

ウォーキングだより

第107号

発行日 2021年9月25日



7/7 都筑の富士塚と公園を巡る 川和富士にて 27名参加

例会

- 9 282回11月例会予告
- 10 283回12月例会予告

オプション

- 7 ぐるっと縦走矢倉岳から明神岳
①矢倉岳 下見報告 予告

その他

- 1 コロナ禍でのクラブ活動
- 2 20周年「私の思い出ウォーク」1
- 3 20周年「私の思い出ウォーク」2
- 4 20周年「私の思い出ウォーク」3
- 5 お元気確認ひろば 1
- 6 お元気確認ひろば 2
- 8 ミルフオートトラック案内
- 11 予定表 10月
- 13 予定表 11月
- 14 予定表 12月
- 15 運営委員会報告
- 16 安全ウォーキングを目指して
- 17 各部からのお知らせ

新日本スポーツ連盟 神奈川ウォーキングクラブ機関紙

発行責任者 吉越 悦子

〒221-0045 横浜市神奈川区神奈川 2-14-16 トーリックビル 3F 神奈川県スポーツ連盟内

TEL 045-534-5553 FAX 045-534-5554

URL <http://k-walk.main.jp/> メールアドレス info@k-walk.main.jp

コロナ禍でのクラブ活動

神奈川ウォーキングクラブは、コロナ感染拡大による緊急事態宣言中での行事は行わないという、基本方針を決め活動をしてきました。下記期間中は計 43 企画が中止になりました。



境川が好き
ウォーク再開の喜び

神奈川県緊急事態宣言期間とその間のクラブ活動状況

第1回宣言	2020年4月7日～5月6日	4月の企画は8企画すべて中止 5月の企画は8企画すべて中止
	【延長】～5/25	
第2回宣言	2021年1月8日～2月7日	1月は実施1(B)・中止5 2月は実施1(B)・中止7 3月は実施2・中止3
	【延長】～3/7 【再延長】～3/21	
第3回宣言	2021年8月2日～8月31日	8月の企画は4企画すべて中止 9月の企画は8企画すべて中止
	【延長】～9/12 【再延長】9/30	

- ① 2020.6月頃実施予定だったアメリカ西海岸ヨセミテウォークを中止。関東ふれあい埼玉当分見合わせ。
- ② 2020年秋予定の「全国交流ウォーク in 箱根」(関東主管)は、2021年に延期にしたが最終的に中止。
- ③ 2020.4.2から伝助に「自由書き込みサロン」を開設、好評につき続けて多数チャレンジ。
- ④ 「Hitori de walk みんなでリモート」「平塚グループのお元気確認」の取り組みを2020.6開始。
- ⑤ 第20・21回クラブ定期総会は書面総会とした。
- ⑥ 運営委員会は機関紙印刷をする月には事務所でいい、その他はリモートで行った。107号は外注。

皆さんの声から

「一人で歩くウォーキングは面白くない！もう嫌になった」「ウォーキングは野外で密にならないのどうして自粛？」「長い間のマスク生活に疲れた～」「県を超える移動自粛が早く取れないかな～」「お酒が飲めないとつまらない」「家にとじこもっているから体がフラフラする」・・・もう少した。頑張ろう！

20周年記念

私の思い出のウォーク

～順不同～

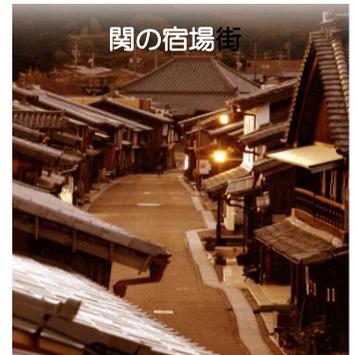
(167 佐藤繁) KWGでのウォーキングで最も印象深かったのは、やはりなんといっても2015年11月の80歳大山登山です。ケーブルを降りてから吉越さんの先導、そばを歩く皆さんの応援のおかげで何とか登ることができたと思っています。実は偶然ですが丁度10年前の11月に一人ウォーキングで登っているのです。その時の記録を見るとケーブルを降りて山頂まで登りは80分(途中休憩は1回だけ)下りは75分でした。そのため今度もまあ大したことはないかなと思っていたのですが実際は大違い、さすがに10年の差は大きく、杖を使っても途中何度も何度も休みながら結局120分かかってやっとのことで山頂にたどりつきました。山頂で休憩した後ケーキと紅茶で皆さんに祝っていただいたのがついこの間のように思い出されます。重たいものを頂上まで運んでくださった方々には感謝感謝です。下りはヤビツ峠までで、そこから秦野駅迄大平さんに車で送っていただいたので楽でした。あれからもう6年、2年前には足を痛めてウォーキングは中断してしまいました。やっと1年前にリハビリを終えたので脚力劣化を防ぐ為ウォーキングを再開しましたが、今は1万2—3千歩程度に制限して歩いています。

(391 鈴木宏) 学生時代 夏山とスキーを楽しむサークルに入っていました。満足感と喜びが一杯で今でも当時を思い出すとニンマリしてしまいます。これは一生続けようと暫くは年に何回か仲間と誘い合って山歩きをしていました。しかし、忙しさや足の不調もあり徐々に長く歩くことから遠のいてしまいました。昨秋、コロナ禍でどこへも出掛けられず、ふと思立って自宅から交通機関を一切利用せず金沢文庫まで歩き更に能見堂跡→金沢動物園→大丸山まで行ってみました。京急線の走る姿がチラチラと見えるような住宅地のすぐそばなのに森に入った途端、落ち葉から発するののか苔むしたようなムツとした何とも懐かしい匂いがしました。思わず深呼吸すると全身の細胞が活性化するのを感じました。「これっ、これ！この匂い。なんか体に沁みる～！」歩いて気持ちいい！それに案外歩ける・・・。翌日早速「歩く」をキーワードに入れそうなサークルを検索するわたしがいました。

(131 高橋文) 最も深く思い出に残るウォークは“東海道を往くシリーズ”です。日本橋からスタートして京都三条大橋までの約500kmの工程です。22回に分け、都合2年3ヶ月をかけての踏破です。リーダーは既に退会されておる田村さんです。綿密な計画、調査、下見、予約等全てに抜け目なく行われており、素晴らしいリーダーでした。近郊は日帰り、沼津以降は新幹線を利用しての1泊2日の工程となりました。その途上いろいろな出来事や、楽しみ、満足感、挫折等数々の体験をさせてもらいました。その中で最も強く印象に残っているのは難所の箱根越えでした。小田原を出て箱根の峠を越えて三島まで34kmの工程です。34kmの距離だけでも大変ですが、箱根の山を登って下る登山クラスの行程です。三島駅にたどり着いたときにはもう真っ暗でした(時期は9月)、あまりの過酷さにギブアップしてリタイアした人が何人かいました。私も峠に向かう途中で意識朦朧となりフラフラの状態になりながらも何とかクリアしました。その区間をリタイアした人達も後の区間には果敢に挑戦してきています、いかに東海道を制覇することに大きな魅力を感じていたかが伺われます。1日で28km前後歩いた日も何日もあり、足に豆が出来て悲鳴を上げながらゴールしたこともありました。真夏の炎天下を延々と歩き、熱中症か脱水症状寸前の状態でゴールへ倒れこんだ思い出もあります。各地の名物に出会えるのも楽しみの一つでした。静岡県由比のサクラエビ丼、同じく静岡鞠子のとろろ丼、安部川の安倍川餅などを美味しくいただきました。また沢山の絶景にも出会いました、「薩埵峠」から見た駿河湾と富士山と東海道、東海道本線が一幅の絵に収まったような景観が強く印象に残っております。それと関宿の昔ながらの街並み街道、いにしへの佇まいをそのまま大事に維持保存されている姿に感銘を受けました。ゴールの京都三条大橋では我がクラブの面々がはるか彼方から駆けつけてくださり、ゴールを祝って出迎えて頂き大いに感激しました。最後の打ち上げは”池田屋はなの舞”で盛大に行われました。なんとも思い出多いウォーキングでした。一部抜けた区間を後からフォローアップした人もあり全行程完歩者は9名となりました。



