

**歩友マンスリー****9月号 (平成29年) 第233号**

「第三の運動」を推進しよう  
 背筋を正そう  
 太ももの貯筋をしよう  
 踝から先の動きを柔軟にしよう  
 ウォーキングへの心構え(毎例会唱和文言)  
 ウォーキングマナーを守り あせらず 急がず  
 マイペースで 楽しみながら 目的を持って 歩きましょう

**【関城ウォーキングクラブ事務局】**

〒308-0103 茨城県筑西市辻 1496  
 金沢 利方 TEL・FAX 0296-37-4058  
 郵便振替口座 名称:関城ウォーキングクラブ  
 番号:00110-0-38827

- 関城ウォーキングクラブのホームページ  
<http://www6.plala.or.jp/y-ookura/>
- マンスリー編集 大島 利枝

**9月第1例会****9・10日(土・日) 伊豆修善寺一泊ウオーク**

出 発 : 関城体育館前 午前6時 (雨天決行)  
 都合により参加者全員関城体育館集合になりました。旧筑西市役所本庁舎前から乗車予定の方は間違いのないようお願いいたします。  
 持ち物 : 会員証、飲料水、雨具、着替え、常備薬等、当日のお弁当、保険証写し等  
 宿泊場所: 伊東(伊藤園ホテル) 松川館  
 ☎ 0557-37-3100

9月さわやかウオーク日 (自由参加) 8:00~  
 2(土)3(日)16(土)17(日)23(土)

**9月第2例会****24日(日) 茂木城山公園ヒガンバナ鑑賞ウオーク**

出 発 : 電車利用(真岡線)乗車券片道1,030円  
 下館駅発 8:07 → 茂木駅着 9:20  
 参加費 : 500円(会員外1000円)  
 持ち物 : 会員証、飲料水、雨具、お弁当、他  
 ※ 茂木道の駅で昼食をとることも出来ます。

- 8月例会参加者数
- ・6日(日) ホームロードウオーク 34名
- ・27日(日)ホームロードウオーク 28名
- ・8月 さわやかウオーク参加者数 42名

**<9月の理事活動>**

12日(火) IWA 理事会・第14回スキルアップ研修会 常陸太田市  
 出席予定者: 鳥生連合会長、金沢会長、高橋副会長、大倉事務局  
 19日(火) 例会の下見 鳥生連合会長、金沢会長、高橋副会長小口理事  
 21日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

**8月完歩賞 (冊/20回)**  
 該当者なし

**<10月の例会>**

8日(日) 筑波山・古道めぐり(道紀行100)  
 22日(日) 御岳山・奥多摩湖めぐり

**<理事会からのお知らせ>****1, 9月9・10日(土・日)伊豆修善寺一泊ウオークについて**

出 発: 関城体育館北側駐車場 午前6時 (雨天決行)旧筑西市役所本庁舎前からの出発は無くなりました。  
 持ち物: 会員証、飲料水、雨具、着替え、常備薬等、当日のお弁当、保険証写し等  
 宿泊場所: 伊東(伊藤園ホテル) 松川館 ☎ 0557-37-3100  
 内 容 : 夕食 バイクング、大浴場・露天風呂天然温泉かけ流し  
 アメニティ: 浴衣・タオル(大・小)、歯ブラシ、シャンプー・リンス・ボディソープ、ドライヤー他  
 日程 1日目 : 修善寺市内散策 日枝神社→修善寺 →源範瀨の墓→赤蛙公園 →ホテル  
 2日目 : 宿泊地伊東市内→東伊豆の海岸車窓より見学→下田→河津七滝めぐり→道の駅にて昼食(実費)→浄蓮の滝(3時出発)→帰路(7時予定)

**2, 9月第2例会 9/24(日)「茂木城山公園ヒガンバナ鑑賞ウオーク」について**

出 発: 電車利用(真岡線) 各自乗車券(片道1030円)を購入して下さい。(雨天決行)  
 下館駅発 8:07 → 茂木駅着 9:20  
 参加費: 500円(当日、車内で納入) お弁当持参・道の駅で食べることもできます。  
 コース: 茂木駅→八雲神社→城山城址公園(ヒガンバナ鑑賞)→茂木道の駅→茂木駅 (のんびり2時間コース)  
 帰 り: 茂木駅 14時解散、茂木発 14時11分→下館着 15時19分 ・SLは14時26分発→15時56分着

