

旅と絆

「旅行友の会」会報

第28号(秋号)

発行/(株)センターツーリスト

旅行友の会

2009年10月1日発行

友の会主催

4日間の忘年ツアーに

蘇州 無錫

あなたもどうぞ

出発日

第1班 2009年12月7日(月)

第2班 2009年12月8日(火)

行き先 中国 無錫・蘇州・同里

旅行代金 69800円

目次	行程
1日目	関西空港(午後) (航空機) - (夕刻)上海着後、専用バスにて無錫へ 無錫(泊)
2日目	無錫観光 南禅寺・清明橋・大公橋・刺繍博物館・古窯博物館 太湖遊覧(中国五大湖の一つ) 同里へ移動、市内観光 (世界遺産)退思園・同里三橋 観光化されていない古い街並の明清街 観光後、蘇州へ移動 蘇州(泊)
3日目	蘇州観光 平江客棧・中国戯曲博物館・昆劇博物館 小船にて小運河の遊覧 (世界遺産)耦園へ、石畳の道を歩きます 虎丘(中国版ピサの斜塔) 蘇州(泊)
4日目	蘇州観光 寒山寺(塔の詩人帳継と除夜の鐘で有名) 観光後、上海へ移動 上海(夕刻)--(航空機)--(夜)関西空港

無錫

君の知らない異国の町で…

大湖のほとり無錫の街へ

無錫は中国で有名な魚と米の故郷といわれています。景色はきれいで中国の優秀な観光都市のひとつです。

蘇州

君がみ胸に抱かれて聞くは夢の船

鳴島の歌水の蘇州の花散る春を惜しむか

寒山寺

2500年の歴史のある街。春秋時代の呉国都で水陸両用の交通の便あり。

庭園の美しさも有名で「東洋のベニス」とも呼ばれている。

センターツーリスト旅行友の会会員以外の方もご参加いただけます

申し込み・お問い合わせ

(株)センターツーリスト

06-6354-9131

あんなとこ
こんなとこ

旅の余韻

初めての参加でし

たが、いろいろこまやかな心づかいをしていただき楽しい旅行でした。

想像以上のすばらしさ

九寨溝はうわさにたがわず想像以上のすばらしさに感動しました。

～磯辺勝利さん～

参加人員も少なく、家族的な感じがよかったです。日程の時間配分も無理なく、楽に行動できよかったです。

中国の大発展を目にするのができてよかったです。

～M.Mさん～



九寨溝の絹糸のような滝の前で

いつせない 美しさ

高山病、体力も心配と参加を決めかねている私に、瀬藤さんから「大丈夫ですよ」との力強いセトルスアタックを受け、出発することに。

九寨溝はスケールの大きさ、清流の豊かさ、滝の姿は壮観で、ブル、

グリーンの濃淡の湖水に思わず「わっスゴイ」と声のできる美しさでした。

黄龍山頂へはロープウェイで、空気が薄いので自分のペースでゆっくり木道をトレッキング。

可憐な高山植物やリスが出迎えてくれました。展望台より五彩池を眺め酸素ボンベで休息。

ガイドブック通りの世界遺産が目の前にあり、水面は緑青、大小の池からあふれ、流れ出る水は不思議で神秘的な芸術作品。

九寨溝、黄龍ともに小雨模様でしたが無事下山。感動、満足の旅でした。

食事も美味しく、面白い体験もあれこれ。一緒にできたみなさんや瀬藤さんに感謝、感謝。

～森田弘子さん～

目を奪われた「碧・緑・翠」



チベットの民族衣装を着て

NHKの映像を観て以来、行きたあゝいと思いつけてきた九寨溝と黄龍。本当にあんな色をしているのかなあと疑っていた

が、エメラルドやサファイヤよりも美しい湖の数々だった。落差30米、幅320米の壮大な瀑布、真珠が飛び跳ねるように水しぶきをあげる瀑布。かと思えば絹糸を流したような滝もあった。黄龍では658個のお皿のような小池がくっつけた争艶彩池に目を奪われた。

三千米以上の高地では息苦しくなることもあった

が、次々と現れる湖の美しさが足の疲れも忘れさせてくれた。

一日一万人以上訪れる観光客の9割は中国人。参加した8名は高山植物の名前を教えあいながら楽しく歩き、一人の高山病患者もでなかった。もう一度、紅葉の九寨溝に行きたあゝい！。

～上村得世さん～

自然の偉大さを実感

皆さんとすぐ仲良くなれ楽しい旅行ができました。日程もゆつくりで体力的にも疲れすぎることもなく翌日には回復。

九寨溝、黄龍ともに写真ではわからない迫力があり、行って本当によかったです。高山植物も可憐です。自然の偉大さを実感しました。

～山田磯子さん～

『沈まぬ太陽』上映開始(10月下旬)!

センターツーリストが10年前から『沈まぬ太陽』(山崎豊子著)の主人公恩地元二と小倉寛太郎さんにちなむサファリツアーをはじめ、今年5月で16回目となります。

このケニアの旅にタンザニアを含め、延べ275名の方々が参加されました。

小倉寛太郎さんの思いを受

小説にちなむ「ツアー」、センターツーリストは十年前から

「30年間、企業の不条理に翻弄されても絶対にあきらめなかつた男、仕事とは、家族とは、人生とは、苦悩する現代社会に投げかける壮大な人間叙情詩です」

「30年間、企業の不条理に翻弄されても絶対にあきらめなかつた男、仕事とは、家族とは、人生とは、苦悩する現代社会に投げかける壮大な人間叙情詩です」

待望の写真部発足

旅やハイキングのおりに記念写真を撮られて「うん、もつときれいやつたのになあ」と、写真の出来にウンザリされている方。また、好きな写真を通じて親睦を深めたり、写真の腕前をあげたりできる写真クラブがあればいいのになあ」とお思いの方々に応えしようと、この度「友の会写真クラブ」を発足することになりました。

楽しく愉快なクラブにしたいと思

います。どつぞお気軽に。

クラブ発足記念撮影会へどうぞ!

