



高砂歩の歩”のクラブニュース

12月号

発行所
高砂歩の歩”のクラブ
企画・会長 小坂 進
金沢市久安3丁目515
090-5685-6382

12月14日(木)のウォーキング 金大附属病院前広場から笠間の大清水～ 天徳院、スタート地点、

小立野地区

距離 約6.5km 時間 約100分 坂 約10%あり

スタート 下馬地蔵～①開敷寺～②日光寺坂～③笠間の大清水～④上野八幡神社～⑤立野小学校横～⑥鶴間坂～⑦経王寺～⑧如来寺～⑨天徳院～⑩開敷寺～⑪西寺～⑫馬坂～⑬宝内寺～⑭波屋寺

ゴール 下馬地蔵



金沢ウォーキングマップ 32ページ参照

季節柄、体が固くなっています。十分に体操をして体を温かくほぐしてから、出発します。

トイレは、小立野公民館と天徳院を利用します。

又は、コンビニエンス等も利用できます。

◎1月12日(金)のウォーキングが終わった後、香林坊の「ラモーダビル・3階にカフェ」があります。ここで各班長(各コースのお世話をしている皆さん)を含めた役員の方々に集まって頂いて会議をする予定ですので、よろしくお願い致します。

11月9日(木)のウォーキング 公園下バス停から椿原天満宮まで往復

11月9日曇り空の中、朝はちょっと寒い日になりましたが、会員約70名が元気に集まりました。いつものように準備体操をして出発。常福寺の前から八坂五山～松山寺の綺麗に手入れされた境内に入りお参りしました。

*圓通山 松山寺

(えんつうざんしょうざんじ) 慶長4年(1599)横山山城守長知が創建、松山の寺号は、父長隆の戒名から名付けられた。



ここから天神町緑地へ。ここでトイレ、給水休憩、歩の歩”のコースはここで終了、かがやき・はくたかコースは椿原天満宮へ向かった。*椿原天満宮は永仁5年(1297)加賀国主富樫義親が京都北野天満宮より丹波屋敷とようする山崎に勧請する。天正年間(1573～1593)前田家が加賀の国の領主となり、当宮を前田家祈願所として城郭の鎮守と定める。ここから田井菅原神社を廻り約4kmをウォーク。今回のゴールを「金沢健康プラザ大手町」に、しました。多くの会員が「私の健康ポイント手帳」を、申請して担当者から毎日歩いた歩数を記録するようにと説明を受けました。

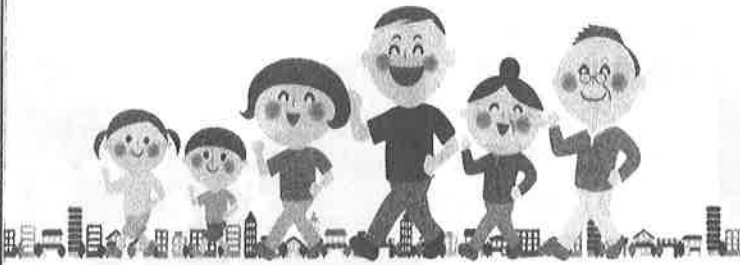
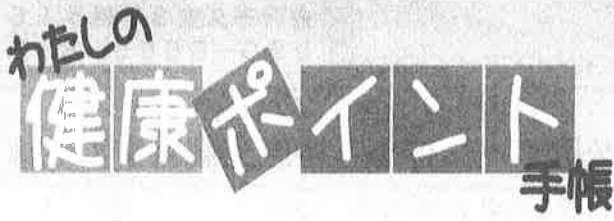


30年1月12日(金)松ヶ枝緑地～スタジオ通り～袋町石碑～旧博労町石碑～黒門前緑地～尾山神社東神門(金沢マップ16P)新しい年の初めに、皆さんの健康と歩の歩”のクラブの発展を祈念して尾山神社に参拝します。本年もどうぞよろしくお願い致します。

2月8日(木)金沢21世紀美術館石浦神社～金沢霊沢～石川護国神社～美術の小径～鈴木大拙生誕碑～思案橋～水溜町こまちなみ保存区域～あかねや橋～21世紀美術館(金沢マップ12P)風邪を引かないように、体調管理をしっかりお願いします。

3月8日(木)東山河岸緑地ひがし茶屋街～宇多須神社～松尾神社～東山御嶽神社～宝泉寺～東山蓮如堂～観音院～寿経寺(七稻地蔵尊)～徳田秋聲記念館～東山河岸緑地(金沢マップ20p)少しずつ春めいて来ます。浅野川のせせらぎを聞きながらウォークします。

ウォーキングライフを楽しむ



高砂歩の歩のクラブで私の健康ポイント事業の参加を推奨しております。

※ 目的

いつまでも健やかに過ごせるよう、楽しみながら継続してウォーキング等の健康づくりに取り組み、運動を習慣化することを目的とします。

※ 健康ポイントの貯め方

- ①歩数計を使って、毎日の歩数を測り、「わたしの健康ポイント手帳」に記録します。
1万歩以上：2ポイント、7千～9,999歩：1ポイント
- ②2～3ヶ月に1回、ポイントを貰いに行きましょう。
200ポイントが貯まったら、「サービス利用証」を申請しましょう。
- ③200ポイント達成した後は・・・
有効期間が過ぎた後は、もい一度申請すると、新しい手帳が貰えます。再び200ポイントに挑戦する事が出来ます。

※健康ポイント手帳をもって参加しましょう。

平成30年度はポールウォーキングコースをつくる予定です。

11月25日(土)午前中から、小坂会長・宮口事務局長・新広報担当と3人で下見をしました。小松市木場潟公園(県営)と小松天満宮(浮島化、梯川の改修工事が19日に完成昭和49年に計画、上流で二手に分け、下流で合流させる浮島方式を採用し、国重要文化財に指定された、保存と治水を両立させた、全国初の工事例となった)

石川県森林公園 主催
もみじウォーキングに参加

103-2 西尾 幸子

11月5日(日)山野草同好会(103-2)の田井むつ子が立ち上げました。

「もみじがとてもきれいなので、参加しましょう。出席の方は金沢8時13分発で、中津幡で下車バスがあります、是非参加してね」と電話があり「天気なら参加しますよ、車で行きます」と返事をしたが、チョット心配、昔行ったのに全然思い出せない。当日車を止めて3人の方に聞いてヤット中津幡駅に着きました。

みなさんの親切心にありがとう。ヤレヤレ南口インフォメーションセンターに到着、参加者8名、全員が歩の歩の会員、全体参加者38名、案内係1名見守り方2名でした、芝生の中(苔)や、赤や黄色に色づいたモミジを観察して園内を歩いた。舗装されていない遊歩道や、階段などを、落ち葉が敷き詰めている。



案内人の方がカツラの葉を取って下さり、カaramelのような甘い香りを、楽しむ事が出来ました。天気抜群、山々も眺める事が出来ました。参加者の方が「この森林公園は日本で3番に入る広さがあるんですよ」と話された。当日の歩いた距離およそ3km、昼には出発場所に到着、解散。孫の小さい時に動物を見に来てから、何年振りかの森林公園、本当に来てよかった。誘って下さった田井さん有難う。



ポールウォーキングコースは、初めてポールを持った方や、今までにポールを持っている方を対象に本格的にポールの使い方を習得して行くコースです。

ポールを使って健康でいつまでもウォーキングを続けられるようにと願っています。30年度の事業計画の中に取り入れて行きたいと思っています。皆さんと相談しながら進めていきますのでよろしくお願いいたします。