

中高年みんなで一緒に歩きましょう!

2025. 4 あやせ歩こう会



☆ 会のモットー：「もし、心が乾いたら友と歩こう」 ☆

広くみなさんにも参加していただき、**第2日曜(原則)と一緒に歩きたいです。**

予定日	コース (予定)	距離 Km	スタート駅
4月13日	春の香りを訪ねて花めぐり (千本桜)	4.3	小田急 高座渋谷駅
5月11日	長尾の里・東高根森林公園散策	5.5	JR南武線 宿河原駅
6月 8日	開成あじさいの里散策 (あじさいまつり)	5.9	小田急 新松田駅
7月 6日	海老名 三川公園の散歩道 (半日コース)	4.0	小田急 海老名駅
8月	第1日曜 8月は休会 (極暑のため)	第4日曜	
9月28日	武相国境の道と瀬谷市民の森散策	4.5	相鉄 瀬谷駅

集合場所：長後駅又は海老名駅（自宅に近い駅）に集合し、スタート駅まで
行きます(現地集合可)

歩行時間：10時～14時頃に約4～6kmを40人程で安全に歩きます

持ち物：お弁当、飲み物、体験参加費(500円)、交通費、健康保険証



2024年11月（震生湖）秦野市と大山・丹沢の眺望

オレンジの旗が目印



多摩丘陵の自然の中を散策

＜注意とお願い＞

- ・ ウォークできる健康状態で参加願います
- ・ ケガや事故は自己責任です

恵まれた自然の中に身を置き、
史跡を訪ねて新たな発見をし、
友とのふれあいに喜びを分かち、
そして豊かな心と感謝の気持ちで、
ゆっくり歩きます。

＜お願い＞ 実施有無を必ず直前確認ください（雨天等での延期・中止，コース変更，集合時刻確認）

☎ 確認の連絡先：龍(りゅう) Tel. 080-2252-9881 or 馬場 Tel. 090-2319-7657



一般参加者カード（当日500円を添えて提出）

参加カード	あやせ歩こう会	年	月	日
住所	綾瀬市			
フリガナ		男	女	
氏名				
電話番号				

領 収 書

参加費として下記の金額を受領しました

様 金500円
年 月 日 あやせ歩こう会
会計

取扱者





I. 連絡事項

★ 5月新会員の紹介 ★

おおか
・大高朋子さん(4班馬場G) 会員数53名(2025年 5月現在)

★ 公益活動 6月PBキャップの回収は約25Kgでした!! ★



市民団体「ひまわりグループ」庄司代表に手渡しました。ありがとうございました。
「世界の子供たちにポリオワクチンを贈ろう!」活動で、キャップ4Kgでワクチン1人分ですが"チリも積れば山となる"で会のパワーを広く活用して、地道にコツコツと公益活動を続けています。
お蔭さまでスタート以来1年半、5回の回収合計が91Kg(キャップ数45,000コ)の実績となりました。
また、年一回だけですが、使用済み(洗濯済)タオルをひまわりグループから「社会福祉協議会」に寄付され、市内福祉施設で浴場などの清掃用に使用されています。昨年は115枚集まりました。
⇒⇒⇒ 次回は12月にPBキャップとタオルを回収いたします。

ジュースなどの飲料水ペットボトル(PB)キャップのみ、軽く洗ってくださいネ (流れ) 再生原料ペレット化し再生製品売却益⇒JCV委員会に寄付⇒ワクチン



II. 9月ウォーク

一般市民参加はカード記入と参加費500円が必要となります

注意!
第4日曜日

瀬谷 武相国境・緑の森散策

森の中を散策!
長袖準備をお勧め

【日程】 9月 28日(日) = 雨天中止 = 難度初級・市街地・丘陵他
荒天予報の時は前夜7時に連絡網で中止を案内 予備日なし

【開会式】 午前 9時 40分 (相鉄) 瀬谷駅(北口) 駅前広場 : 開会式

【解散】 午後 14時 15分 楽老南公園 : 閉会式

三ツ境駅の近くです

【受付集合】 「長後駅 or 海老名駅」で受付し、開会式場に行きます (現地直行も可能)

