

恵那

あるこまい

NO. 3 2021年春号

2021年3月1日

あるこまい・ぐるーぷ

0573-65-3534

コロナウイルス感染の終息はまだですが、アウトドア用品が売れていると言います。適度に身体を動かすことが見直されている今、ウォーキングこそ最適

さあ 歩き出そう!!

呼んでるよ恵那の自然が

春到来、4月からはいよいよ月例のウォーキング行事がスタートします。

歩きながら山菜を見つけるのが好きな人、野草の花に詳しい人、野鳥のことなら何でも分かる人、自然を五感で楽しむこともウォーキングの醍醐味で、身体と心のリフレッシュは



4月 根の上高原のミズバショウ



間違いありません。

特にスローウォーキングと明知鉄道沿線ウォーキングは、日常から一歩踏み出して、ちょっと広い恵那の自然や歴史に触れることが出来て楽しさ倍増です。

これから歩いてみたいと思っている方は、毎週水曜日の朝9時に恵那文化センターからスタートする「恵那水曜歩こう会」の体験ウォーキングを覗いてみては如何でしょう。お勧めです。

水曜歩こう会が総会

会長は横山周司さん再任

「恵那水曜歩こう会」は28回目の総会を迎えました。例年は食事会を兼ね

て、会員が一堂に会して和やかに開催して来ましたが、今年はコロナウイルス感染拡大があり、総会資料を配布することで総会としました。発足以来初めてのことでした。

2020年(令和2年)は年間に52回のウォーキングを行いました。52回のコースは確りと記録されています。

年間に会員一人一人の歩いた距離も報告されていますが、昨年中に歩いた距離が中山道の京都からの宿場で表されているのがユニークです。例えば285km歩いた人は「奈良井宿」といった具合です。

また、入会からの累計距離が5百、1千、1.5千、2千、3千、4千、5千kmに達し

た会員には認定証を贈る約束になっていて、昨年一年には5百km二人、1千km三人、1.5千km、2千km、3千km、4千km各一人に完歩認定証が贈られました。

役員には顧問に赤尾袈夫、会長 横山周司、副会長 松井省吾、書記 岩山美智子、副書記 宮崎道子、会計 伊藤公子、監事 今井亜佐子(以上敬称略)の皆さんが就任、これから2年間、同会の世話役として活動します。

春～初夏のウォーキング

4月

- 1日(木) ネノウエイウォーク
- 14日(水) スロー ウォーキング
岩村駅 → 岩村城跡・町並み → 岩村駅
- 15日(木) 明知鉄道 沿線ウォーキング
阿木駅 → 花無山 阿木川ダム → 東野駅
- 19日(月) ふれんどりー ウォーク

5月

- 6日(木) ネノウエイウォーク
- 12日(水) スロー ウォーキング
阿木駅 → 中ノ島公園 → 阿木駅
- 17日(月) ふれんどりー ウォーク
- 20日(木) 明知鉄道 沿線ウォーキング
飯沼駅 → 禅林寺 → 阿木城跡 → 阿木駅

6月

- 3日(木) ネノウエイウォーク
- 9日(水) スロー ウォーキング
山岡駅 → イワクラの森 → 山岡駅
- 17日(木) 明智鉄道 沿線ウォーキング
明智駅 → 金比羅社 → 普門寺 → 山岡駅
- 21日(月) ふれんどりーウォーク

*スローウォーキングと明知鉄道沿線ウォーキングは明知鉄道恵那駅 9:15発 に乗車し、スタート駅に集合します。どなたでも参加できます。参加費は無料ですが、交通費等の実費は必要です。コース中にはオフロードもあり、歩きやすい服装と靴で参加してください。昼食、水分、雨具は必携です。スローウォーキングは8km前後、明知鉄道沿線ウォーキングは12km前後のコースです。天候、道路事情などでコースは変更することがあります。ウォーキングは雨天でも行います。

*ネノウエイウォークは根の上高原の自然探訪ウォークです。朝9:30 に根の上高原芝生広場集合、参加費は初回1000円、次回以降毎回500円です。お弁当を持って参加するといいでしょ。

*ふれんどりーウォークは参加費1000円で昼食代を含みます。阿木川湖畔「ふれんどりー」に午前10時集合です。どなたでも参加できますし車椅子の方も参加できるコース(約2.5km)で、大いに歓迎します。雨天の日は歌やゲーム、リフレッシュ体操など室内でレクリエーションを行います。

* 問い合わせ先 *

スローウォーキング ; 090 1782 9611 横山周司
ふれんどりー-W ; 0573-25-1302 「ふれんどりー」
上記以外は 0573-65-3534 あかまんまロッジへ