薩埵峠からの景観



関の宿場街

(268 市村) 関東ふれあいの道⑦大磯・高麗山のみち ・私が一般で初めて参加したのは、会社を退職した年の2013年6月27日の「関東ふれあいの道⑦大磯・高麗山のみち」。平塚在住の河野さんに誘われての参加でした。茅ヶ崎駅に10時集合、ところが誘ってくれた河野さんは不参加。なんとなく心細い思いでしたが、顔見知りの小野里さんが声をかけてくれました。参加者は、一般参加の7人を合わせて23人、リーダーは高橋文さん。コースは、茅ヶ崎駅からバスで浜見平団地へ。そこから相模川～ボードウォーク～花水川～高来神社～高麗山～浅間山～湘南平～東海道杉並木～こゆるぎの浜～城山公園まで。今のコース基本分類表ならば「やや健」か「健脚LV1」。初参加で「このクラブは、参加してきた人を大事にしているな」と感じました。いろいろと気配り・話しかけてくれたのが神谷さんや勅使河原さん、このような人がいるクラブは良い雰囲気だなと思いました。久しぶりの湘南平は家族連れなどで賑わい、展望台からの景観は360度、平塚市街、江ノ島、大島、伊豆半島を一望。城山公園に着いたのは16時15分、2万2500歩、16kmでした。初参加から間が空き、11月の一般コース参加を経て12月の加入です。花水川下流域の高校に通学していた頃、卓球クラブの練習で月に1回ほど湘南平ランニングがありました。加入後2年ほどは、自宅から湘南平～大磯駅までのウォーキングを月1～2回行って脚力不足補い、思いが詰まった湘南平です。

(268 市村) 南はだの村七福神と鶴亀めぐり ・会に加入して初めて参加したのが、2014年1月4日の「南はだの村七福神と鶴亀めぐり」。小田急秦野駅に集合、薄曇り、47人が参加。リーダーは藤崎さん、サブリーダーは饗場さんと常盤さんの女性トリオ。広げるとA2版の立派なご朱印帳が配られ10時に出発。駅近くの福祿寿と亀の大岳院へ、早速押印、全員が終わるまで10分ほど。秦野は丹沢山地の南に広がる盆地、

市内には多くの湧水があり、そのひとつの今泉ほたる公園でストレッチとコース説明。鶴親の尾尻八幡神社、鶴子の西大竹嶽神社と巡り、金井場配水場のある高台では富士山と大山を一望。関東大震災のときに川がせき止められてできた震生湖着、階段を上ったところの弁財天の福寿弁財天へ。ベンチのある空き地で昼食、日差しが出てきました。毘沙門天の西光寺、恵比寿の御岳神社。参拝者で賑わう大黒様の出雲大社相模分祠。布袋尊の浄圓寺は中央鏡天井に雲竜絵が見事に描かれていました。寿老人の白笹稻荷神社と巡り、ご朱印帳には10個の押印。完歩賞のストラップをいただきました。風が少し冷たく感じるようになった15時30分に秦野駅着。1万6000歩、11km。アフターには30人近くが参加、このとき同じテーブルに青松さんが、いまま続くアフター付き合いの始まり。初めての七福神めぐり体験、その後毎年参加。1年の福願いと同時に、仲間と会い一緒に歩くことで、元気に1年のスタートをできるのが何よりです。

(268 市村) 関東ふれあいの道⑩丹沢山塊東辺の道・入会して山と意識して最初に登ったのが標高747mの仏果山、2014年4月26日の「関東ふれあいの道⑩丹沢山塊東辺の道」でした。集合は本厚木駅、参加者は一般1名(中村ゆかりさん、この日入会)含めて24人、リーダーは吉野さん、サブリーダーは五十嵐志郎さん。宮ヶ瀬行き8時40分発のバスに乗車、満員。清川村に入り9時23分に坂尻バス停で下車。里山風景が広がる緩やかなアスファルト道を上っていき11時05分、仏果山まで2.5kmの標識が出てきました。ここからが山道、かなり急峻な上りだったと記憶しています。草野さん(会員番号271)が感想文で「石がごろごろした長い上り坂。そろそろ頂上だろうと思いきや、いきなり岩肌むき出しの光景です」と書かれています。一番の難関が痩せ尾根。小島さんが「尾根道ではわずか50cmほどのスリル満点の箇所もあり、高所が苦手の身には冷や汗ものでした」とレポート。草野さんは「体の幅ぐらいで傾斜の激しい岩山を四つん這いになって必死に登りました」。ところが草野さん、私の後ろから登っていて、「見て見て～宮ヶ瀬湖きれえ～」と叫ぶのです。小島さん同様高所恐怖症の私は前しか見えず、何とも応えようがありませんでした。宮ヶ瀬湖をゆったりと見る事ができたのは展望台へ着いてから。仏果山は、平塚から展望すると大山の右に、高尾山からは左に見えます。ほろ苦い思い出のある仏果山、いつの日かあの痩せ尾根へ。



(031 吉越) 機関紙をゆっくり開いて写真を覗くと、並んで撮ったその時の空気感まで伝わってきます。大きめの写真は特にその時のことを思い出させてくれます。舞岡公園古民家で撮った初代「縁側の写真」は、ちょっと恥ずかしそうな人もいて、みんな揃ってにこにこ顔です。田植えの頃のウォーキングの楽しかったことが蘇ってきます。しょうぶ園では花を前に片寄せあって仲良く撮ったときのことなど、十数年昔のことなのに鮮明に蘇ってきます。(最近のことは全然覚えていないのに(笑))私の頭の中に景色が鮮明に残っている思い出のウォーキングは、参加者の名前もよくわからない初期のころ、開成町の紫陽花農道へ連れて行ってもらった時のことです。周りを山々に囲まれ、うっすら霧が漂う農道に紫陽花が見事でした。その景色は海育ちの私にとって感動的でした。そして50名近くで撮った1枚は思い出の1枚となりました。



