

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2021年6・7月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

新型コロナ対策について

不要不急の外出自粛が要請されていても、例外規定である「社会生活の維持に必要なもの」に該当すると判断し、月例ハイキングと「軽(ミニ)登山」は中止しないで催行します。しかし、コロナ対策はしっかりしなければなりません。下記の事項を守ってご参加願います。

- ① 熱のある方、体調の悪い方は参加を見合わせてください。
- ② 息苦しいかもしれません、歩行中もマスクの着用をお願いします。
- ③ 歩行は、出来るだけ距離を取り、会話をひかえて黙歩(会話をしないで歩くこと)をお願いします。どうしても会話する時は、相手の正面を向いて会話をせずに横向きで会話を。
- ④ 昼食前には必ず手指のアルコール消毒をし、距離を取ってマスク会食(会話する時はマスクを着用すること)をお願いします。
- ⑤ バス座席の2座席1名使用は行いません。バスの定員で催行しますので、バス利用の場合は、黙乗(車内では会話をしないこと)をし、窓の外の景色を楽しみください。
- ⑥ 解散後は、車内は密にならない席を選び、黙乗(車内では会話をしないこと)をし、気を付けてお帰り願います。
- ⑦ 解散後は飲食をしないで真直ぐお帰り願います。

◆◆◆ニュースのメール配信についてのお願い◆◆◆

設立総会でお願いしたニュースの電子メール配信は現在3名になりました。ご協力いただいている方々には経費の節減と事務局の手間を省いていただき誠にありがとうございます。

ご協力いただいている方々の他にもパソコンを持っていて電子メール可能な方はもっと大勢おられるかと思います。ぜひ、電子メール配信にご協力願います。

今年度の事業計画の中にもニュースの電子メール化の推進をかかげております。入会申込書を拝見しますとメールアドレスが記入されております方が大勢おります。電子メール配信に重ねてご協力願います。

メール配信にご協力いただける方は、その旨をメールで事務局担当の鈴木までメール願います。事務局のメールアドレスはサロンゆる歩き(ハイキング)ニュースの頭に掲載しております。

6月の月例ハイキング

【2106A】入笠山 1,955m (バスハイク) ==難易度「軽(ミニ)登山」==

八ヶ岳一望のゴンドラに乗り、約200mだけ登れば山頂です。

※雨の場合は山梨で温泉入浴とサクランボとワイン(予定)

前ページ掲載の新型コロナ感染防止対策を取り定員を解除します。申し込み者は全員参加できます。少しでも格安な費用で行けるよう前々日まで受け付けます。

また、登山は無理な方のためにハイキングコースを設定しました。コースは下記の通りです。楽に歩けます。多数のご参加お待ちしております。

とき: 6月6日(日曜日) 雨天決行

集合: グリーンホール前 5時45分

出発: 6時00分発

費用: 晴天の場合 11,100円(現在の参加者16名)・ゴンドラ代を含む

雨天の場合 8,600円(現在の参加者16名)

(参加者が増えれば費用が安くなります。まだ間に合います。お申し込みお待ちしております。)

定員: 23名(リーダー1名、サブリーダー1名を含む)

申込先: リーダー: 山本 敏夫

Cメール・SMSの場合は70文字以内でお願いします。「氏名」「参加」とご記入ください。

電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。LINEも可能です。

締切り: 6月4日(金曜日) 17時まで

地図: 旺文社「NO.42 北岳・甲斐駒」 花の時期詳細はネットで「入笠山」で検索してください。

軽登山コース

グリーンホール前 6:00 出発====談合坂 SA====八ヶ岳 PA====諏訪南 IC====9:30 富士見パノラマリフト 9:50 山麓駅(ゴンドラリフト) 山頂駅 10:20……八ヶ岳展望台……入笠すずらん山野草公園……入笠湿原……12:00 入笠山(昼食) 13:00……入笠湿原……14:00 山頂駅(ゴンドラリフト) 山麓駅====15:30 諏訪南 IC====高井戸 IC====18:30(予定) グリーンホール前

(徒歩時間約2時間)

