



埼玉あるけ通信



HPのQRコード

題字：上田 清司 埼玉県知事

〒330-0064 さいたま市浦和区岸町1-4-5-102 TEL (048-831-4702) FAX (048-825-4166)

インターネット・ホームページ・アドレス <http://www.saitama-walking-kyokai.jp/> 郵便振替口座：00110-2-544531

NPO SWA事務所 (休日：土・日曜日、祝日と協会指定日) 開所時間：10:00~17:00

発行所 NPO 法人埼玉県ウォーキング協会 (NPO SWA) 発行者 神山 則幸 編集責任者 大澤 宏

埼玉県コバトン健康マイレージに挑戦しよう！

6月11日(日) 第893回例会(月例会)

★第35回クリーン・ウォーク・14km★

100名表彰 彩の国 240 幸手市、464 杉戸町

杉戸宿は江戸時代の五街道のひとつである日光街道の江戸から五番目の宿場で、代々の徳川将軍が日光社参に利用した日光御成道との接点として発展しました。開宿400年を迎えた往時の文化と歴史の残る街並みを歩きながらゴミ拾いを行います。

- 集** 9:00 西近隣公園(㊟刈イ/杉戸高野台/西口/7)
- G** 14:30 頃 同上
- C** **集**⇒(ゴミ拾い)⇒公民館(WC)⇒杉戸町役場(WC)⇒倉松公園(昼食・表彰)⇒大島新田調節池(WC)⇒**G**(ボールで記念品を差し上げます)
- 見** 杉戸宿の高札場、永福寺(西行法師・見返りの松)

- 参** 大島有隣(江戸時代の心学者)と恭儉舎
- 費** 埼玉歴史探訪P145「大島有隣と恭儉舎」
- 割** 会員無料、他協会¥300、一般¥500
- 担** 幸手・杉戸市町民¥200(大人)¥100(小中学生)
- 飯田 佐藤 多比羅 松岡

6月25日(日) 第894回例会(月例会)

★第21回アルコロジー大会・狭山市・入間市・11km★

彩の国 215 狭山市、225 入間市

梅雨時の天気は心配ですが、参加して狭山市・入間市のコバトンシールを貼りましょう。入間川沿いの整備された遊歩道を歩き、狭山・入間に相対する自然を堪能しましょう。

- 集** 9:00 稻荷山公園(㊟池袋/稻荷山公園/北口/2)
- G** 14:30 頃 仏子駅前(㊟池袋)
- C** **集**⇒稻荷山公園⇒広瀬橋⇒蓮華院(WC)⇒市民運動場(WC)⇒体育館・武道館(昼食)⇒**G**

- 費** 会員無料、他協会¥300、一般¥500
- 割** 狭山・入間市民¥200(大人)¥100(小中学生)
- 担** 高野 飯田 多比羅 高橋(和)

埼玉県コバトン健康マイレージについて

埼玉県民が歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めていくことを目的に開始されました。



詳細はHP(QRコード又は <https://kobaton-mileage.jp/portal2/service>)

参加申込のお知らせ

- ① 第10回川口2DMの参加券
販売開始 飯能2DMから
参加費 1,500円
お求めは例会、平日Wで...
- ② 第38回県外ウォークの申込
今年は8/27(日)~28(月)福島県です。
申込開始 6月11日の月例会から
参加費 21,000円

Walking Calendar

5月1日(月)~6月30日(水) 文中 **問** 表示がない場合の問合せ先は SWA048-831-4702 です。

イベント案内は以下の略号を使用しています。(尚、文中敬称は省略させていただいています)

- 集** 集合 **解** 解散 **見** 見所 **内** 内容 **申** 申込 **担** 担当 **注** 注意 **知** お知らせ **S** スタート **G** ゴール
- C** コース **P** パスポート **問** 問合せ先 **参** 参考 **受** 受付 **認** 認定 **費** 参加費 **中** 中央会場
- パンフ** 案内パンフレット有り(入手は問合せ先へ) **彩の国** 彩の国対象市区町村を表示 **500選** 500選コース **SAML** 認定大会
- S集**、**G解** は時刻、場所(路線名/駅名/出口/徒歩所要時間(分))の順に、JR⇒**㊤** 東武⇒**㊤** 西武⇒**㊤** 秩父⇒**㊤**

5月7日(日) 第891回例会 (月例会)

★**県総体参加行事**上尾市から伊奈町へ・14km★

100*表彰 **彩の国** 219上尾市、301伊奈町

隣あった上尾市と伊奈町、上尾の公園の新緑と、伊奈町の記念公園のバラの花を愛でながらのウォークを楽しんで下さい。

集 9:00 観音堂(谷津公民館)(**㊤**高崎/上尾/西口/5)

G 14:40 頃 志久駅(埼玉新都市交通)

C **集**⇒上尾運動公園(WC)⇒上尾市役所⇒上平公園(WC)⇒記念公園(昼食・表彰)⇒小室観音⇒伊奈町役場⇒**G**

見 上尾運動公園、上平公園(新緑)、記念公園(バラ)