旧古河庭園

(249 小島) 初のウォークとアフター:2013年3月に入会、初めて参加したウォークは駒込駅集合。寒い冬が去り春めく陽気に誘われてか、改札前は数組のグループで溢れていました。しかし集合場所には着いたものの、リーダーをはじめメンバーの顔も分からずウロウロ、その上目印になる旗も見えず。場所を間違えたかなと暫くそれらしきグループを探しましたが見つからないので、脇にいた方に声をかけたところ、そのグループが神奈川ウォーキングクラブでした。それまで団体で歩いたことが無く、些か戸惑いましたが黙って皆さんの後をついて行くだけ。駅を出て何処をどう歩いたか記憶が定かではありませんが、どこかの公園でランチタイムとなり、大木を囲むような円形のベンチで食べた覚えが。その時に近くにいる女性会員さんからアメを貰い、良いクラブだと思った次第(アメに釣られた!)コース順は前後しているかも知れませんが、防災センターのような所でスモークの中、出口を捜す訓練を体験しました。

また旧古河庭園では桜を愛でたことも。その折にカメラを構えていた女性会員さん達に撮り方をアドバイスしたものでした。集合写真は庭園内の階段で皆さんに並んで貰い撮りましたが、私にとってのKWC初の集合写真でしたので、A4判にプリントし今でも記念にとつてあります。巣鴨駅で解散後、吉越さんから「アフターに参加しませんか」と声をかけていただき、歩いた後にそのような飲み会が有ることを知り、新人の私の顔と名前を早く覚えて貰うため参加しましたが、それを機に以降のアフターにはフル参加していました。以前は今と比べて飲む人も飲めない人も、皆さん一緒に和気あいあいと同席したのですが、近頃では飲める人だけのアフターになっているので、あの頃のように誰でも気軽に参加できる場に戻ればと思います。一日も早くコロナが終息して、安心・安全にウォーク&アフターが出来る日がくるよう願うばかりです。

(115 平石) それゆけ小田原城番外編・・・沼津駅を早めに前日の23時発としました。三島大社には寄らずゆったり岩波駅まで御殿場線のそばを歩きました。そこから深良用水に沿ってあがり湖尻峠で夜が明けました。芦ノ湖に下り神山から早雲山強羅と下り明神岳に登り返しましたが、降りてくる方が怪訝そうにするのでヘッドランプのあるヘルメットかぶり上りましたが一番楽に小田原城まで到着しました。現在は60000歩が限界なので懐かしいです。

(115 平石) それゆけ小田原城本番・・・三島大社から国道1号をランニングで箱根峠に明け方着くように上がりました。三国山から長尾峠乙女峠金時山明神ヶ岳までは順調でした。そこから2度目の夜となりライトが点いたり消えたりで心細くなりましたが塔の峰を越えたら急に元気になり無事に小田原城に21時頃到着できました。時間21時間120000歩でした。

(115 平石) それゆけ小田原城・・・静岡の三島大社から夜中の鎌倉古道を上り箱根峠経由で行きましたが、動けず倍の時間をとりました。外輪山の三国山を経由して湖尻峠まではすんなり行きましたが長尾峠で不安になり、御殿場線の岩波駅に戻りました。下見なので無理はしませんでした。

(268 市村) 三島の湧水群を歩く・入会して初めて「やや健」コースに参加したのが、2014年5月18日の「三島の湧水群を歩く」でした。集合はJR三島駅9時、リーダーは吉野さん。参加者は19人、静岡県ですので8人が県西の平塚・大磯在住者でした。9時15分スタート、南方向へ進み伊豆箱根鉄道駿豆線踏切を渡り伊豆国分寺塔跡へ、ここでストレッチ。街中を歩いて清住町の湿地帯を通り丸池公園へ、ここからの富士山がきれいでした。10時半に柿田川公園着。第一展望台へ、観光客で賑わっていました。ボランティアの人が「柿田川湧水群は、一時は工業排水で危機的な状況になったが市民の運動で守った」と説明していました。湧水は、富士山への雨や雪解け水が三島溶岩に浸透してその先端部分から湧き出しています。第2展望台へ、昔の製紙工場井戸の所から水が湧き出してブルーの色がきれいです公園を出て柿田川へ、長良川、四万十川とともに日本3大清流。全長1.2kmの日本一短い一級河川で狩野川に合流します。さらに歩き本城山公園山頂で昼食。北西方向に富士山、西に駿河湾と富士の製紙工場煙突群、北東に箱根連山、南は伊豆半島と絶景でした。帰路は、溜池百選の中郷温水池～源兵衛川～三島神社と歩き、16時少し前に三島駅着。2万4500歩、17kmの「湧水めぐりとミニ山行」、KWCで再度歩いてみたいコースです。このウォーキング後、愛知県に住む娘家族との伊豆観光待ち合わせが三島駅になりました。



(268 市村) 酒匂川の流れをお供にアサヒビール工場へ・「ウォーキングでビールが飲める」、こんな美味しい話はないと「酒匂川の流れをお供にアサヒビール工場へ」に参加。2014年9月27日、集合は小田急新松田駅。参加者30人、リーダーは常盤さん、サブリーダーは吉野さんと饗場さん。松田町から開成町に入り、田園地帯をウォーキング。黄金色の稲が穂を垂れ、用水路に勢いよく水が流れる日本の秋の原風景にゆったりした気分になりました。西の山並み遠くに薄っすらと明神ヶ岳。

酒匂川沿いのサイクリングコースは田園地帯をウォーキング。黄金色の稲が穂を垂れ、用水路に勢いよく水が流れる日本の秋の原風景にゆったりした気分になりました。西の山並み遠くに薄っすらと明神ヶ岳。酒匂川沿いのサイクリングコースは、サイクリング車やウォーキング人が行き交い。川では鮎釣りの人が数十人、上空にはハングライダーを楽しむ人がいました。上流に進み文命堤を見学。洪水による決壊を防ぐために江戸時代初期に築かれた堤で、長さ935m、幅40m。先人の努力によって田園地帯があることを実感しました。午後、アサヒビール神奈川工場へ、広大な敷地の庭で集合写真。綺麗なロビーへ入り、映像室でアサヒビールの概要を見て、仕込み窯、麦汁濾過槽などを工場見学。お楽しみの試飲はスーパードライなどグラス3杯、出来立ての生ビールは格別の味でした。つぎかたの実演もあり、すっかりビール通。アサヒビール名入りのビアグラスと前掛けを購入しました。酒匂川沿いのウォーキングと工場見学に大満足。ビール工場見学は何回か参加、キリン、エビスのビアグラスも我が家の食器戸棚に、アサヒグラスでキリンビールを飲むなど組み合わせ自由です。

