

昇仙峡バスハイキングに 参加して

会員 石山肖子

普段は文小学校体育館で卓球やバドミントン、バツゴーなどを楽しんでいきます。

バスハイキングに今回初めて参加しました。実施日11月15日(木)は晴天で風もなく、絶好のハイキング日和となりました。バス車中ではだんだんと近く富士山がくっきりと見えま

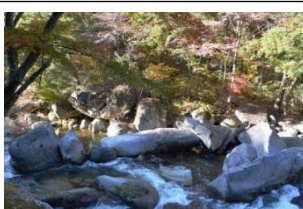


秩父多摩甲斐国立公園の昇仙峡(しょうせんきょう)は、指定名称を御嶽昇仙峡(みたけしょうせんきょう)と言い、「日本の溪谷美」を誇ります。

以前に訪れた高千穂峡などの川幅の狭い溪谷と比べて昇仙峡はスケールが大きく、遊歩道も日当たりが良いため、恰好のウォーキングの場所です。

溪谷は仙娥滝(せんがたき)から長潭橋(ながとろばし)まで全長約6キロメートル続きます。自然の造形である断崖や奇岩(オットセイ岩、大佛岩など)、木々の紅葉を眺めながら歩きます。仙人が今にも出てきそうな絶景でした。参加者さん方のおしやべりも楽しいことでした。

ウォーキングは有酸素運動であり、脳の活性化やストレス解消に効果を発揮すると言われています。普段の地域での散歩は習慣的運動として最高のものですが、今回のウォーキングは、私にとって「セラピーウォーキング」とも言えるものになりました。森林浴、水の流れる音、紅葉の眺めと三拍子揃った環境ですので、五感を刺激され生き返った気持ちになりました。



神奈川県藤沢市では、「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」で「プラス・テン(今より10分多くからだを動かそう)」というメッセージを表明しているそうです。

利根町の自然のなかで「ネイチャーウォーキング」出来ることをありがたく思い、「あと10分」くらいの感覚で散歩できたら、と思いました。

昇仙峡バスハイキングの写真集をお分けします

今回のバスハイキングで、多くの写真を提供して頂きました。これを整理して、次の形でお分けします。

1. 種別
 - ① 写真集 A4 写真専用紙に、1枚当たり8葉の写真を割付け印刷し、薄型クリアファイル(12P)に収納。表紙及び合計88葉の写真の収納。1冊 1,400円 見本を作るので、写真番号を指定して注文して下さい。 L版 写真用紙使用 1枚 20円 申し込時にお支払い願います。
 - ② 個別写真
 - ③ 支払 申し込み
2. 申し込み
 - ① 場所 クラブハウス
 - ② 期間 11/27~12/15 の 火・木 9/30~16:00 但し12/11(火)は休み
3. お渡し
 - ① 写真集 出来上がり次第 順次ご自宅に配達。
 - ② 個別写真 会員の方は 次回の会報時に封筒に封入。
*非会員の方は、ご自宅に郵送または配達。



平成30年11月20日現在
男性 43名
女性 62名 (内) 小学生3名 中学生0名
合計 105名

発行日 平成30年11月20日
発行 とねワイワイくらぶ
住所: 利根町下曾根321
電話: 090-1407-4480
FAX: 0297-68-3812
責任者 会長 出口博
編集 広報担当