参 埼玉歴史探訪P48伊奈の里 P56伏越の樋

注 ①集合場所にWCなし(駅で!)午後はWCなし。

②バラ園へは入園いたしません。

費 会員無料、他協会¥300、一般¥500

割 上尾・伊奈市町民¥200(大人)¥100(小中学生)

担 高橋 島崎 石川 諏訪

5月10日(水) SWA ウォーキング ステーション (WST)

★**YRコースを歩こう・バラとサクラの散歩みちコース**★

①フルコース・20km、②のんびりコース・8kmどちらかを選んでの団体歩行となります。

受①② 8:50~9:20 北原公園

(**㊤**京浜東北/南浦和/西口/3)

G① 15:30 頃 北原公園(**㊤**京浜東北)

G② 12:00 頃 与野本町(**㊤**埼京)

費①②とも ¥200 **注**②はゴール後、各自昼食を。

5月16日(火) 熊谷 ウォーキング教室

★**“熊谷”わくわくウォーキング教室・5/10km**★

初心者や、楽しいウォーキングを身につけたい方にお勧め!

受 9:00~9:30 荒川公園(**㊤**高崎/熊谷/南口/5)

G 12:00 頃 同上 **費** ¥300

注① 水、シート(畳1畳分程度)をお持ちください。

②10km 完歩者はIVVの認定が受けられます。

5月17日(水) 第252回 平日ウォーク

★さいたま市10区を歩く**㊤**中央区・11km★

平成15年政令指定都市への移行とともに旧与野市域を中心に誕生した中央区を歩きます。JR京浜東北線「さいたま新都心駅」JR埼京線「南与野駅」「与野本町駅」「北与野駅」を有し、交通の便が良く住みやすいまち作りが進められています。初夏の自然や文化・歴史も感じながら歩いてください。

集 9:30 鈴谷東公園(**㊤**埼京/南与野/東口/1)

G 14:30 頃 けやき広場 (**㊤**京浜東北/さいたま新都心/3)

C **集**⇒河童の森⇒与野の大カヤ⇒与野中央公園(WC)⇒彩の国さいたま芸術劇場⇒八王子公園(昼食・表彰)⇒与野公園(バラ園見学)⇒**G**

見 与野の大カヤ 芸術劇場 与野公園

P **平日** **費** ¥300 **担** 芳川 高橋(雍) 塩沢

5月20日(土) 雨天中止 ウォーキング教室

★**“わくわく”ウォーキング教室**★

【浦和競馬場】コース(10km)を歩きます。

受 9:00~9:30 北原公園(**㊤**京浜東北/南浦和/西口/3)

15:00 頃 南浦和駅(**㊤**京浜東北)

費 ¥500【5回分前納者=¥2,000】 **P** **教室**

注①昼食、水、シート(畳1畳分程度)お持ちください。

②雨天中止(当日朝の問合せAM8時以降に!)

連絡先 048-831-4702(SWA)

5月24日(水) 川越 ウォーキング教室

★**“川越”わくわくウォーキング教室・5/10km**★

初心者向けの教室です。小江戸川越を歩き、楽しいウォーキングを身につけてください。

①教室(5km)後、②希望者はプラス歩きを!

受 9:00~9:30 クアパーク(**㊤**川越・**㊤**東上/川越/東口/5)

G①12:00 頃 川越駅(**㊤**川越・**㊤**東上)

②14:30 頃 クアパーク(**㊤**川越・**㊤**東上/川越/東口/5)

