

今年の冬は暖冬の予報であり、師走の日々の陽気は穏やかで、東京のイチョウの黄葉は平年より10日も遅いとのこと。久喜市内の街路樹のイチョウは今が見所です。さて、この例会で今年の納めとなります。11月までの参加者は863人で昨年の810人を上回りました。来年20周年を迎えるにあたり大きな力と感じています。最近のTVや新聞では認知症に関する特集や報道記事が多くなっています。そんな一つに11月4日のNHKスペシャルで「認知症は予防できる!」がありました。こんなことが出たら要注意と、①外出するのが面倒、②外出の服装が気にならなくなった、③同じことを何回も話すことが増えたと言われる、④小銭での計算が面倒でお札で払う、⑤手の込んだ料理をすることがなくなった、⑥味付けが変わったと言われるなど。ところで予防のひとつに「息の弾むほどの早歩きを一日30分以上」とシンプルだ。歩幅を5cm広げ、考えながら運動すると良いとのこと。あらためて歩くことの大切さ、大いに歩きましょう。新年はくりはし八福神巡りです。よろしくお願いいたします。

万両や暦日めぐること達し(岸 風三樓)



発行所 久喜市歩こう会

責任者 蓮見 昭夫

事務所 北青柳508-11

電話0480-25-0905

●第207回例会 流鏑馬の町から鎌北湖を歩く(毛呂山町) = 12km

日時 平成27年12月 6日(日) 雨天決行

集合 健康公園(東毛呂駅より徒歩5分) 9時40分 【出発】 10時00分

JR久喜駅発 7時44分、大宮駅乗換え 8時16分発、川越駅8時39分着、

川越発(東武東上線) 9時01分、坂戸駅乗換え 9時20分、東毛呂駅着9時34分下車

(久喜~川越 ¥580、川越~東毛呂 ¥310 片道 ¥890)

解散 東毛呂駅前 15時15分頃

参加 どなたでも参加できます。一般¥300- 他協会¥300- 小学生は無料

担当 Dチーム=関、大沢、関口、神谷(協力)川島、田村

コース ①東毛呂駅⇒②健康公園・集合⇒③出雲伊波比神社⇒④毛呂山総合公園(WC休憩)⇒
⑤鎌北湖(昼食休憩WC)⇒⑥毛呂山総合公園(WC休憩)⇒⑦JA農産物直売所⇒
⑧東毛呂駅(解散)

見所 出雲伊波比神社は県内最古の神社建築といわれている。鎌北湖・人造湖で周囲約2kmで春は桜、秋は紅葉が美しく、別名『乙女の湖』といわれている。農業用貯水池として昭和10年に完成した。ハイキングの足をのばせば「宿谷の滝」や「山根六角塔婆」、「新しき村」が巡れます。

注意事項 ①コース途中、道が細くなる所があるので車に注意して下さい。また、高低差があるので足元にも注意して下さい。

②出来るだけ駅のトイレ(坂戸駅)を利用して集合して下さい。

●第208回例会 くりはし八福神巡り(久喜市) = 10km

日時 平成28年 1月17日(日) 雨天決行

集合 JR栗橋駅西口広場 9時00分 【出発】 9時20分

JR久喜駅発 8時35分、JR栗橋駅着 8時43分(久喜~栗橋¥200、往復¥400)

解散 静御膳の墓前 15時00分頃

参加 どなたでも参加できます。一般¥300- 他協会¥300- 小学生は無料