

## 小6娘と二人旅 山陽・四国の観光列車視察レポート

「ラ・マルしまなみ」「ラ・マルことひら」「藍よしのがわトロッコ」に乗ってきました

山旅人の乗り鉄スタッフの三木です。今年は長男が大学受験を控えており、家族旅行ができていなかったで、小6娘と二人旅へ行ってきました。といっても私の目的はまだツアーで企画したことのない観光列車の視察をすることですが、鉄道に乗るだけだと退屈するのでまずは尾道でレンタサイクルを借りて、しまなみ海道プチサイクリングへ。渡し船で向島へ渡り、因島大橋を走り因島へ。因島から船で自転車とともに尾道へ帰りました。娘もそれなりに楽しそうにしてくれていました。そしてまず乗車したのは「ラ・マルしまなみ」(尾道～岡山)。前もって注文しておくでフレッシュタルトの5個セットを車内でいただくことができます。そして翌日は「ラ・マルことひら」(岡山～琴平)に乗車。こちらは前の日に乗車した「ラ・マルしまなみ」と同じ車両を使っています。両方乗車した感想は、車窓を楽しむなら瀬戸大橋を渡る「ラ・マルことひら」のほうが好印象でした。琴平で2時間あったのでこんぴらさんへ。駅から2時間で往復はちょっと忙しすぎました(汗)。そして最後は今年の10月に運行が始まった「藍よしのがわトロッコ」(阿波池田～徳島)へ。窓のないトロッコ車両と普通指定席の車両の2両編成で、寒くなればすぐ移動できる仕組みです。さすがにこのころには娘も飽きてきたようで、すぐに普通指定席へ行ってしまう、ひとりさみしくトロッコ車両から吉野川の景色を楽しみました。企画する際は吉野川側(進行方向左側)の席を確保したいですね。来年もいろいろ鉄道旅を企画いたしますので、どうぞお楽しみに♪

三木浩嗣



自転車で因島大橋を渡りました



桜をバックに



因島から船で尾道まで帰ってきました



ラ・マルしまなみ イメージは「木でできた旅行かばん」だそう 車内でスイーツも楽しめます



唯一二人で撮れた写真



藍よしのがわトロッコ



吉野川沿いの景色がたのしめます



# 日本を元気に！八和華のゆりで元気を広げるKIZUNAプロジェクト

八和華のゆりを多くの人にお届けして、人と人のつながりを大事にして皆さんに元気になってもらおう！

ヒーローズクラブの社会貢献活動、KIZUNA プロジェクトの一つに、日本古来より愛され親しまれてきた八和華のゆりを皆さんに贈るという活動があります。この活動に参画している山旅人には毎週月曜日に見事な8本の百合が事務所に届きます。百合を飾るようになって気がついたのですが、この花には本当に素晴らしいエネルギーと癒しの力があり、華やかな気持ちになって元気がでるのはもちろんのこと、小さな事務所は百合の匂いが漂ってふと花を見ながら一息つくこともあり雰囲気がとてもよくなっています。この百合の花を毎週身近な方たちに贈り、元気に明るく癒やされてもらおう！とお届けしています。山旅人の花壇をいつも手入れしてくれているお隣さんに花束を。いつも配達でお世話になっている郵便局員さんには一輪の百合を。今まで少し恥ずかしくてお花なんて家族に渡したことがなかった堀、三木、岡本もお母様や奥様に百合を持って帰りました。花束を手にした家族はやはり皆笑顔！久保は子供たちがお世話になった幼稚園に園児たちが見事な百合と一緒に過ごせるよう先生たちにお願いしてきました。これからも八和華のゆりを通して癒しと元気のエネルギーを皆様にお届けしていきます。ご興味のある方はぜひ事務所にお立ち寄り下さいね。



## 社長 堀祐希の「僕のダイエット講座」④

月曜断食のメカニズムも理解し、空腹に勝つ心得もつき、実施スケジュールもOK！・・・でも、やはり心配は「継続出来るのかなあ？」ですよね。まずは最初の1回については、正直けっこう厳しく感じます。「え？これを毎週？マジっすか」と思ったことを鮮明に覚えています。しかし、驚くのは2回目！「あれ？こんなに楽なの？1回目とぜんぜん違う！」という感覚でした。これは私の成果をみてトライしたまわりの方々も、ほぼ同じ意見でした。1回目を制すものは月曜断食を制す（笑）。特に最初の1ヶ月は本の通りに実行する事がとても大切だと感じました。その上で継続のコツはなんといっても成果の喜びです。ポイントは体重だけでなく、体脂肪・腹回りも一緒に計測するという事。毎日定時計測が理想です。私の場合は朝食前の着替え時、下着だけで次の3つを計ります。①体重、②体脂肪、③腹回り。どれかが止まっても、どれかが減っていれば嬉しいのでやる気が続きます。例えばしっかり運動をした時は筋肉がつくので体重だけは増えます。筋肉は重いからです。でも確実に体脂肪と腹回りは減っているはず。つまり体重だけを測っていると良い方向に進んでいるにも関わらず増える事もあるのです。だから3つの計測が必要なのです。

## 月曜断食を読んで実施したスタート2ヶ月後から1年の食事ルールをご紹介

月曜日 断食（水又は湯のみ）

火曜日～金曜日 酒はOK♪

朝 ヨーグルト フルーツ

昼 普通の食事

夕 野菜料理でご飯（炭水化物）抜き

土曜日・日曜日 制限無し

2ヶ月目からはお昼の食事に炭水化物が入ります。ただ私の場合は外食にならない日以外（事務所勤務）は奥さんのお弁当で、野菜中心、ご飯等の炭水化物は無しとしました。とはいっても事務所勤務は週のうち1、2回ですが...