費 ¥300

注① 水、シート(畳1畳分程度)をお持ちください。

②10km 完歩者はIVVの認定が受けられます。

③10km 希望の方は昼食をお持ちください。

| | | | |
|---|--|---|--|
| 5月27日(土)28日(日) 第892回例会 (大会) | | 注 | ① 水、ｼｰﾄ(畳1畳分程度)をお持ちください。 ②10km 完歩者は IVV の認定が受けられます。 |
| ★第15回飯能新緑ツーデーマーチ★ コース、受付時間等の情報は4月号をご覧ください。 | | | |
| 中央会場 飯能市役所(㊤池袋・㊤八高/東飯能/5) | | | |
| P | SAML KKML allJ 子供 | | |
| 注 | SAMLパスポートを忘れると認定を受けられません。 | | |
| 費 | 5/15まで¥1,500(大人)、¥800(小・中・高生) 当日は1日毎 それぞれ¥1,000、¥500です。 | | |
| 注 | 当日申込みの参加賞はゼッケン、コース地図のみになりますので事前申込みをお勧めいたします。 | | |
| 問 | 実行委員会事務局 042-972-6028or6082 NPO 埼玉県ウォーキング協会 048-831-4702 | | |
| 6月7日(水) 第253回 平日ウォーク | | | |
| ★季節の花「丸山公園の花菖蒲」・12km★ 菖蒲祭りは5月下旬から6月中旬に開催され、70種1万株の花菖蒲を楽しみにウォークして下さい | | | |
| 集 | 9:30 駅西口公園(㊤高崎/桶川/西口/6) | | |
| G | 14:30 頃 上尾駅(㊤高崎) | | |
| C | 集⇒大宮ゴルフコース⇒藤波・中分・ふるさとの緑の景勝地⇒下芝水辺公園(WC)⇒上尾丸山公園(昼食・表彰)⇒子どもの城公園⇒G | | |
| P | 平日 費 ¥300 担 宇治田 高野 島崎 | | |
| 6月14日(水) SWAウォーキングステーション(WST) | | | |
| ★YRコースを歩こう・花と緑の散歩みちコース★ ①フルコース・12km、②のんびりコース・7kmどちらかを選んでの団体歩行となります。 | | | |
| 受 | ①② 8:50~9:20 北原公園 (㊤京浜東北/南浦和/西口/3) | | |
| G | ① 14:30 頃 北原公園(㊤京浜東北) | | |
| G | ② 12:00 頃 北浦和駅(㊤京浜東北) | | |
| 費 | ①②とも ¥200 注②はゴール後、各自昼食を。 | | |
| 6月17日(土) 雨天中止 ウォーキング教室 | | | |
| ★“わくわく”ウォーキング教室★ 【北浦和公園】コース(10km)を歩きます。 | | | |
| 受 | 9:00~9:30 北原公園(㊤京浜東北/南浦和/西口/3) | | |
| G | 15:00 頃 浦和駅(㊤京浜東北) | | |
| 費 | ¥500【5回分前納者=¥2,000】 P 教室 | | |
| 注 | ①昼食、水、ｼｰﾄ(畳1畳分程度)をお持ちください。 ②雨天中止(当日朝の間合せAM8時以降に!) 連絡先 048-831-4702(SWA) | | |
| 6月20日(火) 熊谷 ウォーキング教室 | | | |
| ★“熊谷”わくわくウォーキング教室・5/10km★ 初心者や、楽しいウォーキングを身につけたい方にお勧め! | | | |
| 受 | 9:00~9:30 荒川公園(㊤高崎/熊谷/南口/5) | | |
| G | 12:00 頃 同上 費 ¥300 | | |
| 6月21日(水) 第254回 平日ウォーク | | | |
| ★東京500選多摩丘陵・よこやまのみち・10km★ 「よこやまの道」は万葉集において多摩の横山と詠われた多摩丘陵の尾根部に位置し「多摩の自然と歴史にふれあう道」を基本テーマに整備されました。既存の山路や尾根沿いに残された自然や緑を積極的に活かしながら、樹林内の散策路や休憩広場、多摩市域を一望できる展望広場等が整備され多摩丘陵や多摩ニュータウンの風景とともに、四季折々の自然に親しみ、地域に残る史跡や伝説の歴史文化にふれあうことのできる遊歩道です。 | | | |
| 集 | 9:30 駅北口広場(㊤相模原/若葉台) | | |
| G | 14:30 頃 唐木田駅(㊤多摩) | | |
| C | 集⇒展望広場⇒古道五差路⇒旧有山家・加藤家住宅(昼食・表彰式)⇒一本杉公園⇒中坂公園⇒多摩市総合福祉センター(WC)⇒G | | |
| P | 平日 500選 13-08 多摩丘陵・よこやまのみち | | |
| 費 | ¥300 担 戸田 吉見 井上 | | |
| 6月28日(水) 川越 ウォーキング教室 | | | |
| ★“川越”わくわくウォーキング教室・5/10km★ 初心者向けの教室です。小江戸川越を歩き、楽しいウォーキングを身につけてください。 ①教室(5km)後、②希望者はプラス歩きを! | | | |
| 受 | 9:00~9:30 クリアパーク(㊤川越・㊤東上/川越/東口/5) | | |
| G | ① 12:00 頃 川越駅(㊤川越・㊤東上) | | |
| G | ② 14:30 頃 クリアパーク(㊤川越・㊤東上/川越/5) | | |
| 費 | ¥300 | | |
| 注 | ① 水、ｼｰﾄ(畳1畳分程度)をお持ちください。 ②10km 完歩者は IVV の認定が受けられます。 ③10km 希望の方は昼食をお持ちください。 | | |
| <h1>加盟団体イベント情報</h1> | | | |
| 5月3日(祝) 【雨天5/4】 川越歩こう会 | | | |
| ◆薬王寺・塩船観音つつじの花見・10km◆ | | | |
| 集 | 9:00 金子駅前(㊤八高) | | |
| G | 13:30 頃 霞台第二住宅公園(㊤青梅/河辺/10) | | |
| C | 集⇒薬王寺⇒塩船観音(昼食)⇒G | | |
| 費 | 会員無料 会員外¥300(観音入山料¥250:朝徴収) | | |
| 問 | 049-292-4541 宮原 | | |
| 5月4日(祝) ふじみ野市上福岡歩こう会 | | | |
| ◆いいやまシリーズ「大平山」・11km◆ 大平山は標高179mの低い山だが嵐山町の最高地点、東は嵐山町を一望に納め、西は槻川の流れ | | | |