3, 10月第1例会 10/8日(日) 筑波山・古道めぐり(道紀行100)について

ゆっくりコースとロングコースの2コースを用意しました。

ロングコースのみ下館駅前から筑西市広域連携バス利用 (片道運賃200円)

・ロングコース(トレッキング) 下館駅発 8:10⇒筑波山口下車 8:45 つくば道→筑波山神社 11:00 着

・ゆっくりコース マイカーで筑波山口集合 10:15→徒歩3分 沼田より直行筑波山シャトルバス(210円)  
⇒筑波山神社入口下車→筑波山神社 11:00 着予定

※筑波山口には駐車場はありますができるだけ乗り合せて来て下さい。

・帰り(全員で) 筑波山神社 12:00→旧登山道下山→筑波山口 バス乗車 13:20 発⇒下館駅 14:02 着

★ゆっくりコースの方は時間を気にせずのんびり下山出来ます。

参加費： 会員無料 協会員 300円 一般 500円

4, 10月第2例会 10/22日(日) 御岳山・奥多摩湖めぐり

集合出発： 筑西市役所旧本庁舎前 6:00 関城体育館 6:15 貸切バス利用

コース： 御岳山神社(ケーブルカー利用)と奥多摩湖周辺散策予定 (詳細は次号に掲載します)

参加費： 会員5,500円、連合会員6,000円、一般6,500円 (ケーブルカー乗車券含む)

申込期限： 9月24日までに参加費を添えて古谷副会長まで (☎0296-37-6355) 同日よりキャンセル料発生

5, 10/21(土) 第36回IBARAKI ウォークフェスティバル(自由参加)

開催場所：霞ヶ浦文化体育館(水郷体育館) 詳細はIWA ニュース9月号の5ページを参照下さい

今回は都合により団体で参加いたしませんので、参加希望の方はお手数でも個人的に申し込んでください。

6, 11/12(日) 第11回鮭の溯上と真岡線SL鑑賞ウォークについて

昨年同様会員全員スタッフで実施の予定です。みなさんのご協力をお願いいたします。

\* 親子孫三代で富士山登頂 \* かねてから念願の富士山三代登頂が叶った!

鳥生 厚夫



登山口は、スカイライン富士吉田5合目。アクセスは新宿バスタから出る富士急直行バス。新宿7時45分発に間に合わせるため前夜は千葉県八千代市の長男宅に泊り、8月3日5時起床して7時20分バスタ着。5合目には10時5分着。早い昼食を済まして11時20分出発。小雨模様の中の登山になる。出発時は、登山者はそれほどは思わなかったが、6合目に着く頃にはにわかに増えていることに気付く。

私は今回が5回目のアタックでしたが、その前から10年が経っている。アジア人はもとより、欧州人が増えていると思った。6合目(2390m)を過ぎると高木は全く見えなくなる。森林限界に近付いてきたから。7合目直前で懸念していたことが起きた。こむら返りが出た。従来富士登山前には付近の低山で足慣らしをするのだが、ほぼ1か月前の6月12日に足首部が滑膜包を発症したので腫大部を同26日切除手術し7月10日が抜糸で、その後も用心してぶっつけ本番の登山になったことが起因したのではと思う。それでも数分休めば治まった。ここからは私もストックを頼りに登ることにした。孫は中3で脚は部活のバスケットボールで鍛えていたようだが軽い頭痛は長男共々起きていたようだ。本8合目(3370m)には5時半の到着。雲海を眼下に影富士も見えた。トモエ館で仮眠し、翌4日午前2時出発。浅間神社本宮に4時半到達。ご来光を撮って孫の15歳の誕生日も祝った。休憩所で朝食後、本宮で70歳以上登山の記念扇子を賜る。左周りで行程1時間のお鉢巡りを始めて間もなく、ブロッケン現象に遭遇。これが真の御来迎。

山頂の山頂、「日本最高峰富士山剣ヶ峰3776m」と彫られた標柱に到達までに30段ほどの階段を上るが、上がるまでに1時間待ち。記念写真を撮るため皆長蛇の列づくりに協力。我々も前の方に撮ってもらう。(画像:左から鳥生、孫、息子) 遅くなった序に、更に1時間火口付近で湯を沸かして休息後、帰りは速い。30年前の砂走りのようには降りられなかったものの、12時半に5合目に到着。レストランで昼食後、2時半のバスで帰途。