



会報第23号の発刊に寄せて

会長 K/T

今年も山行記録（平成26年度・会報第23号）をお届けすることになりました。一般山行は41コース設定のところ、少人数や天候、交通事情による中止で31の実施に留まりましたが、大いに増加した一斉・月例と共に充実した内容ぶりを窺うことができます。この発刊に当り、広報部は勿論、会員や幹事の皆さんのご協力に先ずもって御礼申し上げます。

山行きは3度楽しめると言います。即ち事前の計画や準備、次に本番、更に事後の整理や記録がそれです。どうぞこの会報を3度目の楽しみの一つにして活用下さい。

「山は逃げない」と言いますが、自分の体や足は普通一年一年衰えます。だが、ジャストモウメント！！車も使えばスリ減りますが、使わなければ一層だめになります。私達の体も同様です。しかも人の体の素晴らしさは、心がけ次第では、70、80歳を超えても衰えのスピードを遅らせたり、機能を向上させることすら出来ることにあると思います。そこで少しでも長く元気に山歩きを楽しめるための心がけを、次の3点に要約してみました。

1. 週に何回か自分で決めて、例えば新津丘陵地域他長続きする所をウォーキングする。その中へ月例ハイキングを加えたり、自分なりの心がけを**継続**することが大切です。
2. 食べることは健康体と活動の元、そのためには毎日のバランス食の積み重ねが必要です。偏食せず、肉魚卵大豆や乳製品、野菜（特に緑黄）など、万遍なく適量の摂取を。
3. 山歩きはいくつになっても研究・努力・向上です。登り下りの体重移動、適度なスピード、ストックの使い方、あるいは装備など、実際場面でその都度心がけたいもの。

ところで、今まで長らく会に貢献して来られた何人かの幹事・役員の方が、残念ながら任を降りられます。これまでのご尽力に心から御礼申し上げます。ありがとうございました。しかし一方、エネルギー溢れる方々が新たに、男女それぞれ幹事となられる見込みです。

山の会は、幹事になる役が初めからあるのではなく、会員全員が趣旨に賛同して集まった同志です。何かのツアーのように“あなたは案内する人、わたしは案内される人”では決してありません。その意味で、会に参加してある程度経験を積んだら、誰でも今度は会にお返ししようという意識を持ってもらわなくてはなりません。現在までの幹事も、これから引き受けて下さる幹事も、みんなそれぞれの事情を抱えての協力であり、ボランティアであります。どうぞ、新しい幹事役が次々と出て、また会の皆さんが会の活動に大いに参加することにより会を支えてゆく、そんな会で在り続けてゆきたいものです。