を中心に遠山の盆地が見渡される。戦国時代には、槻川の南小倉地区(現在の玉川村)に、小倉城(県指定史跡)があり、遠山右衛門光景が城主であった。大平山は物見櫓があったと伝えられている。登山道に咲く山つつじと新緑に染まる周囲の山々の風景をお楽しみください。

- 集** 9:00 東側公園(㊤東上/武蔵嵐山/東口/5)
- G** 13:30 頃 西側公園(㊤東上/武蔵嵐山/西口/3)
- C** **集**→農産物直売場(WC)→大平山登山口→山頂→緑のトラスト地→与謝野晶子歌碑、展望台(昼食・表彰)→バーベキュー場→二瀬橋→菅谷館跡→**G**
- 費** 会員無料 会員外¥300 **問** 090-5413-2751 高橋

5月11日(木) 飯能ウォーキング倶楽部

◆ 飯能YRコースを歩こう・15km ◆
飯能・狭山「智光山」コースを歩きます。

- 集** 10:00 飯能市役所西側駐車場(㊤八高/東飯能/東口/5) or (㊤池袋/飯能/北口/15)
- G** 14:30 頃 狭山市産業労働C(㊤新宿/狭山市/2)
- C** **集**→精明公民館(WC)→JAいるま野直売所(WC)→智光山公園(WC)→入間川遊歩道→**G**
- 費** ¥200 **問** 090-2205-8073 恩田(荒天中止)

5月13日(土) 坂戸ウォーキングクラブ

◆ 総会ウォーク・12km ◆

凸版印刷横の花の散った葉桜並木と関東有数の清流である高麗川側帯遊歩道を歩きます。この遊歩道は心と身体の健康づくりを目的に作られた総延長10kmのコースが設定されています。ウォーキング後総会です。

- 集** 9:00 溝端公園(㊤東上/北坂戸/西口/7)
- G** 12:10 頃 市民総合運動公園(㊤東上/北坂戸/7)
- C** **集**→入西公園(WC)→高麗川環境側帯(WC)→高麗川側帯遊歩道→島田橋横→**G**(昼食・表彰)
- 費** 会員無料 会員外¥300 **問** 090-8856-4226 加藤

5月14日(日) 鴻巣市ウォーキングクラブ

◆大改修小田原城と漁港・海岸を巡る・10km◆

平成28年5月リニューアルオープンの小田原城・漁港・海岸の外、西海子小路、御感の藤、総構の土塁等名所を巡ります

- 集** 6:50 鴻巣駅改札前(㊤高崎)
- G** 15:45 頃 小田原駅(㊤東海道)
- C** **集**→(JR)→小田原駅東口→北條早雲公像→小田原漁港(WC)→小田原城(昼食)天守閣→報徳二宮神社→外郎家店構(WC)→かまぼこ伝統館(WC)→北条氏政の墓所→**G**
- 費** 会員無料 会員外¥300 **問** 048-542-4158 倉林

5月14日(日) ふじみ野市上福岡歩こう会

◆花シリーズ「バラの町・伊奈」・12km ◆

バラのまち伊奈町として有名な伊奈町のバラ園は町制施行記念公園として開園されました、約1.2ヘクタールの敷地に、木バラ・つるバラなど、300種4800株を超えるバラが植えられています、開花の季節には園内は甘い香りにつつまれます。赤や黄色、白やピンクのバラの花が辺り一面に咲き誇り、まるで絵画の世界へ迷い込んだかのようです。

- 集** 9:00 しみんでん公園(シャトル/伊奈中央/5)
- G** 14:30 頃 北上尾駅東口(㊤高崎)
- C** **集**→伊奈町役場→いなほ街道横断→ジョギングコース(約2km)→いなほ街道→バラ園(昼食・表彰)→上平公園(WC)→**G**
- 費** 会員無料 会員外¥300 **問** 090-5413-2751 高橋

5月20日(土) さいたま市与野歩こう会

(共催:NPO 法人埼玉県ウォーキング協会)

◆ 与野バラ祭と共に・14km ◆

SWA 指定例会 **距離**14km **彩の国**105 **中央区**

与野公園は、さいたま市(旧与野市)の公園で、開園したのは1877年と約140年前までさかのぼる由緒ある公園です。中でも公園の西側に位置するバラ園が有名で、170品種3000本のバラを鑑賞します。当日は与野バラ祭です。春バラをご堪能ください。

