 名	内 容
4月 25日(日)	2104A 月例ハイキング	六義園～根津神社～谷中散策 (ツツジの花の観賞コース) リーダー: 鈴木 健二
4月 28日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防ためご参加ください。

5 月	5月02日(日)	2105A 月例ハイキング	国営ひたち海浜公園～那珂湊おさかな市場 (青い花のネモフィラと買い物コース)リーダー：鈴木 健二
	5月05日(水)	筋トレニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のため ご参加ください。
	5月19日(水)	筋トレニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のため ご参加ください。
	5月26日(水)	筋トレニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のため ご参加ください。
	5月30日(日)	2105B 月例ハイキング	都電沿線バラ観賞ウォーキング (バラの花の観賞コース) リーダー：山本 敏夫
6 月	6月02日(水)	筋トレニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のため ご参加ください。
	6月06日(日)	2105A 月例ハイキング	入笠山「軽(ミニ)登山」(バスハイク) (スズランの花の観賞コース) リーダー：山本 敏夫

・・・・・・・・筋トレ・脳トレ・お口の体操にも参加しましょう・・・・・・・・

筋トレには平地ハイキングと軽登山を続けるのが一番ですが、それだけでは足腰全体のトレーニングにはつながりません。板橋区で奨励しています「10の筋トレ」で体全体の筋肉をつけましょう。また歩くのに必要な大腿筋トレーニングの為に階段登りも行います。

認知症になればハイキングも出来ません。認知症予防のために「脳トレ」も行います。また、年齢と共に誤飲による誤嚥性肺炎も心配です。誤飲防止のため「お口の体操」も行います。

健康長寿で長生きする為には歩く事も必要ですが、認知症予防、誤飲防止も大切です。健康寿命を保つため板橋区社会福祉協議会で推奨していますサロンも合わせて立ち上げました。その為、筋トレ・階段登り・脳トレ・お口の体操を熊野地域センターで毎週水曜日の13時30分から行います。毎回参加するのは難しい方は、参加出来る日にはご参加願います。

『めざそう健康長寿で100歳！！』

今月のことば(4月・卯月)

出逢い

新たな出逢いによって新たな自分を発見してゆく  
一人では何もできないお蔭さま

今月のことば(5月・皐月)

ぬくもり

ぬくもりが人に安心を与えまなざしが人に勇気を与える  
あなたの一言で前を向ける人がいます