入笠山(にゅうかさやま・1955m)は南アルプスの前衛峰の一つで日本三百名山、花の百名山の一つになり、特に6月のスズラン、アツモリソウなどはこの山の代名詞。「スズラン山」とも呼ばれる入笠湿原一帯は100万株のスズランの群生が有名ですが、その他にもさまざまな高山植物が見られます。富士見パノラマのゴンドラに乗り一気に入笠湿原まで上がります。そこから山頂は短時間で登ることができます。登山コースは基本的に整備されているので、とても歩きやすく湿原内は木道が設置してあり、入笠湿原～お花畠くらいまでだったらスニーカーでも十分歩けます。山頂は視界が良ければ360度のパノラマが見事です。入笠山の山頂を目指す場合は、山道を歩くのでトレッキングシューズの方が歩きやすいと思う。斜面自体はそれなりに勾配はあるものの、距離が短いので初心者でも十分登れるコースです。ゴンドラ山頂駅にはカフェやトイレなどの設備が揃っているし、山彦山荘やマナスル山荘などにもトイレはあるので便利。入笠山山頂にはお店やトイレはないので要注意です。

ゴンドラ山頂駅のソフトクリームはとても美味しいようです。是非食べてみませんか。

ハイキングコース ==難易度：ハイク上級==

富士見パノラマリゾート山麓駅(ゴンドラリフト)山頂駅……(2分)……入笠すずらん山野草公園
……(8分)……八ヶ岳展望台……(20分)……入笠湿原……(15分)……花畠入口……(花畠散策30分)
……花畠入口……(30分)……山頂駅(ゴンドラリフト)富士見パノラマリゾート山麓駅
(徒歩時間約1時間45分)

多少のアップダウンはありますが、標高差約100mの道も広く歩き易い道です。花々を眺めながらゆっくり、ユックリ休みをとりながら歩きます。昼食タイムは花畠入口から山頂駅への途中で予定しております。登山靴でなくハイキングシューズで大丈夫です。 (サブリーダー 鈴木健二)

※雨天の場合のコースを設定しました。

コース

グリーンホール 06:00=====西池袋ランプ===== (首都高速~中央自動車道)=====白根インターチェンジ
道の駅しらね(さくらんぼ直売所)=====勝沼・ぶどうの丘または山梨市・ほったらかし温泉(入浴・昼食)====勝沼インターチェンジ (中央自動車道~首都高速)==== 西池袋ランプ=====グリーンホール
(16:00 到着予定)

朝から雨の場合は入笠山の軽登山は中止にします。その代わりに南アルプス市のさくらんぼ農園かJAさくらんぼ直売所へ。その後ぶどうの丘かほったらかし温泉でワインと昼食と温泉入浴を楽しみましょう。タオルなどご持参ください。

【2106B】百草園~高幡不動尊~府中市郷土の森博物館 ==難易度：ハイク上級== (アジサイの花の観賞コース)

とき：6月20日(日曜日) 小雨決行(アジサイの花は雨が似合う)

集合：JR池袋駅 6番線ホーム中央付近 7時50分

出発：7時58分(山手線内回りに乗車)

費用：1,540円

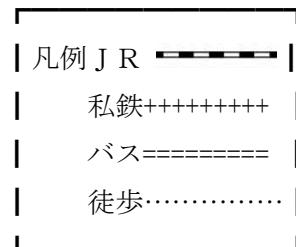
交通費 940円 (池袋基点)

入園料(百草園) 300円

観覧料(郷土の森博物館) 300円

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。



コース

JR池袋駅 07:58----08:07 新宿駅(乗換え)……(0.3km・4分)……京王新宿駅 08:16++++++
+++08:47 聖蹟桜ヶ丘駅(乗換え)08:53++++++08:55 百草園駅……(0.8km・10分)……百草園(散策40分)……(2.5km・40分)……高幡不動尊(参拝・散策1時間30分)……(0.8km・10分)……浅川・高幡橋……(3km・45分)……多摩川合流点……(1.6km・25分)……関戸橋……(1.8km・30分)……府中市郷土の森博物館(散策1時間10分)……(1.6km・25分)……京王線・分倍河原駅(解散) (歩行時間・約3時間10分) (散策・約3時間20分) (合計時間・約6時間30分)

*全行程歩くのが難しい方は、高幡不動尊を参拝・散策後に解散可能です。

※復路案内

分倍河原駅++++++京王新宿駅(乗換え)……(4分)……JR新宿駅----(山手線)----池袋駅

百草園では、歴史の地としての庭園、そしてそこに咲き乱れる季節の花々をご堪能いただけます。この

季節は、各種のアジサイ群が見られます。江戸の昔から語り継がれる名園で、和の心を今に伝えます。

侘び寂びを体現する庵、趣き深い日本庭園、和の世界観に触れれば、不思議と心が落ち着きます。また、幾多の人たちに愛された庭園でもあります。徳富蘆花、太田南畝、田山花袋、若山牧水らが訪れています。特に若山牧水はこの地で恋人小枝子との失恋を歌にし、「独り歌へる」をつくりました。また園内には牧水の長男・旅人氏設計の歌碑、松尾芭蕉の句碑も木々の緑の中に佇んでいます。

