

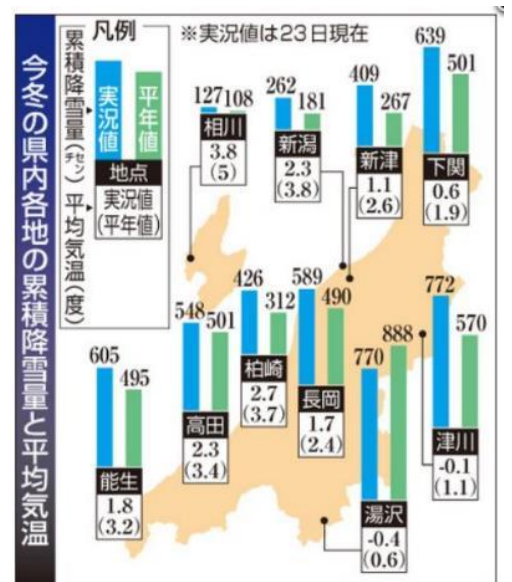
## 会報第27号発刊に寄せて



会長 N/S

新津ハイキングクラブ活動の集約である「2019年（会報第27号）山行記録」を皆さんのお手元にお届けできることを喜びたいと思います。役員ならびに会員の皆さんに感謝いたします。

啓蟄の3月7日にようやく里の雪が消え、またフキノトウの芽が吹きだし春を告げてくれました。气象台によると平成30年の冬は県内では季節風が弱く気温も低く、秋葉区（新津）では累積降雪量が平年比1.5倍の409センチを記録し、数多くの倒木や枝折れがあり近年稀にみる光景でした。また、春分の頃は晴れ続きで5、6月の陽気となり、雪割草、ショウジョウバカマ、カタクリが同時期に一気に咲き、オオカメノキまでが里山に芽を出した。桜ソメイヨシノは4月5日に満開となり観測史上2番目（平年より9日早い）の早さ。福島、関東以西では記録的な早さで満開となったとの報道もあり、例年とは違った花便りでした。夏は35℃以上の記録的な猛暑日の連続でした。



ところで、厚生省から健康寿命（健康で活動的に暮らせる期間）が2016年（平成28年）時点のものが公表されており、男性が72.14年（歳）、女性が74.79年（歳）で年々伸びているそうです。当会では会員182名のうち50名（27%）が健康寿命を超えた人です。会の平均年齢

は何と69.8歳（平成31年1月10日時点）で、みんな元気です♪♪。「身体にいい！」そこにはハイキングや登山をしているお陰もありそうです。何故、身体にいいのでしょうか？理由



はまず①「有酸素運動」です。体脂肪の燃焼には有酸素運動が有効だと聞きます。心肺機能改善に効果絶大。登山を続けることによって、「健康になった」または「ストレスが軽くなった」という人が多く、しっかりとした根拠があったのです。次に②「森林浴」です。自然に接し、精神的な癒しを求めることは、心に作用する『フィトンチッド』物質からきているそうです。人間の自律神経を安定させ、リフレッシュ、快眠、抗菌、肝機能安定などさまざまな効果を生み出すことが、科学的にも解明されてきているようです。会を継続して健康で生きましょう。

最後にこの一年間の山行を無事に実施できたことを皆さんと喜びたいと思います。