

～神奈川とその周辺日帰りハイキングと温泉を楽しむ～

団体名	ハイキングと温泉を楽しむ会 ^{おんせん たの かい}
地域	神奈川県足利上郡開成町
構成員	41名（65歳以上の者の占める割合：83%）
活動概要	高齢者の健康維持や自然との触れ合いによる生活向上を目指し、毎月ハイキングや温泉入浴を楽しんでいる。さまざまなハイキングコースを見つけて回っており、結成から12年間でコース数は100に及んでいる。
表章の事例区分	健康、スポーツ
キーワード	ハイキング／温泉入浴／秘湯の旅／名所旧跡めぐり／美術鑑賞

* 構成員等は、平成25年4月1日時点

■活動のきっかけ

自然の中を歩いて温泉入浴も楽しもう

平成12年に定年退職を機に一芸に秀でた人々がボランティア団体「わの会」を結成し、健康維持や料理といったさまざまな得意分野で同好会のようなグループをつくり、それぞれが活動を展開していました。

平成13年5月、「わの会」代表の小川国昭さんが、神奈川県を中心とする自然の中を歩き、温泉入浴も楽しもうと「ハイキングと温泉を楽しむ会」を立ち上げました。そして「わの会」に所属することとなりました。

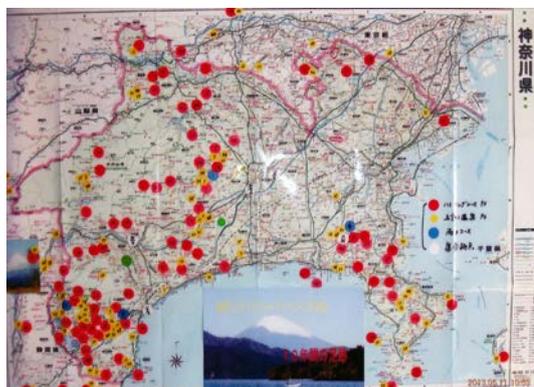


平塚市湘南台展望台での記念写真

■活動内容や現在の活動状況

生活向上を目指して介護予防効果にも貢献

「ハイキングと温泉を楽しむ会」の目的は、高齢者の生活向上を目指し、①ハイキングで足腰を鍛え、寝たきり予防、認知症予防に務める、②実施したハイキングを参加者全員で評価し、行政とともに案内板や遊歩道の補修や整備などの不足を補い、整備していく、③温泉の効用を知り、本物の温泉の良さを知ってもらう、④自然環境を保護し、秘湯の保存に努める、⑤「歩こうよ運動」の推進に務める、の5項目を掲げています。



ハイキングで訪れた記録マップ

例会は毎月1回と定め、年に1回は1泊の秘湯の旅を企画しています。企画に先立ち、1～3か月前に必ず下見を行っています。下見を行うことにより、参加者は安心して参加できるようにしています。参加することへの期待を膨らませ、楽しみに参加できるよう、年度当初には1年間の計画を発表しています。



昼食後、皆で歌おうタイムの様子

四季折々に変化する自然の中をゆっくりと歩き、ハイキングの最後には、源泉かけ流し日帰り温泉入浴で疲れを癒します。その後は、各自が好みのお茶

やジュース、ビールで喉を潤しながらハイキングの評価や次回のコースの紹介が行われます。参加者各自の近況報告をし合ったり、新しく参加した人の自己紹介があったりと、短い1日の中でコミュニケーションも大切にしています。

活動がスタートしてから12年が経過した平成24年には、これまでの活動記録を「神奈川とその周辺日帰りハイキングと温泉100コース」としてまとめました。これは会の宝であり、他のグループにも紹介しています。四季折々に楽しめるガイドブックとして、県内のみならず全国から訪れる方々に利用されることを期待しています。

■ポイント、工夫している点

名所旧跡めぐりや美術鑑賞も愉しもう

ハイキングコースは、入門から初級レベルに設定し、少々足腰に不安があっても参加できるよう配慮しています。ハイキングの行程を10kmに設定していることも会の特色といえます。

ハイキングの昼食後には、みんなで気持ちよく歌える場所を見つけ、会のテーマ曲「歩こうよ」（代表である小川国昭さんが作詞・作曲したもの）から始まり、みんなで歌える季節に合った歌を歌います。

毎回の実施にあたって、参加者の健康状態の確認担当者、歌唱指導担当者、写真記録担当者、旗持ち担当者などを決め、互いに役割を担うこと、互いに支え合うことを大切にしています。

ハイキングの途中で、随時、隠れた名所旧跡に立ち寄ったり、美術館に立ち寄って芸術鑑賞の機会を設けたりし、ハイキングだけでなくいった先でも愉しむ時間も設けています。

■課題と今後の展開

気軽に参加できる会を目指して

第一の課題は、リーダーの養成です。また、参加費は毎1,000円が実費負担となっていますが、活動を持続させるためにも、実費負担が過重にならないよう検討しています。会がとりまとめた「神奈川とその周辺日帰りハイキングと温泉100コース」の案内書の発行を実現させることも課題です。会の目的を達成するために、参加する回数を重ねることにより人間関係も深まり、見聞する内容も広げることができ、生きがいにつながるよう継続していこうとしています。