次の高幡不動尊までは電車で移動しないで、約2.5km 40分歩いて行きます。高幡不動尊では参拝後、「四季の道」～「山内八十八ヶ所巡拝コース」をハイキングします。高幡山明王院金剛寺は古来関東三大不動の一つに挙げられ高幡不動尊として親しまれています。またアジサイ寺としても有名で毎年「あじさいまつり」が開催されます。境内から山にかけて咲き乱れるアジサイは約200種類以上・7500株余りと言われています。

最後の散策場所、府中市郷土の森博物館までは浅川～多摩川の堤防をチョット長く歩きます。府中市郷土の森博物館は、約14万平方メートルの敷地全体で府中の自然、地形、風土のとくちを表現し、その中に昔の農家や町屋、歴史的建物などを配置することで、野外を含めた「森」全体を博物館として、ふるさと府中の自然と歴史を楽しみながら知っていただける施設です。ここにもアジサイが咲いています。その他にもサツキ、シモツケ、キンシバイの花が見られるかと思います。散策後、ゴールの京王線・分倍河原駅まで歩いて解散します。

7月の月例ハイキング

**【2107A】草津温泉・三湯めぐり（バスハイク）==難易度：ハイク初級==
～三湯めぐりは「西の河原露天風呂」・「大滝乃湯」・「御座乃湯」です～**

と き：7月10日（土曜日） 雨天決行

集 合：グリーンホール前 午前5時45分

出 発：6時00分発

費 用：① 5,700円（参加人員25の場合+三湯巡り手形代（割引）1,600円は各自負担）

内訳：貸切バス代126,500円、有料道路代10,180円、バス運転手寸志3,000円、
バス代振込手数料864円、

合計金額140,544円÷25名=5,622円

（端数78円は会に寄付し5,700円とさせていただきます。）

② 9,400円（参加人員15の場合+三湯巡り手形代（割引）1,600円は各自負担）

内訳：貸切バス代126,500円、有料道路代10,180円、バス運転手寸志3,000円、
バス代振込手数料864円、

合計金額140,544円÷15名=9,370円

（端数30円は会に寄付し9,400円とさせていただきます。）

草津では三湯めぐり手形を購入し、三湯を巡りを行います。1湯のみでも大丈夫。

お薦めは何といっても「西の河原露天風呂」です。

通常料金「西の河原露天風呂 600円・大滝乃湯 900円・御座乃湯 600円」

ご連絡：今回の目的は温泉巡りです。軽装・タオル・扇子ご持参ください。無理に三湯巡りしなくても大丈夫です。お風呂上がりのビールもOK。

定 員：25名（リーダー1名、サブリーダー1名含みます。）

申し込みが定員を超えた場合は大型バス変更します。催行出来るよう皆様の多数のご参加をお待ちしております。

最低催行人員：15名（申し込み人員が15名に達しない場合はバスハイクは中止させていただきます。）

申込先：山本 敏夫

Cメール・S M Sの場合は70文字以内でお願いします。「氏名」「参加」とご記入ください。

電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。

締切り：6月8日(火曜日)午後6時までにお申し込みください。

最低催行人員に達しない場合は、バスの取消料が掛からない前にバスをキャンセルします。

その関係で締切りが早くなっています。ご注意願います。

コ 一 ス

グリーンホール前 6:00=====練馬インター===== (関越自動車道)===== 渋川インター===== 草津温泉・天狗山第1駐車場……西の河原公園(散策)……西の河原露天風呂(入浴・休憩)～湯畠(見学)～御座乃湯(入浴・休憩)～大滝乃湯(入浴・休憩)===== 渋川インター===== (関越自動車道)===== 練馬インター===== グリーンホール前

上毛かるたの「草津よいとこ薬の温泉(いでゆ)」で知られている草津温泉。兵庫県の有馬温泉、岐阜県の下呂温泉に並ぶ日本三名湯の一つにあげられ、毎年数多くの観光客が訪れています。自然湧出量は日本一を誇り毎分32,300リットル以上、1日にドラム缶約23万本分もの温泉が湧き出しています！草津温泉は白根山のふもと海拔1,400mの高所にある風景美しい別天地であり、昔から特殊の泉質で有名です。