(249 小島) 江戸深川巡り：時の流れと言いますが、このところ流れが速すぎる気がします。入会してはや8年、活動歴の長い人に比べれば思い出の数もそれなりですが、やはり自分自身が企画し皆さんを案内したコースが印象に残ります。生まれ育ちも、社会人となつての仕事の場も東京でしたので、企画コースは勝手知ったる都内が多くなりがちですが、中でも入会2年目の2014年6月11日(水)に、人数限定で実施したランチ付「明石町河岸から江戸深川を巡る」は、ハプニングもあってか今でも昨日のように記憶に蘇ります。この日は築地駅で集合、雨模様のなか隅田川右岸を遡り深川八幡から清澄庭園を通り人形町へと歩くルート。江戸時代で言えば朱引きの内側、墨引き内で町奉行支配が及ぶ区域の端ですが、時代小説等でも描かれるここ深川周辺は、そこかしこに江戸の風情が残る好きな場所の一つでもあります。この企画のお目当ては、江戸の漁師たちの賄い飯でもあったぶっかけ飯(アサリ丼)を、知る人ぞ知る「福佐屋」で予約しKWC貸切りで味わうこと。近くにも同様の店があるものの、ここは千葉木更津産の大ぶりのアサリのみを使うという店主の拘りがあってか、素朴ながら漁師たちの生活が伺い知れる味で好評でしたが、店主一人で作っているため時間がかかり、最後に食べる人が箸を持つ頃には、初めに食べた人はすでに食べ終わっていました！食事中には突然TBSの取材が入り、数人がインタビューを受けましたが、何故か私のコメントと映像がテレビニュースで流され、後日参加された方から見たよと言われました。これもリーダー故の役回りだったのかと今でも懐かしく思い出されます。ただ事前交渉で店主に「団体割引」をお願いしたのは、ちょっと“江戸の粋”に欠けたかなと・・・ゴールは小雨降る人形町、お土産は重盛の人形焼でめました！この福佐屋、その後一度訪れましたが、宣言が解除されたらまた食べに行きたいものです。



アサリ丼



玉川上水

お元気確認ひろば



(396 篠) リモートワークで私より運動不足の息子を連れ出しウォーキングを楽しみました。・8/29(日) 自宅→最寄駅/玉川上水駅→玉川上水中流域(上水小橋～こもればの足湯～新堀用水 狸堀跡～平櫛田中彫刻美術館)→荻山駅/最寄駅→自宅 15000歩:10km ・9/4(土) 自宅→最寄駅/目黒駅→元競馬場→パプアニューギニア大使館→林試の森公園→武蔵小山商店街パルム→戸越銀座商店街→大崎駅/最寄駅→自宅 12000歩:8km ・9/7(火) 自宅/荻窪駅→善福寺川流域(忍川上橋～荻外荘公園～田端神社→善福寺川緑道～熊野神社～白山神社～和田堀公園～大宮八幡宮)→永福町駅/最寄駅→自宅 16000歩:11km

(115 平石) 9月7日に箱根湯本駅で集合して塔の峰から久野林道経由でいこいの森まで歩きました。歩行時間4時間半で22000歩で大島さんと二人でした。

(115 平石) 毎日大正地区センターで卓球を楽しんでいましたが、8月下旬から毎日歩きます。少し涼しいので歩幅が広がるよう期待しています。9月1日コミュニティカフェ夢みん→境川右岸→鷺舞橋→県立境川遊水地親水公園→鎌倉古道上の道→俣野公園 12559歩2時間

(268 市村) 9月7日、湘南平を歩いてきました。気温は大分下がって10月頃の気温か、富士山の初冠雪も今日確認されました、とは言え上りは大分汗をかきました。八俣山から湘南平の尾根道は、爽やかな風が吹きすっきり秋の感じです。湘南平山頂付近は赤とんぼがたくさん飛んでいました。もう少しすると街中まで下りてくると思います。コースは、自宅→国道1号→花水橋～高来神社～東天照～八俣山～浅間山～湘南平(昼食)～子ども広場～高麗大橋～平塚市街～自宅。2万500歩、13km。

(268 市村) 8月31日、友人の自動車で箱根町へ出かけました。所要終了した午後、箱根湯本駅で降ろしてもらいミニウォーキング。コースは、箱根湯本駅(標高96m)～阿弥陀寺(標高288m)～塔ノ沢駅～千歳橋～箱根湯本駅。6月26日の「明星ヶ岳」下見の下山で見落とした阿弥陀寺～箱根湯本駅間のコース確認できスッキリ。蒸し暑く、上りは足が思うように進みませんでした。コロナ禍と夏の暑さでウォーキング不足、脚力低下実感。歩数6300歩、距離約4km、歩行時間1時間20分。



湘南平 テレビ

(353 脇坂) 8/25 5時起きご近所散歩。湘南モノレール湘南町屋駅→鎌倉中央公園→北鎌倉駅。初めての中央公園、結構広い。近所の親切なおばあさんに朝早くから偉いわねえとかほめられ、北鎌倉への裏道を教わる。8800歩、6km。



鎌倉中央公園

(353 脇坂) 9/1 早朝ご近所散歩2。

自宅→境川→腰越→江ノ電鎌倉高校前。

今日は嘘のように涼しくてうれしい。海が墨絵のようです。6000歩、4km

(167 佐藤繁) 8/31: 自宅 7:40 発→溝口駅/江田駅 8:15→荇田第4公園→荇田第3公園→荇田小→早湊川→矢崎橋→都筑中央公園脇緑道→広福寺→荇田第4公園→10:10 江田駅/溝口駅→10:45 自宅→13500歩→ 8.1km; 脚力劣化を防ぐ為田園都市線駅周辺を歩いています。熱中症にならぬよう30℃を越えない日時を選んでいきます。7月は6回、8月は5回歩きました。コースは各区役所がホームページで推奨しているものを利用しています。・9/5(日) 自宅 8:00→アザミ野駅/東山田駅 8:55→東山田郷土博物館→観音寺→東山田公園→東山田小→横浜国際プール→山田富士公園→フジヤトノ道→ノチメ不動尊→10:50 東山田駅/アザミ野駅/溝口駅→11:45 自宅 今日気温も低く歩きやすかった。14000歩 8.4km



(031 吉越) 9/10 自宅→琴音磯→三浦海岸→小松ヶ池→自宅/房総半島を対岸に臨む人影まばらな三浦海岸、『新型コロナウイルス感染防止のため海岸用地を9月30日まで閉鎖いたします』の看板が虚しい。砂浜になが〜く映る影を自撮りしてみました。9000歩 約6km

予告

ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳

湘南の海岸から名峰富士山を望むと、その手前に右から矢倉岳、金時山、明神ヶ岳、明星ヶ岳が見えます。ここを反時計回りに、右手(金時山からは後方)に富士山を望み、左手には相模湾を眺めながら縦走して箱根湯本へ下ります。

もちろん1回では歩けませんので5回シリーズです。金時山山頂直下、足柄峠からの鉄階段が一昨年(2019年)の台風19号により崩落して通行止め。このため金時山コースは猪鼻砦跡までとして、乙女峠から金時山をめ

ざすコースを追加して5回コースとしました。

9月15日に予定していた1回目の矢倉岳コースは、12日までだった「新型コロナ

ウイルス感染」緊急事態宣言が9月末まで延長されたので中止。10月16日の猪鼻砦跡コースから実施します。11月に矢倉岳コース、12月に金時山コースを予定しています。7月24日に矢倉岳コースの下見を行いました。山田さんと岩元さんの3人での山行。九十九折りの急峻な上りの連続でかなりハード、暑さに体力も奪われました。矢倉岳山頂は、風が心地よかったです。富士山は見えませんでした。足柄平野、金時山、明神ヶ岳、相模湾の絶景を楽しめました。このコースも下りの万葉公園手前が通行止め、大きく迂回せざるを得ませんでした。歩きやすい季節を迎えました。「安全に楽しく」を心がけて「ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳」、10月にスタートです。