【あし】 長後駅 9:00発 → 大和駅 9:08着 (のりかえ) 9:16発 → 瀬谷駅 9:18着

(相鉄) 海老名駅 9:16 発 → 瀬谷駅 9:28着

瀬谷駅でトイレを済ませ集合

【お願い】 当日体温が「37.5度以上」の時は参加をご遠慮願います。
熱中症予防(水分、帽子や適度の休憩など)しっかり準備しましょう



【あし代】 長後駅 → 瀬谷駅 360円 海老名駅 → 瀬谷駅 210円

【ガイドリーダー】 志摩・龍・協力 青野さん



諏訪社



瀬谷の原・瀬谷市民の森



昼食後、市民の森を散策

- ◆諏訪社 源頼朝が治承4年(1180)8月石橋山の合戦で敗れ、房総に逃れた後再起を
図り、兵力を集め10月6日鎌倉入りする前夜この社に一泊したといわれている。
- ◆瀬谷の原・瀬谷市民の森 新田義貞が鎌倉幕府討伐のために陣揃えをした場所といわ
れている。瀬谷区が2027年の花博の開催地に選ばれ、米軍から返還された旧上瀬谷通信施設
の跡地の約100haが博覧会区域となり、花博に向けた工事が進んでいます。
- ◆楽老南公園 慶長18年(1613)、徳川家康が駿河に向う途中、この峰で休息し、住民が差
し出した湯茶を飲まれ、「老人の楽しみは良い景色を見ながら茶を飲むこと、これからは

【コース】 距離 約5.6Km 歩行時間 約1時間42分

瀬谷駅(開会式) 500m → ①長天寺 100m → ②横穴古墳跡 400m → ③諏訪社 250 →
④相沢古碑群 250m → ⑤和泉川源流広場 700m → ⑥瀬谷みはらし公園【昼食】 230m →
⑦瀬谷の原・瀬谷市民の森 630m → ⑧中丸山古戦場跡 1400m → ⑨ローソン 1000m →
⑩(ゴール)楽老南公園(閉会式) 200m → 三ツ境駅



Ⅲ. 活動報告 (2025.4月～6月例会)

1 4月例会「春の香りを訪ねて花めぐり(千本桜コース)」

今年は引地川の拡張工事のために、8月頃に千本桜コースが工事対象となるため、千本桜が見納めになるようです。

一週間前は雨で例会が延期となったため、今日は桜の開花時期を逸したことを感じながらも、一般参加1名を含めた28名が集まり2025年度最初の例会を迎えた。

「花のお寺」で有名な常泉寺ではみつまたの花がたくさん咲いており、しばしお寺の花を観賞し休憩を楽しんだ。

次に引地川に着くと桜の時季が過ぎてしまい、やはり葉桜の散策となってしまった。(とても残念！)

それでも、引地川河川敷の散策や引地台公園での噴水を見ながらの昼食やおしゃべりもできた。新年度初めての例会で新役員も緊張しながらだったが大和の散策を楽しんだ。(2-M.R)



引地川河川を散策、葉桜のみ



引地台公園のステージ前で！

2 5月例会「長尾の里・東高根森林公園散策」

ひがしたかね



東高根森林公園のケヤキ広場にて



湿生植物園の木道をゆっくり散策



懐かしい二ヶ領用水を再び散策

風薫る五月の空の下、再び(登戸)宿河原駅に31名が集まりました。2023年6月に多摩川の堰から二ヶ領用水を散策したことが思い出され、今日も二ヶ領用水の水音を聴きながら、葉桜でしたがむせ返るような緑の中を歩きました。

長尾の「あじさい寺」の名で知られる妙楽寺へ向う途中ずっと登り坂でしたが何とかみなさん元気に到着。山門を抜けると牡丹などの花々が疲れを癒してくれました。

もう1つの見どころ、東高根森林公園は県指定天然記念物のシラカシの林や湿性植物園が広がる自然の中をゆっくり散策し昼食を楽しむことが出来ました。(2-H.M)

3 6月例会「開成あじさいの里散策(あじさいまつり)」

早朝、窓を開けると弱い雨が降っていて例会の開催がちょっぴり心配な空模様でした。開会式の会場に着いた時には雨の心配はなくなり、朝の雨曇りの天気にもかかわらず会員34名と一般参加3名の37名があじさいを観ようと参加しました。

当日は「開成町あじさいまつり」が開催中でもあり、5,000株の色とりどりのあじさい咲き競っていて、田植えをしたばかりの緑に染まった田んぼと虹色に咲き誇るあじさいに見とれてゆったりと散策できました。

江戸時代の薬医門などのあしがり郷瀬戸屋敷が、急遽有料となり今回は入場できませんでしたが、あじさい祭り会場を離れ酒匂川沿いを心地よい風をうけながら散策しました。曇り空に恵まれ程よい疲れを感じながら帰路につきました。(2-K.W)



あじさい(アナベル)道を散策



あじさいを眺めながら皆でチーズ！