天狗山第1駐車場から歩いて西の河原公園に行きます。この公園は、溶岩がゴロゴロ転がり、煙がもうもうと上がる荒涼とした河原です。園内に流れる湯川に沿って至る所から50度以上の温泉が毎分1万5千リットル湧き出している。強い酸性の温泉の為、草木は育たない。その為、別名「賽の河原・鬼の泉水」と呼ばれる。昔は、何人もここへ来たら大声を出してはならないと言われていた。しかし湯川にはマリゴケという珍しいコケが生息している。園内には石畳で歩きやすい遊歩道が整備されている。途中には「璇祥の池」や「琥珀の池」など、エメラルドグリーンの美しい輝きを放つ温泉の池がある。他にもベルツ博士と、その共同研究者スクリバ博士の胸像、ビジターセンター、斎藤茂吉や水原秋桜子の歌や俳句が刻まれた石碑も見所。散策後、「西の河原公園」の中にある日帰り温泉施設「西の河原露天風呂」に行きます。

「西の河原露天風呂」は内湯はなく露天風呂のみ、その広さが半端ない。男女合わせると500m²と日本でも有数の広さ。そして、景色もイイ。季節によって、新緑、紅葉、雪見風呂と移り変わるので、それぞれの季節に来るとまた印象も変わります。天然温泉は、PH1.5の「万代源泉」を使用。強酸性のため殺菌・抗炎症作用に優れています。場所によって温度が変わるので、調整しながら入浴すれば長湯も出来ます。本来は白根山散策したかったのですが近年の噴火活動により山頂・湯釜は立入が規制されています。

●草津温泉の特色

全て自然に湧出している自噴泉で泉質は強酸性の温泉です。温泉の湧出ヶ所は数10ヶ所といわれていますが、個人で所有している源泉も数ヶ所あり、主に町で所有又は管理している源泉がほとんどで、万代源泉・湯畠源泉・白旗源泉・地蔵源泉・西の河原源泉・煮川源泉・熱の湯源泉の7源泉が代表的なものです。

●泉質

源泉の泉質は各源泉で若干異なりますが、主たる泉質は「酸性低張性高温泉」でPH2.0前後の強酸性であり、五寸釘を湯川の中に入れて置くと10日ほどで融けて無くなってしまいます。湧出源泉の中でも万代源泉は約94.5°Cと高温のため、プレート式熱交換器を使用し水道水と熱交換して温度を約54°Cに下げたものを浴場に利用し、万代源泉以外の源泉は温度50°C前後で湧出しているため古来よりそのまま浴用として利用されてきました。代表的な源泉では湯畠源泉で町の中心部の広場よりこんこんと湧き出て、訪れる観光客の目を楽しませています。その他、温泉を利用し道路融雪や公共施設の室内暖房などを行

い温泉熱の有効利用を図っています。

●温泉データ源泉かけ流し

[泉質] 酸性 - 塩化物・硫酸塩温泉

[PH 値] 1.5 [源泉温度] 96.5°C

[効能] 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔症、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進

●共同浴場

町内の適所に 19 カ所の共同浴場を設置して、無料にて開放。三湯では足りない方はお声掛けください。

【2107B】国営昭和記念公園 =難易度：ハイク上級= (ヒマワリの花の観賞コース)

と き：7月25日(日曜日) 雨天中止

集 合：JR池袋駅付近 6番線 午前8時10分

出 発：8時22発(山手線内回りに乗車)

費 用：1,660円(シルバー料金)

内訳：JR運賃1,140円(池袋基点)

入園料(昭和記念公園+昭和天皇記念館) 520円(シルバー割引)

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

締切り：7月23日(金曜日) 17時まで

コ ー ス

JR池袋駅 08:22 → 08:31 新宿駅(乗換え) 08:41 → 09:17 立川駅……(0.8km・10分)…

…国営昭和記念公園・あけぼの口……(昭和記念公園・園内散策 1.2km・3時間)……国営昭和記念公園・あけぼの口……(0.8km・10分)……立川駅(解散)

(歩行時間・20分) (散策時間・3時間) (見学・昼食時間・1時間) (合計時間・4時間20分)

当初計画では、昭和記念公園散策後に南極・北極科学館に行く予定でしたが、調べて見たら日曜日は休館とのことで昭和記念公園だけの散策としました。

国営昭和記念公園は、昭和天皇在位五十年記念事業の一環として、現在及び将来を担う国民が自然的環境の中で健全な心身を育み、英知を養う場とするために1983年(昭和58年)10月26日に昭和天皇臨席のもとに約70haで開園しました。その後、レインボープールや子供の森、日本庭園、盆栽苑等次々と施設が整備され、2005年(平成17年)11月にはみどりの文化ゾーンが共用され、同時に昭和天皇記念館が開館しました。その結果180haの公園になりました。