健脚レベル2 「ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳②猪鼻砦跡」 1回目/5回シリーズ

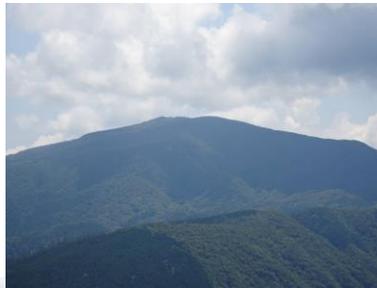
日時 10月16日(土)

集合 大雄山駅 8時20分 約11km 歩行時間4時間50分

(小田急新松田駅から地藏堂バス行き乗車の人は8時10分発→8時30分関本バス停)

コース 大雄山駅関本バス停(地藏堂行き8時30分発乗車)→地藏堂バス停(標高415m)→足柄峠(標高759m)→猪鼻砦跡(標高962m)→峠分岐→夕日の滝→地藏堂バス停(バス)→大雄山駅関本バス停

矢倉岳山頂
からの金時山と
明神ヶ岳(左)



矢倉岳山頂風景

「世界一美しい散歩道」

宣伝

ミルフォード・トラック バーチャルツアー

ニュージーランドで最も有名なトレッキングコース 54 kmを2時間で歩きます！



主催：新日本スポーツ連盟神奈川県連盟

10月30日(土)

AM10:00~12:00

Zoom ソフトを使います
サポートが必要な方は吉越まで。
参加申し込みも吉越がお待ちし
ています。



ツアーガイドは NZ 在住の “昌子さん”

昌子さんは 10 シーズン・200 回以上ミルフォード・トラックのガイドをしていたベテランです。トラックの歴史、シダなどの植物、フレンドリーな鳥たち、環境保護のこと、何でも知り尽くしています。

BS JAPAN で放映された「藤井フミヤ NZ 絶景トレッキング」の撮影ではガイドを担当しました。昌子さんの明るく楽しいお話とともに、世界屈指のトレッキングスポットをご一緒に歩いてみましょう！



サザンアルプスの山々に映える「マウント・クック・リリー」ここも散歩道です！
昌子さん撮影

お申し込み

クラブ「伝助」説明文内にも申込用リンク
があります。締切日：10月20日(水)
定員：100名先着順（事務所は10名程度）



8 月末にスマホ(アンドロイド)の会員さんが、Zoom のダウンロードに成功しました。画像はすぐ映ったのですが、音声がつながるまでに少し苦労しました。最後には問題なく会話もできるようになり、10/30 日は初のバーチャルツアーに参加です。吉越

秋の海辺をのんびり歩き シーパラで遊ぼう

2021年11月6日(土)
集合：京急金沢八景駅 9時45分
10時出発 約10km
持ち物：お弁当・飲み物・敷物・
雨具・歩数計・健康保険証等
★心地よい潮風を受けて、
海辺の散策を楽しみましょう。

コース：金沢八景駅→瀬戸神社→平潟湾プロムナード→野島公園(旧伊藤博文別邸・展望台)→野島橋→海の公園(松並木)→八景島シーパラダイス→マリングート→ヘリポート前→シーサイドライン市大医学部駅



八景島シーパラダイス



野島公園・旧伊藤博文邸&展望台



- [参加費] 一般800円 会員無料
[主催] 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ
[電話] 045-534-5553 (神奈川県スポーツ連盟内 平日11時~17時)
(お気軽にお電話下さい) FAX 045-534-5554
[メールでのお申込み] info@k-walk.main.jp (神奈川ウォーキングクラブ)

大師線沿線を歩き川崎大師・大師公園へ

日 時: 2021年12月5日(日)

集 合: 京急川崎駅9時45分

約8km

コース: 京急川崎駅→六郷の渡し→港町駅(港町13番地の歌碑有り)→川崎河港水門
→医王寺→富士見公園→八幡神社→伊勢町商店街→川崎大師駅→表参道→
仲見世通り→川崎大師→大師公園→川崎大師駅(解散)

持ち物: 弁当 飲み物 敷物 雨具 歩数計 健康保険証



大師公園 紅葉の瀋秀園



[参加費] 一般800円 会員無料
[主催] 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ
[電話] 045-534-5553 (神奈川県スポーツ連盟内 平日11時~17時)
(お気軽にお電話下さい) FAX 045-534-5554
[メールでのお申込み] info@k-walk.main.jp (神奈川ウォーキングクラブ)

2021年10月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

3 日 (日)	例会	<p>第280回例会 坂東三十三観音第3回 集合:JR鎌倉駅東口 9時45分 10時出発 約10km コース:鎌倉駅→八雲神社→祇園山ハイキング→高時やぐら→小町のトンネル→3番札所安養院→和田塚→4番札所長谷寺→極楽寺→稲村ヶ崎→江ノ電にて藤沢駅解散 ★鎌倉駅至近の祇園山と長谷寺は少し離れていますが、大河ドラマの鎌倉殿の13人が始まります勉強しましょう。 申込み:平石 090-2162-7178</p>
6 日 (水)	ゆったり	<p>空と海から新しい横浜と歴史あるハマのシンボルを見に行こう 集合:JR桜木町駅南口改札 13時30分 約4km コース:桜木町駅→ロープウェイ(1000円)→運河パーク→北仲ブリック&ホワイト→横浜新市庁舎→横浜市開港記念会館見学(100年を迎えたジャックの塔) ★北仲ブリック&ホワイトの47階・展望台からは360度の眺望が楽しめます。 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>
9 日 (土)	一般	<p>旧甲州街道を歩く パート9 集合:JR鳥沢駅改札口 10時15分 約9km コース:鳥沢駅→猿橋→猿橋公園→阿弥陀寺(一里塚)→駒橋宿→厄王大権現→大月駅 ★相模川の上流桂川に沿って歩くコースです。標高差 100m、全 19 コース中最も距離の短い歩きやすいコースです。 申込み:奥村 090-9952-8796</p>
14 日 (木)	一般	<p>【会員限定・15名先着順】秋の江ノ島スイーツ・ウォーク 集合:藤沢駅 JR改札口 10時 8km コース:藤沢駅→境川→カトリック片瀬教会→常立寺→江ノ島周辺スイーツ店巡り→江ノ島神社辺津宮→サムエルコッキング苑(200円)LON CAFE(一次解散) ★境川沿いに知られざる旧蹟を訪ねた後、江ノ島内外のお勧めスイーツ店をご紹介します。ゴールは江ノ島頂上の LON CAFE 本店。海の絶景と絶品フレンチトースト(1320円)を楽しみましょう。15名を超えても申込み OK です。定員オーバーの方のために、日にちは変わりますが、2次開催します。 申込み:脇坂 090-2164-2641</p>
16 日 (土)	健脚②	<p>ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳②猪鼻砦跡 集合:大雄山駅8時20分 距離11km 歩行時間4時間50分 コース:大雄山駅関本バス停(地藏堂行き8時30分発乗車)→地藏堂バス停(標高415m)→足柄峠→猪鼻砦跡(標高962m)→峠分岐→夕日の滝→地藏堂バス停(バス)→大雄山駅関本バス停 ★「ぐるっと縦走」5回シリーズです。猪鼻砦跡は、金時山の山容と富士山の眺望が楽しめます。夕日の滝は落差23m、金太郎が産湯をつかった滝と伝えられています。小田急新松田駅から地藏堂バス行き乗車の人は8時10分発→8時30分関本バス停で合流。 申込み 河野090-5201-0867 L:市村</p>
20 日 (水)	平日例会	<p>第281回平日例会 こども自然公園と名瀬川を歩く 集合:JR東戸塚駅 9時45分 ①約12km ②約14.5km コース:東戸塚駅→徳翁寺→都塚→こども自然公園→名瀬川小川アメニティ→西蓮寺→妙法寺→上矢部インターバス停①→JR戸塚駅② ★名瀬川は戸塚区名瀬町を流れる2km程の短い川ですがせせらぎ緑道もありのんびり歩けます。①は上矢部インターバス停からバスで戸塚駅に出られます。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>