2ヶ月目からも成果はありますが、初月に比べてかなりゆっくりペースになります。ポイントは左記の説明にも書いたように体重ばかりを見るのではなく、体脂肪と腹回りの3点をしっかり観察する事が大切です。

今回は私のまわりで実行した方々のお話をご紹介します。

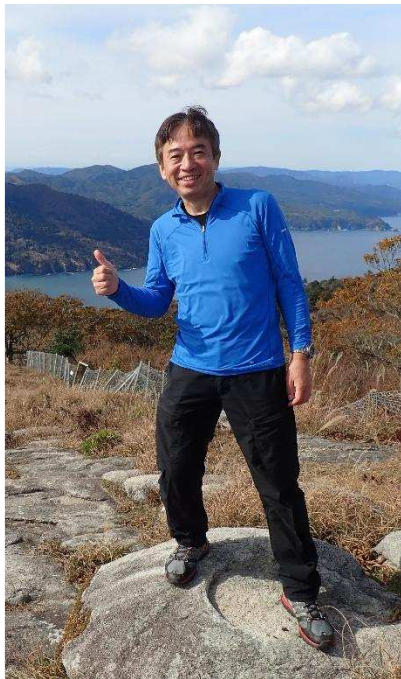


# 今年1年を振り返り、皆様へ感謝の気持ちをお伝えしたい

世界中の方々がそうかも知れませんが、今年、2020年はきっと一生忘れることの出来ない1年になると思います。普通の事のありがたさをしっかりと学ぶ事が出来、今自分たちが求められている事は何かという事も明確になり、進むべき方向をしっかりと定める事が出来た1年でした。私達はお会いするお客様、また諸事情でお会い出来なくても、お電話やお手紙、もしくはEメール・LINEなどでお話させて頂いたお客様から、本当にたくさんの勇気と元気を頂きました。皆様のおかげで「今年はいいい年だった？」と聞かれれば私達全員、胸を張って「いい年でしたよ！」と答えさせて頂く事が出来ます。本当に皆様に感謝しております。私達はこれからもたくさん学び、経験をかせね、必ず社会に貢献出来る会社へと成長して皆様へご恩返しをさせていただきます。

引き続きご指導賜りますように宜しくお願い申し上げます。

怒涛の2020年もあといわずか。6月にツアーを再開してから全力疾走で駆け抜けて、あっという間に年の瀬がきたなあと感じます。今年もたくさんのお客様にご参加いただき、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。来年も皆様の笑顔あふれる旅づくりのお手伝いができることに幸せを感じながら2021年もがんばっていききたいと思います。



三木浩嗣

世間でコロナが流行りだしてからわずか2ヶ月後、全ツアーが中止になりました。そしてさらに2ヶ月後、やっと皆さんにお会いできた虚空蔵山ツアー。もう本当に嬉しく嬉しくて、皆さんの笑顔を見た時、これから先も絶対に忘れてはならない大切なものを再確認しました。これからもずっとこの気持ちを忘れずに頑張ります。



堀 祐希



岡本哲也

波乱の2020年が始まりどうなることかと思ったこの一年も年の瀬を迎える時期になりました。年末といえば今年を振り返る漢字という風物詩がありますが、私も今年の漢字を考えてみました。頭に浮かんできたのは「変」。コロナの影響で全世界が良くも悪くも変化に富んだ一年だったなあと感じます。コロナが始まる前までは当たり前と思っていた沢山のことが、コロナを機に当たり前じゃなかった事に気づかされ、その変化に対応出来ず、一人こっそり悩む時期もありましたが、変わらぬ大切なものもありました。それはツアーに参加された皆さんが心から楽しんでくれた時に見せてくれる笑顔です。この笑顔をもっと沢山生み出せるよう来年も精一杯頑張っていこうと思います。



浮田健一

山旅人のお客様とお会いしたりお話ししたりすると、いつもすごいパワーを感じ、よし！私も頑張ろう！という気持ちになります。今年は新型コロナのためツアー数は少なかったのですが、



久保世里子

その反面皆さんとお電話やLINEメールで話しをしたり、YouTubeやブログなどのご感想を頂いたり、何気ない会話の中に皆さまの優しさやお気遣いを感じる事が出来ました。あのツアーが1本も出なかった2ヶ月間、ふと気を抜くとマイナスな気持ちになりそうになる時、皆さまの存在が本当に励みになりました。これからは皆さんにどんな風に喜んでもらおうかな。それを考えワクワクしながら2021年を迎えたいと思います。