- 集** 9:00 北浦和公園(㊤京浜東北/北浦和/西口/5)
- G** 14:30 頃 与野公園(㊤埼玉/与野本町/10)
- C** **集**→元町緑道→天王川コミュニティ緑道→針ヶ谷公民館(WC)→見沼代用水西縁→障害者交流センター(WC)→大宮南公民館→けやき広場(昼食)→上落合公園→**G**
- 費** 会員無料 会員外¥300 **問** 090-3800-3248 阪田

5月20日(土) 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

◆ 第6回定期総会ウォーク・11km ◆

第6回定期総会のウォークです。会員外の方もぜひご参加ください。

- 集** 9:00 若葉駅西口広場(㊤東上)
- G** 13:30 頃 上広谷第一自治会館(㊤東上/鶴ヶ島/5)
- C** **集**→脚折近隣公園(WC)→北市民センター(WC)→鶴ヶ島農業交流センター(昼食・表彰)→南市民センター(WC)→**G**
- 費** 会員無料 会員外¥300 **問** 080-4444-2681 三上

鶴ヶ島YRコースを歩こう! 5月のご案内

- ★4(祝) Gコース 9km、Hコース 9km
- ★11(木) Cコース 17km、Aコース 20km
- ★18(木) Dコース 13km、Bコース 18km

集注費 9:00 鶴ヶ島市民活動推進センター前(㊟東上/若葉/3)
 コース案内と誘導のみとなります。
 ¥200円 **問** 080-4444-2681 三上

5月21日(日) 川口市歩こう会

◆**街道シリーズ日光御成道パートⅢ・12km**◆
 本郷追分より歩き始めて、日光御成道もいよいよ中盤です。今回は大門宿から岩槻宿まで歩きましょう。

集 9:30 浦和美園駅西口(㊟浦和美園/出口①)
G 14:30 岩槻駅(㊟野田)
C **集**⇒さぎ山自然公園(WC)⇒見沼代用水東縁⇒見沼弁財天⇒七里総合公園(昼食)⇒芳林寺⇒**G**
費 会員無料 会員外¥300 **問** 048-256-0232 山崎

5月21日(日) 坂戸ウォーキングクラブ

◆**女子栄養大学応援ウォーク・13km**◆
 坂戸市に在る、女子栄養大学の学園祭を応援すべく企画されたウォークですが本年は学園祭の日程が合わずウォーキングだけの開催になります、坂戸市の田園地帯を歩き心も体もリフレッシュしてください。

集 9:00 鶴ヶ島活動C前広場(㊟東上/若葉/東口/3)
G 13:30 頃 若葉駅東口(㊟東上)
C **集**⇒聖天院⇒三芳野公民館(WC)⇒飯盛側住吉桜⇒運動公園(昼食・表彰)⇒千代田公園⇒女子栄養大学正門⇒**G**
費 会員無料 会員外¥300 **問** 090-8856-4226 加藤

5月23日(火) 狭山あるこう会

◆**YRコースを歩こう in 狭山・17km**◆
 新緑の芽吹く公園、不老川沿いと、のどかな堀兼、上赤坂方面をめぐる。(Dコースです)

集 9:30 狭山市産業労働C(㊟新宿/狭山市/西口/2)
G 14:30 頃 入間川小跡地公園(㊟新宿/狭山市/3)
C **集**⇒展望台⇒稲荷山公園(WC)⇒彩の森入間公園(WC)⇒子供広場(WC)⇒七曲井⇒不老川沿い⇒あぐれっしゅ元気村(昼食)⇒**G**
費 ¥200 **P** **P-Card** **問** 04-2953-0398 鶴木

5月25日(木) 鴻巣市ウォーキングクラブ

◆**平日ウォーク「人形のまち岩槻を巡る」・12km**◆

集 8:10 鴻巣駅改札前(㊟高崎)
G 14:10 頃 岩槻駅(㊟野田)
C **集**⇒(JR, 東武野田線)⇒東岩槻駅⇒玄奘三蔵塔⇒参道慈恩寺(WC)⇒日光御成道⇒岩槻諏訪公園(昼食)⇒久伊豆神社⇒岩槻城址公園(WC)⇒時の鐘⇒**G**
費 会員無料 会員外¥300 **問** 048-542-4158 倉林

5月25日(木) 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

◆**関東八十八か所霊場めぐりパート(19)・15km**◆
 湘南のマリンブルーの空と海と富士山を見ながらの健康ウォーキングです。

集 9:30 逗子駅東口広場(㊟横須賀)
G 14:30 頃 片瀬江の島駅(㊟江の島)
C **集**⇒鎌倉駅(WC)⇒関東88か所霊場第59番青蓮寺(昼食・表彰)⇒片瀬東浜(WC)⇒江の島(WC)⇒**G**
費 会員無料 会員外¥300 **問** 080-4444-2681 三上

みんなの広場
 みなさんの声をお寄せください編集委員会宛
 FAX:048-825-4702



～ 会 員 数 ～
会員数 709名(-43 前月比)3月31日現在
 (正会員130名 賛助会員514名 家族会員65名)
 新入会員です。よろしく。
 (2017.3.1~2017.3.31 受付分)
 清水 和子(久喜) 富田 進一(南)
 松本 貞夫(本庄) 内藤 正美(川越)
 寺山 敬一(中央)

