

□2015年6月29日 蒲郡パワースポットを巡拝する スタート・ゴール/JR 蒲郡駅



※季節の花・風景・イベントなどは、
 気象状況等によりご覧いただけない場合がございます。

ウォーキングによるエネルギー消費量の目安
 今回のコース:約6.2kmの場合

体重(kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース(Kcal)	194	219	243	267	291	316	340	364	389	413	437

普通のペースは分速約67m(時速約4km)で歩いた場合・市厚生労働省の「健康づくりのための運動指針2006」による。

パワースポットとは

そこを訪れることで「気分が良くなったり、元気になれたり、運氣が上がったりする場所」とされ、「神社仏閣」をはじめ、伝説などが残る由緒ある「史跡」やリラックス効果のある「自然」などがパワースポットと呼ばれています。



2705 NIPPON名入り大型ヨットモニメントのJR蒲郡駅前記念撮影してスタート

梅雨の晴れ間で心地いい天候に恵まれた6月度歩こう会でした。
 6月度は、池村さん、井上さん、枝茂川さん、平野さん、福田さん、藤井さん、松倉さん、
 松田さん、森さん、八島さん、吉田(美)さん、渡邊さんと西村の13名でウォーキングしました。
 日程が当初計画と変更した為、ご都合の悪い方が続出しました。また出発時間が当方の
 ミスで大多数の方が1時間程度待って頂きました。大変申し訳ありませんでした。

JR蒲郡駅を出て、海岸線を歩き、竹島入口に到着。今回はボランティアガイドさんに1時間
 竹島を詳しく説明して頂きました。色々教えて頂き、大変勉強になりました。特に
 竹島に固有植物があること、神社での拝む時の手の合わせ方、名古屋城築城時に竹島近辺
 の石を活用した事など。蒲郡クラシックホテル前で休憩後、町中を暫し歩き、委空寺に到着。
 こじんまりした鼠小僧の墓を見学後、少し歩を進めて、遅めの昼食を頂きました。

昼食は清田庵でアサリ入り蒲郡うどんを美味しく頂き、最後は薬證寺に立ち寄りしました。
 今回は夏場のウォーキングなので短めにして、こまめに休憩を取りながら歩きました。

次回はJR大垣駅から湧水を求めて、涼を取りながら3.8Kmを歩きます。早朝出発し
 10時迄にはゴールします。次回も有志で麒麟ビール名古屋工場を見学・試飲します。

お試しご参加も含め、皆様の多数のご参加をお待ちしています。



2706 ボランティアガイドさんのお話



2708 熱心に聴く皆さん



2709 藤原俊成像前で



2712 いざ、竹島へ



2713 涼しい風が心地いい！



2714 橋(387m)で説明を聴く



2715 鳥居の下に橋がある



2716 鳥居の下で熱心に説明



2717 海水が透明で綺麗



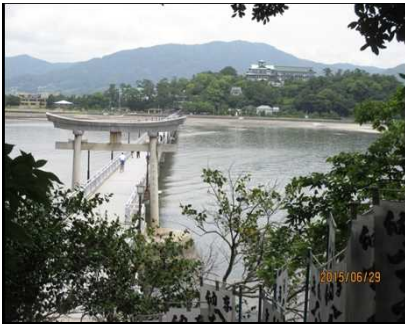
2718 仲良く鳥居をぐる



2719 鳥居の中に蒲郡クラシックホテルが



2723 竹島に到着



2725 風光明媚な竹島



2726 急な石段(100段)を上る



2727 全員が石段を上る！



2728 下をよく見て！



2729 橙色のポロシャツが似合う



2730 全員無事階段を上る！



2731 238種の高等植物



2732 「カクレミノ」の木



2733 1本の木で葉の形状が違う



2734 石搬出の逸話を聴く



2735 古の話に想いをめぐらす



2737 狭い遊歩道を歩く



2738 竹島をぐるっと一周



2739 趣ある蒲郡クラシックホテル



2740 薬證寺に到着



2741 綺麗に清掃されたお寺



2742 晴れ渡った大空



2745 ツーショット♥



2256 全員、無事ゴールのJR蒲郡駅に到着！