10 月 23 日 (土)	健脚 レベル2	<p>80歳御祝い大山・会員限定 ①健脚コース(歩行4時間30分) & ②ゆったりコース(4km) 今年は健脚コース・ゆったりコース、同じ大山で80歳をお祝いします。</p> <p>①集 合:小田急線秦野駅 8時集合 8時24分発ヤビツ峠行のバスに乗車 コース:秦野駅(バスで)→ヤビツ峠(761m)→大山山頂(1252m)→見晴台(769m)→ 阿夫利神社下社→阿夫利神社駅(全員ケーブルカー)→大山ケーブル駅(バス) →伊勢原駅</p> <p>★今年の該当者は女性3人、7回目目の開催です。☆江戸時代には「大山詣」という山岳信仰が流行していました。大山は江戸からも近く手軽な参拝先として人気がありました。大山へ登山し神社を参拝するという一種のレジャーを兼ねた信仰を「大山詣」といい、帰りに江の島参詣や鎌倉見物をするなどして小旅行として楽しまれていたようです。(雨天中止)</p> <p>【安全な登山をこころがけて】</p> <p>(1)重要な持物:レインウェア上下(ポンチョ不可)、ストック、地図、方位磁石、ヘッドランプ(100円ショップで300円程度)、常備薬、十分な水分・スポーツドリンク (2)緊急連絡先(氏名と電話番号)をザックの中に保管 (3)リーダーより先に歩かない、足の弱い人には列の前を歩いてもらう思いやり、リーダーの指示を聞く (4)自分の身は自分で守るという自己責任の原則を踏まえ体調は万全に。 申込み:平石 090-2162-7178 SL:島・山田・三田</p>
	ゆったり	<p>②集 合:小田急線伊勢原駅9時15分集合 9時33分発大山ケーブル行バスに乗車 コース:伊勢原駅(バス)→良弁滝バス停→良弁滝→とうふ参道(とうふ坂)→こま参道→ 「とうふ料理」満喫→大山ケーブル駅→大山寺駅→雨降山大山寺(大山不動) → 大山寺駅→阿夫利神社駅→阿夫利神社下社(※健脚組と合流) これ以降健脚コースと同じ トレッキングシューズ着用</p> <p>★秋の大山と豆腐料理満喫ウォーキングです。豆腐料理は2000円以内の予定。 申込み:吉越 090-2750-0034 SL:望月・新井</p>
28 日 (木)	一 般	<p>和泉川水緑のウォーク 集 合:相鉄線三ツ境駅 10時 約9km コース:三ツ境駅→瀬谷区役所(準備体操)→二ツ橋バス停→東山ふれあい樹林→ 宮沢神社→宮沢遊水 池(昼食)→熊野神社→上阿久和バス停→白姫神社 →(目的地)イオンフードスタイル(整理体操)→ 三ツ境駅</p> <p>★二ツ橋バス停から宮沢遊水池までが、和泉川水緑のウォーク(約2.8km)。熊野神社から白姫神社への途中までが阿久和川の源流です。阿久和川は瀬谷柏尾道路に沿って流れ、戸塚区上矢部町で平戸永谷川と合流して柏尾川に流入します。三ツ境駅は相模野台地上にあり、標高は76mで相鉄の駅で最も高く、横浜市内でも最高峰の駅である。 申込み L:吉田正 080-1222-4759 SL:勅使河原・吉越・福田</p>

☆ウォーキング中の新型コロナウイルス感染防止について

神奈川ウォーキングクラブでは、新型コロナウイルス感染防止のため、基本的指針を作成しました。今まで以上に安全安心を第一に、楽しいウォーキングを行うために皆様のご協力をお願いします。

- ウォーキング前、ウォーキング中、ウォーキング後にかかわらず大声での発声はご遠慮ください。
- 終日マスク着用を厳守とさせていただきます。集合写真を撮るときも着用してください。
- ウォーキング中は一定の間隔をとって歩き、昼食時、給水時も十分に距離を保ってください。飲料を飲む際もマスクを外した状態での会話は避け直ぐにマスクの着用をお願いします。
- ウォーキング中に体調が悪くなった場合はリーダーに申し出てお帰り下さい。リーダーからお声がけする場合があります。
- アフターは当面中止にします。 ●政府方針を検討してその後の方針を出します。
- 帰宅後に、感染が確認された場合は、神奈川ウォーキングクラブへすみやかに連絡してください。

10月30日(土)	リモート	<p>「世界一美しい散歩道」ミルフォード・トラックを歩こう！ (神奈川県連盟主催・種目交流 4泊5日の旅) 開催時間:10:00~12:00(Zoom入室9:50締め切り 途中退出可) ★世界中のトレkker憧れの地は54キロ歩き続ける冒険のような日々です。 苔むしたブナの原生林、背丈を超えるシダの道、待ち構えているかのように出てきてくれる鳥たち、ロビン、飛べない鳥・ウエッカ、いたずら好きなキア、サザンアルプスの山々に映える高山植物。 ★美しいばかりか人々の冒険心をも呼び起こし、寄り添い、感動をくれその点でも世界一です。悪天候の時には全員がヘリコプターで運ばれることもあります。 ★200回以上トラックのガイドをしていた、ガイド・昌子さんのバーチャルツアーに是非ご参加いただき、「世界一美しい散歩道」をお楽しみ下さい。Zoomのダウンロードが必要。 申込み:吉越 090-2750-0034</p>
-----------	------	---