SWAウォーキングステーションより
ご利用ありがとうございます。(3/1~3/31)
《3月のコース別利用者数》
 1900回達成(累計6名) 鈴木 昌夫(大宮)
 1300回達成(累計8名) 神田 昭夫(越谷)
 (達成者には10回無料券を贈呈しています。)

| Aコース | Bコース | Cコース | Dコース | Eコース | 計 |
|------|------|------|------|------|-----|
| 12km | 20km | 25km | 25km | 19km | |
| 47 | 30 | 170 | 68 | 24 | 339 |



おめでとうございます



100*表彰3月度

(2017年3月31日までの累計距離で4/23に表彰予定) 100*~5,000*表彰者の発表は6月号となります。

尚、3月末の6,000*以上達成者は以下の通りです。

【来年の表彰式対象者となります】

6,000*達成(累計 280名)

多比羅進三(川越) 間所啓一郎(蕨)

坂井昌司(志木)

7,000*達成(累計 216名)

丸林清子(蓮田)

8,000*達成(累計 161名)

今井利治(浦和) 中島裕子(川越)

加藤榮一(鴻巣)

10,000*達成(累計 77名)

大島桂子(鴻巣) 岡本昭義(南)

鈴木昌夫(大宮) 斉藤幸憲(鳩山)

戸田孝(川越)

11,000*達成(累計 52名)

松本ミドリ(西) 宮良徹一(見沼)

12,000*達成(累計 35名)

飯田和枝(鴻巣) 八木英士(東京都)

【殿堂入り】【来年の殿堂入り表彰の予定です】

13,000*達成(累計 21名) 里舘誠(坂戸)

平日ウォーク 表彰者 (3/15、4/5 表彰)

おめでとうございます!

10回(累計 543名)

武井恒雄(神川) 武村泰幸(神奈川)

30回(累計 365名)

安齋善男(川口) 神原武志(東京都)

九法百合子(岩槻)

50回(累計 267名)

阿部啓子(大宮) 野本重治(越谷)

70回(累計 200名)

中嶋ふみ子(群馬県)

100回(累計 133名)

久保田由夫(群馬県)

120回(累計 101名)

西雪江(朝霞)

200回(累計 9名)

小幡敏行(川越) 丸田誠(緑)

梶田金作(羽生)

わくわくウォーキング教室だより

【浦和教室】3/18の参加者は10名でした。

【熊谷教室】3/21の参加者は5名でした。

【川越教室】3/22の参加者は16名でした。

***「ちょっと気になる!」

in Walking (52) ***

(さいたま市 秋本 圭美)

JR大宮駅「GENERAL STORE RAILYARD」に行ってみました!

3月25日、「GENERAL STORE RAILYARD」という鉄道グッズ専門店がJR大宮駅西口コンコースにオープンしました。チェック!してきました。

まずは、場所がどこなのか...と思いつつ大宮駅北改札を出ますと、右方向に何やらDIYショップのようにも見える、スチール感にあふれたお店があります。その素朴なたたずまいのショップが目指す「GENERAL STORE RAILYARD」です。わかりやすくして良いです!



ショップ内は、「国鉄」時代を知っていると懐かしく思うものが満載でした。JR東日本グループの運営によるショップで、鉄道の新しい魅力を発信するものとか。企業とのコラボ商品、お約束の「鉄道模型」や「写真・ポスター」「雑貨」などの商品は、Suicaのペンギングッズ「ペンコレ」にも負けないラインナップです。

また、「鉄道古物」も取り扱いがあり、今は懐かしい「車内扇風機」「椅子」「プレート」「BEAM Sデザイン」のリメイクした「バッグ」「つり革」などなど、見ているだけでも楽しくなるモノばかりです。「青春18切符」のポスターを数本抱えながらレジへ向かう殿方もいらっしゃいました。懐かしさもあるのか、ひとつひとつ手に取って静かに眺めている方もいます。



いまや私たちは、Suicaで「ピッ」と入場していますが、少し前まではカチンカチンと音をさせて切符にハサミを入れてもらっていました。そういえば駅ごとにハサミの形が違っていました。ちなみに「数量限定200個の旧国鉄改札鉄」は21,600円。

路線の数は東京駅に次いで2番目の大宮駅。途中下車してみてください。

(営業時間*月~金 10:00~21:30

土 9:00~21:30 日・祝日 9:00~21:00)



6月のウォーキング予定(6/1~6/30)

主催欄赤字は本号に詳細を掲載。詳細は各団体に問い合わせを!