気力試される寒中歩行

2021チャレンジウオークに延べ140人

冬季ウォーキングの大きなイベントである「2021チャレンジウオーク」に、延べ140人が挑戦して今年も無事に終わることが出来ました。元旦から3日までは小雪が



チャレンジウオーク雪の小沢池の堰堤を登る 1月2日

降る天候で、特に2日の岩村への東海自然歩道では雪の山中で腰を下ろすところを探してお弁当を摂りました。一方、下付知から中津川と中津川から南木曾までのコースではまったく積雪がなくて、例年積雪や凍結に悩まされながらも雪の感触を楽しんだことが、懐かしく思われるほどでした。

年初から連続4日間でも最も寒い時季のウォーキングへの参加は、体力よりも気力が試されるイベントでもあります。今回は6日間100キロウォーキングを果たした人が9人もあって、近年では最も多い完歩挑戦者でした。実挑戦者は53人で

100キロウオーク 達成の皆さん

- 赤尾 袈夫さん
- 加藤 宏子さん
- 深堀 義之さん
- 本間かず子さん
- 松原 恵子さん
- 村瀬 美晴さん
- 森 佳子さん
- 山本 照夫さん
- 横山 周司さん



チャレンジウオーク 中山道の一石橋立場茶屋を行く 2月14日

日本の街道といえば、中山道、東海道、日光街道など今でも昔の道を歩く人がいますが、私もその一人です。平成10年から街道歩きを始め、北海道から九州まで10年以上も全国の街道を歩き続けています。

街道歩きは単に景色を見ながら歩くだけではなく、

その地の歴史、方言、名物、グルメなどとの触れ合いもあります。

さらに初対面の人との出逢いもあんなに何気ない

会話が旅情のなぐさめにもなります。街道歩きに当

ては情報収集、旅程の作成、荷物の準備なども大変です

が、そこから旅の楽しさが始まります。

出発してから道に迷ったり、宿が見つからなかったり苦勞も多い

好奇心でわくわく

街道歩きは楽しいよ

小林 潔

お知らせ

4月4日(日曜日)に中津川市坂本の岩屋堂にシデコブシを見に「いこまい」です。

朝9時30分にJR美乃坂本駅に集合、岩屋堂までは一緒にウォーキングします。弁当、飲み物、雨具は忘れずに。現地到着後の行動および帰りは自由です。

楽歩録

寄稿いただいた吉村千勢子さんは、恵那水曜歩こう会に加入以来8514kmを歩きました。これは中山道の三條大橋から日本橋間を約8回往復した距離で、現在会員のトップです◆小林潔さんの街道歩き、これから面白いエピソードが話してい

私は85歳になりました。58歳までは金融関係の仕事でしたが、両親の介護で退職、六反の田と畑一反余りの仕事と休む間もなく働きづめの毎日を送って来ました。そのおかげが健康であることを感謝して過ぎて参りました

「ウォーキングと私」 見るもの聞くもの楽しい

吉村 千勢子

が、友人から「水曜歩こう会」があることを聞き、みんなと仲良く楽しく歩くことに興味を抱き、早速入会しました。第一に歩くことは楽しいことです。それと友達とおしゃべりしながら自然の中にとけこんで、移り行く風景、草花の美しさにおのずと心

が和み開けていきます。またその土地の歴史を知り、家にばかりいては知り得ない数々の話題を得ること、人情に触れ学ぶことの多さ等は健康な身体を通して感じ入り、老後の幸せを思ったものです。

また歩いた距離の累計を見るのも楽しみの一つです。若い方々について行けるのも自信になりました。年に二度のバス旅行や総会の集まり、老後にこのような嬉しいことが待っていたのは、長生きのご褒美かなと思っています。これから参加していきます。

お悔み

永く恵那歩こう会の会員で、親しくウォーキングを共にしてきた、市川愛子さんと原早苗さんが今年に入りあい次いで亡くなりました。市川愛子さんはちよつと背中を丸め汗を拭き拭き急な坂道も、ゆつくりと登り切るのが印象的でした。原早苗さんは誰とも気軽に話をされお話し好きな愛猫家で、「まめかな」に俳句を投句していました。

会員のみなさんと共にお二人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。合掌 会長 横山 周司

ですが、素晴らしい景色を見て、歴史に触れ、人との出逢いがあると、数々の喜怒哀楽を体験できます。

これぞ、人生の縮図であり止められません。今後、この紙面で幾つかの街道を紹介させていただきます。と思っています。



とは即ち死を意味します◆狩猟採集時代の人類にとっても歩くことは生命を維持する行為そのものでした◆疾病で暫く入院すると忍ち歩行困難になるとはよく聞く話です◆日常生活で余り気にしていない歩くことは、現代人にとっても生きるための基礎的行為で、元気の基です(照)