日時 11月24日(水) 25日

行先 神戸市立フルーツフラワーパーク、同ホテル

会費 一万一千円(ホテル代他)

60才以上は、証明書を持参

集合 24日午後2時に、JR福

知山線「三田」駅改札口前

申込問合「近西」090・46

48・9579(坂倉)090・5

243・9724(または、センタ

ーツーリスト(清野)まで

「元気でしなやかに人間らしく」

“旅”をしたい・・・<その2>

いきいき元気お手伝いマン 桜井市・辻野忠男さんのシリーズです

前回「歩くこと」は人間づくりの土台で、「自律神経を太くすると、結びました。人は活動的になると

交感神経が働き、リラックスし休憩しているとき副交感神経が働くことはご存知でしょう。

仕事に集中しているとき、心肺機能は高まり眠気も吹っ飛びます。が、唾液など消化液の分泌は減り尿意もありません。

休息を取る暇もなくストレスの多い仕事を続けられ、胃などに負担が出るだけでなく、副交感神経を「傷つける」ことになり、ます。過労死などに繋がります。

前回「歩くこと」は人間づくりの土台で、「自律神経を太くすると、結びました。人は活動的になると

交感神経が働き、リラックスし休憩しているとき副交感神経が働くことはご存知でしょう。

仕事に集中しているとき、心肺機能は高まり眠気も吹っ飛びます。が、唾液など消化液の分泌は減り尿意もありません。

休息を取る暇もなくストレスの多い仕事を続けられ、胃などに負担が出るだけでなく、副交感神経を「傷つける」ことになり、ます。過労死などに繋がります。

仲間と楽しくのんびり一日ハイキングした後、心地よい疲れと共にぐっすり眠れ、翌日立派なウンチが出る時があります。

正に交感 副交感の両自律神経を鍛えた事が実感できたひと時です。

(つづく)

熱戦につぐ熱戦 ＜第2回囲碁例会＞

「暑さ寒さも彼岸まで」といつもの大阪では日中は真夏のような暑さ。秋の訪れは当分お預けのようですが、秋の夜長に虫の音を聞きながら碁を打っている姿、いいですね。吉野の里ははや秋色でした。

第2回囲碁大会は「さこや」ファンクラブの一泊旅行に便乗して開催。この時期は全国的にも大会が多く、相次ぐキャンセルの中、名が参加、囲碁を楽しみました。年齢や体力差に関係なく、基本ルールさえ覚えれば誰でも楽しめる「囲碁」。知力だけでなく集中力や忍耐力といった精神力やコミュニケーション能力も養われます。次回は和歌山で開催予定。

秋の吉野でつどう 「さこや」ファンクラブ

旅館「さこや」奈良県吉野町でセンターツーリスト旅行友の会の懇親会が9月26日(土)～27日(日)、開かれました。この時期、諸行事が多いにもかかわらず31名が参加。おいしい食事と余興で秋の夜長を楽しみました。囲碁部会の第2回例会も同時にもたれました。



夜の宴会では一法真澄さんのサキソホン(写真)演奏に合わせてダンスあり歌声ありで遅くまで盛り上がりました。二日目は希望者によるナシ狩りとパーベキユ大会も開かれ15名が参加。天候にも恵まれ、初秋の一日を楽しむことができました。

編集長の コーヒーブレイク



海外旅行に行くと肉の食事が多いですね。肉大好き人間にとってはまたとないチャンスですが、いくら旅行中だけのこととはいえ肉料理の食べすぎはよくないし、高齢者にはこたえます。

日本人の腸は欧米人に比べて長いので肉類を取りすぎると体に異常をきたしやすくなってしまいます。それでなくとも旅行中は疲れから胃腸が弱っているもの。胃腸に負担をかけやすい肉類は出来るだけ避け、普段以上に野菜を取るぐらいの配慮が必要のようです。

胃腸が冷えると疲れやすくなり、病気になりやすいので決して食べ過ぎ、飲みすぎはいけません。

そこで海外旅行に必要なものがあります。梅干、ご飯、日本茶の3点。少しでも胃に負担を感じたらご飯と梅干であっさり食事と日本茶を飲もう。あくる日は爽快そのものですよ。



ススキの原があなたを待っている!

第14回「山と温泉」の旅

いま、曾爾高原は秋の訪れとともにススキが一面をおおいつくし、銀色の穂が海の波を思わせる、なんとロマンチックな景観を呈しています。

リフレッシュするにはもってこいの秋のこの日をゆっくり過ごすのもいかがでしょうか。

とき 09年11月5日(木)

集合場所・時間

梅田・旧中央郵便局前 AM7:10(集合)

天王寺公園前(花時計前) 7:50(〃)

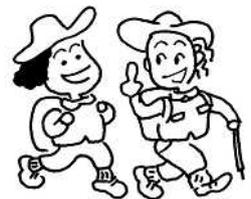
JR 京都駅八条口前 7:00(集合・出発)

費用 7500円

持ち物

飲み物、敷物、
防寒具、菓子類、
タオル等など

申し込みはセンター
ツーリストまで…



06 - 6354 - 9131
FAX 06 - 6354 - 9134