| 開催日 | イベント名 | 主催 |
|-------|-------------------------|---------|
| 1(木) | YRを歩こう | 鶴ヶ島 |
| 3(土) | 第40回日本3DM一斉下見 | S W A |
| 3~4 | 第17回SUN-IN未来W | J W A |
| | 第11回つくば国際W大会 | K K M L |
| 4(日) | 花しようぶの水元公園 | 川越 |
| | 季節のたより花シリーズ~あやめ | 坂戸 |
| 4~5 | 一泊W | 与野 |
| | 中山道一泊W 数原宿から馬籠宿 | 鴻巣 |
| 7(水) | 季節の花「丸山公園の花菖蒲」 | S W A |
| 8(木) | YRを歩こう | 鶴ヶ島 |
| 9~12 | 第30回でっかいどうオホーツクM | J W A |
| 10(土) | あやめW「越谷市役所・花菖蒲」 | 上福岡 |
| 10~11 | 第8回にいがた湊まちしもまち歴史W | K K M L |
| 11(日) | 第35回クリーンW | S W A |
| 13(火) | 飛び駅W⑮ 狭山市~新所沢 | 狭山 |
| 14(水) | YRコースを歩こう | S W A |
| 15(木) | YRを歩こう | 鶴ヶ島 |
| | わくわくW教室(浦和) | S W A |
| 17(土) | 季節のたより花シリーズ~紫陽花 | 坂戸 |
| | あじさいW(新座・妙音沢) | 東松山 |
| 18(日) | 我が町W「志木市」 | 上福岡 |
| | 川越線・埼京線シリーズ④西大宮~日進 | 与野 |
| | 第13回 川シリーズ「荒川ハートIV」 | 川口 |
| | 新選組のふるさと日野を訪ねる | 鴻巣 |
| 20(火) | 熊谷・わくわくW教室 | S W A |
| 21(水) | 500選東京のみち⑨多摩丘陵・よこやま | S W A |
| 23~24 | 第10回川口2DM一斉下見 | S W A |
| 24(土) | 遠山記念館とバラをめぐる | 鶴ヶ島 |
| 25(日) | 第21回アルコール大会・入間市 | S W A |
| 26(月) | JWA定時社員総会 | J W A |
| 27(火) | 浅草観音の故郷「岩井堂観音」を訪ねる | 飯能 |
| | YRコースをあるこうin狭山(68) SH-1 | 狭山 |
| 28(水) | 川越・わくわくW教室 | S W A |
| 29(木) | 鎌倉街道シリーズ「ハート④」 | 鶴ヶ島 |

イベント別参加者数(2017年3月)

| 開催日 | 区分 | 回数 | イベント名 | 天候 | 距離 | 参加者数 | |
|-------|-----|-----|----------------------|----|--------|------|------|
| | | | | | | 会員 | 総数 |
| 1(水) | 平日W | 248 | 埼玉のお城②「真鳥山城址」 | 曇 | 11 | 170 | 201 |
| 5(日) | 月例 | 886 | 美笹の桜とさくら川 | 晴 | 13 | 326 | 363 |
| 12(日) | 大会 | 887 | 第32回武蔵野十里 | 晴 | 42 | 173 | 668 |
| | | | | | 22 | 137 | 558 |
| | | | | | 10 | 33 | 147 |
| 15(水) | 平日W | 249 | 鉄道シリーズ 高崎線③「岡部駅~深谷駅」 | 曇 | 13 | 123 | 141 |
| 25(土) | 大会 | 888 | 第5回さいたまーチ(1日目) | 晴 | 31 | 207 | 531 |
| | | | | | 22 | 100 | 654 |
| | | | | | 15 | 42 | 430 |
| | | | | | 10 | 27 | 1256 |
| | | | | | 6 | 5 | 724 |
| | | | | | 役員・関係者 | | 370 |
| 26(日) | | | 第5回さいたまーチ(2日目) | 雨 | 31 | 169 | 212 |
| | | | | | 21 | 85 | 257 |
| | | | | | 12 | 44 | 458 |
| | | | | | 6 | 5 | 377 |
| | | | | | 役員・関係者 | | 361 |

PPKに向けて歩こう!

連載(132) 宮本俊和(筑波大学教授)

ストレスやイライラを鎮め心を落ち着かせるツボ - 神門(しんもん) -

4月は、入学、就職、異動など新しい環境で、期待に胸を膨らませる月です。しかし、仕事や新しい環境に慣れるまでは様々なストレスがかかってきます。中にはストレスが続き、意欲が低下したり体調を崩す人もいるかもしれません。

今回は、ストレスやイライラを鎮め心を落ち着かせるツボを紹介します。

五月病とは

五月病とは、新入社員や新入生に見られる新しい環境に適応できないことによって起こる精神的な症状の総称です。ゴールデンウィーク中に疲れが一気に出て、長い休みの影響で職場や学校に行く気がなくなり、体や心の不調に陥ります。