2021年11月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

6日(土)	例会	<p>第282回例会 秋の海辺をゆっくり歩きシーパラダイスへ 集合:京急金沢八景駅 約10km コース:金沢八景駅→野島公園→海の公園(松並木)→八景島(シーパラダイス)→ヘリポート前→シーサイドライン市大医学部駅 ★松並木が過ぎればシーパラダイスです。こどもにかえり乗り物に乗っても、島内を一周しても楽しいです。 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>
13日(土)	集中ウォーク	<p>集合場所:港の見える丘公園 展望台(横浜市中区山手町114) 集合時刻:11月13日(土)14時00分 ★距離もコースも全て自分で計画します。地図を見ながらゴールを目指しましょう。コース作りのレベルアップが目的です。単独で気ままに歩くのもよし、仲間と連れ立って歩けば尚楽しいです。 自分でコースを作った人は伝助に◎をつけ、コメント欄にコース概要と距離を記入し、「同行可」又は「単独」を記入してください。 同行を希望する方は、伝助に○をつけ、コメント欄に同行したいコース登録者名をお書きください。不明の方は運営委員までお問い合わせください。</p>
20日(土)	健脚2	<p>ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳①矢倉岳 集合:大雄山駅8時50分 距離10km 歩行時間5時間10分 コース:大雄山駅関本バス停(地藏堂行き9時00分発乗車)→矢倉沢バス停→公民館(標高248m)→矢倉岳(標高870m)→山伏平→足柄万葉公園→足柄峠→見晴台→地藏堂(バス)→大雄山駅 ★「ぐるっと縦走」5回シリーズです。足柄平野から見るとお椀をふせたような美しい姿の矢倉岳。山頂では富士山から箱根、丹沢に連なる大パノラマの眺望が楽しめます。小田急新松田駅から地藏堂バス行き乗車の人は8時40分発→9時00分関本バス停で合流 申込み:河野 090-5201-0867 L:市村</p>
23日(火)	一般	<p>東照宮へ、ロマネスク日光街道① 集合:東京駅八重洲北口改札前10時 約12.5km コース:東京駅→日本橋→浅草寺→待乳山聖天→首切り地藏→素盞雄神社→源長寺→北千住駅 ★五街道の一つ、日光街道を13回、18日かけて歩きます。日光街道の宿場は21宿、約142kmです。日本橋から日光東照宮を目指して歩きましょう。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>

2021年12月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

5 日 (日)	例会	<p>第283回例会 大師線沿線を歩き川崎大師・大師公園へ</p> <p>集合:京急川崎駅改札付近 10時 約8km</p> <p>コース:京急川崎駅→六郷の渡し→港町駅(港町13番地の歌碑)→川崎河港水門→ 医王寺→富士見公園→八幡神社→伊勢町商店街→川崎大師駅→表参道→ 仲見世通り→川崎大師→大師公園→川崎大師駅(解散)</p> <p>★大師公園の「瀋秀園」中国風庭園の紅葉が美しいとのこと。</p> <p style="text-align: right;">申込み:畠 090-1129-9482</p>
11 日 (土)	一般	<p>陣ヶ下溪谷の紅葉と帷子川散策</p> <p>集合:相鉄線上星川駅10時 約10km</p> <p>コース:上星川駅→陣ヶ下溪谷公園→川島町公園→田原橋公園→白根公園→ 帷子川親水緑道→鶴ヶ峰駅</p> <p>★横浜の秘境、陣ヶ下溪谷公園の紅葉を見た後、帷子川沿いを歩きます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
15 日 (水)	平日例会	<p>第284回平日例会 浦賀の歴史とふれあう散策/吉井</p> <p>集合:京急浦賀駅 10時 約5km</p> <p>コース:浦賀駅→浦賀ドック→東福寺→高坂小学校→天女水の碑→御林→真福寺→ 吉井貝塚→怒田城址→若宮神社→夫婦橋→京急・JR/久里浜駅</p> <p>★御林は奉行所を支配した幕府の御用林でした。椎の樹林帯が陽光を遮り、江戸と浦賀を結ぶ浦賀道の面影を良く残している道です。吉井貝塚のある山は、平安末期から鎌倉時代にかけて活躍した三浦一族の水軍の基地である、怒田城(沼田城)の跡です。船を置いた一帯が、現在、「舟倉」という地名となって残っています。</p> <p style="text-align: right;">申込み:吉越 090-2750-0034</p>
16 日 (木)	リモート	<p>クリスマス英国運河で楽しもう!</p> <p>集合:18時30分開始~20時00分終了(日本時間)</p> <p style="text-align: center;">現地は冬時間・時差9時間/16日 AM9時30分~</p> <p>★英国へ帰国したブラウンあつこさんによる生中継です。手作りケーキもいただけるかな?あつこさんが撮影した動画といろいろなロックの風景などで運河談義します。</p> <p style="text-align: center;">Zoomのダウンロードが必要です。リーダーがお手伝いしますので気軽に声をかけてください。</p> <p style="text-align: right;">申込み:吉越 090-2750-0034</p>
18 日 (土)	健脚2	<p>ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳③金時山</p> <p>集合:箱根登山鉄道箱根湯本駅改札8時50分 約7km 歩行時間4時間10分</p> <p>コース:箱根湯本駅バス停(時之栖御殿場高原ビール行き9時00分発乗車)→(9時31分)乙女峠バス停(標高800m)→登山口→乙女峠(標高1005m)→長尾山(標高1144m)→金時山[🚰](標高1212m)→矢倉沢峠→金時山口[🚰](標高670m)→仙石バス停(バス)→箱根湯本駅</p> <p>★箱根ハイキングでは人気ナンバーワンの金時山、山頂からの富士山・箱根連山の大自然は圧巻です。乙女峠から長尾山経由で山頂をめざします</p> <p style="text-align: right;">申込み:河野 090-5201-0867 L:市村</p>

2021年度第2回運営委員会報告

日時:2021年7月28日(水)15時~17時

出席者:議長/高橋文 書記/平山 吉越 平石 平嶋 熊坂 奥村 畠 脇坂 内海 鹿島 鈴木宏
福田 合計13名

- 吉越会長あいさつ:オリンピック開催中ですが、新型コロナ感染者数が東京都は2800人、神奈川県も多く出ている。このような中でウォーキング中の事故も起きたのでどのようにしていったらよいかを考えたい。
- 「まるっと黒川・もうちょっと栗平」(7月10日):多摩センターの近くで、場所としては素晴らしいところだったが、残念ながら事故が起きてしまった。
- 「都築の富士塚と公園を巡る」(7月17日):27名の参加があり、暑い日だったが全員無事完歩した。
- 第278回例会「緑に囲まれた八景の海散策」(7月22日):緊急事態宣言でこの例会からウォーキングは中止となった。
- 7/10 の事故についての討議
 - ・前日の雨の後で滑りやすくなっていたゆるい下り坂で、片足が滑ったため残った方の足を大きくひねってしまった。滑った時は骨折までとは思わなかったが右足首脛骨と腓骨を骨折し、5日後に手術をした。
 - ・雨の後の道は滑りやすいので、ゆっくり慎重に一步一步注意深く歩を進めることが大事。
 - ・このような事故の再発防止のため具体的な注意事項をまとめ、次号の機関紙に載せたい。
- 80歳お祝い大山登山について
 - ・大山に登るグループと、健脚コースにならない別のグループとに分ける。今後もこの方式を継続する。
 - ・お祝いのケーキ・コーヒーを持って登るのは、対象者から遠慮したいとの声もあり、負担が大きいので、今年から取止めることにする。
- 集中ウォークについて
 - 横浜の「港の見える丘公園・公園展望台」をゴールとし、11月13日(土)に実施する。
- 緊急事態宣言でウォーキングを中止しているのので、会員交流行事を実施する。
 - 今までのウォーキングの中で印象に残ったもの「思い出のウォーキング」として伝助に書き込んでもらう。
- 人数制限のイベントの抽選化について:抽選を行う場合は「あみだくじドットコム」を利用する。
- 次回運営委員会:第3回運営委員会 8月25日(水)14時(ズーム会議)