### ●山旅人 LINEはじめました！お友達になって下さい

山旅人の公式LINE アカウントをオープンしました。ツアーの最新情報や楽しい山旅の情報をどんどん掲載します。皆さんお友達になって下さい。登録してお名前をLINE して頂くだけでポイントカードのハンコを2つサービス！お友達申請は以下のURL

<https://yamatabito.com/line-hajimeta-2> 又は右記のQRコードで



### ●山旅人メール会員登録で本日ポイント2つ追加 登録専用アドレス [touroku@yamatabito.com](mailto:touroku@yamatabito.com)

携帯電話・パソコン どちらでもOK！メール会員に登録するだけでポイントカードのハンコを2つサービス！登録は下記の登録専用アドレスへメールを送るだけ。もし面倒なら登録は添乗員が代行します。（携帯電話持参の方）情報送信は月に数回、催行状況や新規募集ツアーの情報をお知らせします。こんな時にメールが届きます・・・「パンフレット未掲載の新企画募集を開始した時」「山旅人のツアー催行状況を更新した時」

「満席のツアーに空席が出た時」…等々

※必ず件名に「メール会員登録」本文に登録者の氏名を入力してから送信してください。

※年会費や入会金不要 解約はEメール・FAX・お電話でいつでも受け賜ります。

※お預かりしたアドレスは厳重に管理し、山旅人の旅行情報関係以外のメールは送信致しません。



### ●ご希望の方へ「日本百名山登頂カード」と「九州百名山登頂カード」を差し上げます。

まずは百名山登頂アンケートで（添乗員にご請求下さい）これまで登った百名山についてお答え下さい。

登頂された山にハンコを押したカードを後日、当社からご自宅へお送りします。

日本百名山を含むツアーへご参加の際お持ち下さい。添乗員が登頂した山にハンコを押します。

個人山行、他社ツアーでの登頂も自己申告をして頂ければハンコを押します。

※ハンコを押すのは当社ツアー参加中に限ります。（当社事務所を含むツアー以外の場所では押せませんのでご了承下さい）

※百座すべてを登頂された方には当社より素敵なプレゼントを進呈させていただきます。

※すでに百名山をすべて登頂されたという方も希望であればカードをお渡しします。（もちろんプレゼントも差し上げます！）

※その他、ご不明な点はお気軽に添乗員まで・・・

### ●山旅人ポイントカードはお名前をご記入の上、ツアーにご参加頂いた際、添乗員へお渡し下さい。

本日お渡ししたポイントカードはご参加頂いた際、添乗員がそのツアー日数分（例：日帰り1個、1泊2日2個）のハンコを押させて頂きます。6個貯まると次回以降のツアーで1000円をキャッシュバックします。

※利用はご本人のみ、キャッシュバックは1ツアー1枚限りとなります。

但しツアー日数が7日以上は2枚利用可、13日以上は3枚利用可、19日以上は4枚利用可となります。（2018年3月より）

※夜行フェリーは往復で1個となります。（片夜行の場合はポイント加算無し）

※個人プラン、買取企画等のパンフレット未掲載ツアーはポイント、キャッシュバックの対象となりません。

### ●当社では添乗員スタッフの撮影したビデオ販売や写真の無料ダウンロードサービスがあります。

山旅人のツアーでは、スタッフがビデオ・写真の撮影をします。撮影したビデオ・写真をご希望の方は120分DVD1本1000円（写真はCD500円・プリント7枚500円）各送料込で販売致します。120分に収まれば何コースでも1000円です。いくつかのコースをためてから注文して頂いても結構ですし、気に入ったビデオ1コースだけを注文して頂いても結構です。ご注文・お支払いは添乗員まで。後日ご自宅へお送り致します。

さらにパソコンやスマートフォンで当社ブログページから添乗員の撮影した画像データを無料でダウンロードする事も出来ます。詳しくは添乗員までお問合せ下さい。

※例え5分のみのビデオを1本で注文されても1000円となります。※すべてのコースでビデオ撮影サービスをご提供するとは限りません。悪天候時やトラブル発生時、危険箇所が多い行程等、当社スタッフの判断でことわりなくビデオ撮影を中断・又は中止する場合があります。その他、ビデオカメラの故障や機材不足の場合でも撮影は行いません。

### ●お客様の旅コラムを随時募集

かわら版に掲載させて頂くお客様の旅コラムを募集しております。旅のエピソードをはじめ、山旅人のツアーで感じた事ならなんでも結構です。400文字以内で下記メールアドレス又はお手紙・FAXでご応募下さい。

※お写真の掲載も可能です。※編集の都合により文章を省略させて頂く場合もございますがご了承下さい。※採用は掲載をもって発表とさせていただきます。

### ●「お客様の声」をお聞かせ下さい

ホームページに「お客様の声」を掲載させて頂いております。山旅人にご参加頂いて楽しかった事や嬉しかった事を簡単な文章にまとめ、お写真と一緒にホームページの応募フォームかEメールでお送り下さい。

掲載させて頂いた方には1000円の割引券を贈呈致します。