無気力、不安感、抑うつ状態になり、不眠、食欲不振、疲れが取れない、やるきが出ないなどの症状が出てきます。

ストレスをためすぎないことや気分転換をすることがもっとも重要ですが、そのように上手く対応できないから症状が出てくるのかもしれません。

神門は、精神的な緊張をほぐし、イライラした気分を鎮めてくれるツボです。不安感が強い時に、試しに神門を刺激して見てください。

神門(しんもん)の位置と押し方

神門の「神」は心を、「門」は出入り口を意味します。つまり心気の出入り口にあるツボです。神門は、手首の横じわにある小指側の少しくぼんだ場所にあるツボです。

手のひら側にある手首のシワの真ん中に親指を置いて小指側にずらしていき骨で止まるあたりにあります。この神門を親指で10秒くらい押した後に、力を抜き、また押すという動作を20回くらい繰り返します。

親指が沈み込むような感じで、軽く痛みを感じるぐらいの力で押します。左側が終わったら、右側も押して見てください。



神門

ウォーキングの効用

ストレスがたまり疲れが取れない時は、新緑の中をブラブラ歩いて、爽やかな風に当たりながら花を愛でるのも良いでしょう。何も考えずにひたすら歩き、心地良い汗をかくのも心と体をリフレッシュします。

《月例会1,000km、
平日ウォーク100回を目指して》

この度は、1000km表彰の写真をお送り頂きまして誠に有難う御座いました。さて私は昨年末に平日ウォークも100回達成し、これでやっとウォーキング初心者を抜けたかなと思っています。

私がウォーキングを始めたのは、ウォーキング協会に所属する大先輩のKさんに誘われたのがきっかけです。協会に入会しウォーカーの友人が出来たり、県内の色々な所をウォークする事で、今まで知らなかった地域の文化や建物等を見聞きすることができ非常に勉強になっています。

今後も協会指定のウォークに積極的に参加し、月例会1,000km、平日ウォークの100回表彰に向け頑張っていきたいと思ひます。Kさんはじめ諸先輩方々役員の方々には色々とお世話になると思ひますが、宜しくお願ひいたします。
(加須市 木村 恒男)

《ウォーキングは安心の場》

教授から大病を告げられ、取り巻きの先生達が頷き、すべてがひっくり返った。救いは病室の五人でした。手術後ICUから病室に移る点滴まみれの私を「お帰り」と迎えてくれた。嬉しくて皆に抱き付きたい心境だった。治療やリハビリにめげると慰め助けてくれたその彼女達が一人二人と亡くなったと聞き悲しくなりました。

五人目は怖くて聞けない。次は自分の番が来るのではと考えてばかりでした。ネガティブ思考から逃れようとマシンに熱中し腰痛で歩行困難になった、情けない。先生に歩きなさいと言われる始末。

わくわくウォーキング教室を知り、恐る恐る川越に行った。歩くポイントを教わり皆楽しそうに

歩く、給水タイムすら楽しんでいる。笑顔だ！忽ちハまる。

今では心地良い安心の場となっている。皆さんの元気そうな顔を見ると、私も大丈夫、大丈夫そうに思えるのです。(川口市 三田地 ヤス子)

《85歳 健康維持に再出発》

3月25日は85歳の誕生日、これを機に新しい自分として出発し、健康維持に専念しようと誓った。それにはやるべき事が数多くあるが、先ず第一は歩くこと。今日はさいたまーチの初日20kmに参加、体力の衰えを感じながらもウォーカーの皆様の颯爽と歩く姿に元気を頂き、完歩。疲れたものの完歩証を手に歩き通せた心地良い達成感により疲れがスーッと消え、また明日もと気が湧いてきます。(言葉の魔力?)

老化を抑制する「グレリン」というホルモンは空腹時に最も多く分泌され、踵に刺激を加えると骨髄に活力を与え骨の再生が促進されるということです。これらを満たすには歩くことが最適、ウォーカーの皆様とふれあい楽しみ歩ける幸せに感謝しながら歩くことにより、健康増進ができれば、まさに一石二鳥。

今後も無理せず、協会役員の方々、ウォーカーの皆様にご迷惑をかけぬよう心がけ例会、大会等に参加し、一日でも永く会員でありたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

(加須市 筑 元治)

***** 事務局だより *****

1. 第10回川口2DM参加券について

5月中旬より参加券の販売を開始いたします。S WA例会、平日W等でお早めにお求めください。尚、正会員の方々へは割引券(川口、3DM)を今月号に同封しております。ご利用ください。

足のメカニズムを科学した ナイガイ・ウォーキングソックス



BODY CLOTHING
TECHNO SCIENCE

アーチ(土踏まず)が下がると足が疲れやすくなる
ナイガイ新機能ソックスはアーチを最適な状態に保ち、スムーズな体重移動をサポートすることにより、快適な履き心地をキープする機能靴下です。



Arch Fit Support

アーチフィットサポートソックス各種
・価格 ¥1,620~2,484 (税込み)
・取り扱い 全国有名百貨店

NAIGAI

お問い合わせ先
ナイガイお客様相談室
TEL:03-3293-7151