2021年度第3回運営委員会報告

日時:2021年8月25日(水)14時~16時30分(ズーム会議)

出席者:議長/畠 書記/平山 吉越 平石 高橋文 平嶋 熊坂 奥村 脇坂 内海 鹿島 鈴木宏
合計12名

- 7/10 日の事故の追加討議
 - ・ストックやライトなど持ち物について見直し、よく確認する。
 - ・誰かが滑ったり転んだりしたときは一度進行を止め一人残って後ろの人に声をかけ、注意を喚起する。
 - ・危ないところがあったらお互いに声掛けをして注意しあうことが大事。
 - ・途中で帰るコースを「プラチナコース」と名付けて、帰りやすい工夫をする。
 - 緊急事態宣言への対応
 - ・ウォーキング中止期間中に一人で歩いたウォークを「元気確認ウォーク」として歩数をカウントする。
 - ・緊急事態宣言があけたら、中止したウォーキングをひらめきウォークとして入れる。
 - 次回運営委員会
 - 第4回運営委員会 9月29日(水)14時(ズーム会議)
 - 第5回運営委員会 10月27日(水)14時(ズーム会議)
- ※第4回運営委員会は事務所で行くことにしていたが、緊急事態宣言延長に伴い、機関紙の印刷製本はネット印刷を利用して行うこととし、運営委員会をズーム会議に変更した。

事故のない安全なウォーキングをめざして

2021年7月10日、ウォーキング中に事故が起きました。今後安全なウォーキングをするために、この度の事故を会員のみなさんと共有し再発防止に努め、事故のない安全なウォーキングを目指します。

事故の概要

- (1) 発生日時 2021年7月10日(土) 11時頃
- (2) 発生場所 川崎市よこみね緑地南側 緩い下り坂
- (3) KWC コース基本分類 一般
- (4) 事故の内容 「まるっと黒川・もうちょっと栗平」のウォーキング中、前日の雨で滑りやすくなっていたところで転倒。左足が土の上を1メートル程スキーのようにまっすぐ滑り、右足は草の上を踏んで残っていたため、右の足首を大きくひねってしまった。その時は骨折したとは思わず、住宅地の車が通る道まで100メートル位自力歩行した。何とか歩いたがそこで動けなくなった。タクシーを呼ぶことができ病院受診、入院・手術となった。
- (5) 受傷者年齢 62歳
- (6) 傷病名 右脛骨及び腓骨骨折
- (7) 保険 会員全員が加入している、スポーツ安全協会の「スポーツ保険」の対象で手続き中。



事故のない安全なウォーキングにするための取り組み

【特に重要】雨の後の道は滑りやすいので、自分は大丈夫と思わないで、ゆっくり慎重に一步一步注意深く歩を進めることが大事。

1. 登山用ストックの推奨

現在使用している人が少ないのですが、今後登山用ストックの推奨をしていく。

登山用ストックは左右のバランスがとれ安定感のある歩行になるため、転びにくく歩行をサポートできる。また、膝にかかる負担をやわらげるので、体力のない人や膝を痛めたことのある人にも有効である。ただし使い慣れていないので、使い方の練習等をする「安全ウォーキングのための講習会」を開いていく。



ストックを推奨します

2. 自分の身は自分で守るという自己責任の原則を踏まえ体調は万全に。

3. 枯れ葉や草、土の上は状況によって変わる。危ないところがあったらお互いに声掛けをして注意し合う。誰かが滑ったり転んだりしたときは、後ろの人に声をかけて注意を喚起する。

後ろの人に伝えるためには一度進行を止めることも必要。また、状況により一人残って後続に伝える。リーダーは近くにいるベテランにその役目をお願いする。

4. 下りで事故発生が多いが、上り坂でもバランスを失い転倒することもあるので気を付ける。

5. 疲労したら無理をせず途中で帰るといった判断も大切である。

6. トレッキングシューズを履いていても、底がすり減っているものは危ない。

しばらく履いていない時にはひねって破損しないか確認する。

7. 今後事故が起きた時の対応の仕方や役割分担を決めていく。

8. 最近山道のコースが多いので、気軽に参加できるコースも多く作っていく必要がある。

以上

2021年9月20日

神奈川ウォーキングクラブ 運営委員会

各部からのお知らせ

★ウォーキングコースを一般の人よりショートで終了する時の新名称誕生！！

新名称：プラチナコース

少し長めのコースでも多くの方が参加出来るよう、途中までで終了するグループを募る場合があります。従来は、これを区分するのに A、B コースと無機質な呼び方にしていました。今後のウォークでは、途中終了のコースを「**プラチナコース**」と命名します。

「今日、私はプラチナで参加です」などと、ちょっとお洒落でリッチ、シニアにぴったりの名称に刷新しました。尚、このアイディアは三重ウォーキングクラブの取組みを拝借しました。



「今日、私はプラチナ！」

★再開後のウォーキングでは

コロナ感染拡大第 5 波による緊急事態宣言下のウォーキング自粛期間が明け、10 月からやっと再開の運びとなりました。(緊急事態宣言解除の場合) この間も会員の皆さんそれぞれ工夫して“歩き”を続けていたと思いますが、一人だどつい距離を短くしたり、楽な道を選んだりしがちですね。知らずに筋力が弱ったり、バランス感覚を失ったりしています。

再開後のウォーキング参加時には転倒、足つりなどに、より一層注意をはらって下さい。安心、安全で楽しいウォーキングへ出かけましょう。

★107号機関紙作成外注

今号の機関紙印刷・製本にあたり、運営委員で検討の結果外注する事としました。機関紙作成は運営委員・サポーター、10 人ほどが集まりかなり密な作業です。9 月後半になって減少傾向ですが、新型コロナ感染拡大、とりわけデルタ株の蔓延は無視出来ない問題です。外注になると、各頁作成や写真の取扱いなどに若干の不便があったり、当然費用もかかりますが、感染リスク軽減のためにはやむを得ません。皆様のご理解をお願いします。なお、費用の大半は作成人員が集まらないことによる交通費で賄えるものと思われま

★2021年集中ウォークに参加しよう

去年はコロナ禍の中、密を避けるため集合場所を三ヶ所にしての開催でした。まだ油断は出来ませんが、今回は「港の見える丘公園」に全員集合です。

集合場所では「飲み物&つまみ」のご褒美が待っています。地図をたよりに、初めての道をたどってみませんか。集中ウォークを楽しみましょう。

「港が見える丘」歌詞

あなたと二人で 来た丘は
港が見える丘
色あせた桜 唯一つ
淋しく 咲いていた
船の汽笛 咽び泣けば
チラリホラりと 花片
あなたと私に 降りかかる
春の午後でした

新入会員さん紹介(敬称略)

会員 No.407 海野 節子 横浜市在住 HPを見て	会員 No.408 大谷 千春 横浜市在住 HPを見て	会員 No.409 戸田 マサ 茅ヶ崎市在住 HPを見て
--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

★在籍会員数

2021年9月25日現在
男性61名、女性63名、合計124名

今回写真を省略します。通常は、入会后初参加時の写真を掲載していますが、上記の方々はウォーキング休止期間中入会のため、準備できませんでした。新旧会員さんの初顔合わせの時には、お互い声かけをお願いします。