国営昭和記念公園・あけぼの口から入園し、まず最初に昭和天皇記念館を見学します。見学後、園内をすみからすみまで3時間かけて散策します。今回の花の観賞はヒマワリの花です。その他、花みどり文化センター、ふれあい広場、渓流広場、こどもの森、森の家、トンボの湿地、日本庭園、盆栽苑、こもれびの里、花の丘、みんなの原っぱ、花木園、水鳥の池などを散策・見学します。

8月の月例ハイキング

【2108A】奥飛騨～乗鞍・魔王岳～乗鞍高原散策 =難易度：「軽(ミニ)登山」= (夏の高山植物の観賞と北アルプスの山々の展望コース)

と き：8月1日(日曜日)～8月3日(火曜日) 雨天決行

集 合：あづさ 1 号の 7 号車指定席に 6 時 50 分

出 発：7 時 00 分発、あづさ 1 号に乗車。

費 用：44,630 円 「JR 代別」(参加者 9 名の場合・端数 7 円は会に寄付させていただきます。)

内訳：ジャンボタクシー代 @ 127,200 円 ÷ 9 名 = 14,134 円

宿泊代(ペニション山の湯) 10,500 円

宿泊代(旅館仙山乗鞍) 10,650 円

運転手宿泊代(ペニション山の湯) @ 10,500 円 ÷ 9 名 = 1,167 円

運転手宿泊代(旅館仙山乗鞍) @ 10,650 円 ÷ 9 名 = 1,184 円

ロープウェイ代(しらかば平～西穂高口駅・往復) 2,800 円

駐車料金(鍋平高原) @ 600 円 ÷ 9 名 = 67 円

駐車料金(畠平) @ 2,080 円 ÷ 9 名 = 232 円

ガイド料(乗鞍高原) @ 35,000 円 ÷ 9 名 = 3,889 円

定 員：9 名(リーダー 1 名を含む。定員オーバーの場合は抽選になります。)

抽選は 7 月 7 日の筋トレ・脳トレの会場で参加者立ち合いのもと行います。

抽選結果は、リーダーより連絡します。

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するか SMS でお申込み願います。

締切り：6 月 30 日(水曜日) 午後 5 時まで。

行 程

一日目(8 月 1 日・日曜日)

JR 新宿駅 07:00 → (あづさ 1 号) → 09:38 松本駅 09:45 → (ジャンボタクシー) → 旧道・安房峠展望台(見学 10 分) → 平湯大滝(散策・見学 40 分) → 鍋平高原(散策 1 時間 30 分) ……しらかば平駅 → (ロープウェイ) → 新穂高口駅(見学 10 分) → (ロープウェイ) → しらかば平駅 ……鍋平高原 → ペニション山の湯(泊)

二日目(8 月 2 日・月曜日)

ペニション山の湯 08:00 → (ジャンボタクシー・乗鞍スカイライン) → 大黒岳分岐 ……(20 分) ……大黒岳 ……(20 分) ……富士見岳 ……(15 分) ……お花畠入口(お花畠散策 30 分) ……畠平 ……(25 分) ……魔王岳 ……(15 分) ……畠平 → 乗鞍高原・旅館仙山乗鞍(泊)

三日目(8 月 3 日・火曜日)

乗鞍高原・旅館仙山乗鞍 08:00 → (ジャンボタクシー) → 08:15 三本滝駐車場 08:20 ……(かもしかの道・30 分) ……三本滝(見学 10 分) ……(30 分) ……三本滝駐車場 ……(小リスの道・45 分) ……展望台(休憩 10 分) ……(30 分) ……夜泣峠(休憩 10 分) ……(25 分) ……一ノ瀬キャンプ場 ……(20 分) ……まいめの池(見学 10 分) ……(20 分) ……あざみ池(見学 10 分) ……(口笛の道 50 分) ……牛留池(見学 10 分) ……(25 分) ……善五郎の滝(見学 10 分) ……(10 分) ……第 3 駐車場 15:00 → (ジャンボタクシー) → 16:55 松本駅 17:20 → (あづさ 50 号) → 20:08 JR 新宿駅

一日目は、松本駅からジャンボタクシーに乗り旧道の安房峠展望台に向います。安房トンネルが開通してから平湯に行くのにこの道を通る車はほとんど有りません。しかし峠からの北アルプスの展望は素晴らしい眺め、あえて旧道を走ります。次の平湯大滝は日本の滝 100 選に選ばれた落差 64 m、幅 6 m マイナスイオンとミストに包まれています。散策・見学後、鍋平高原へ。白樺やカラマツの林に囲まれた自然

豊かな風景が楽しめます。森全域には木道が整備されており、あまりアップダウンもなく歩き易い遊歩道です。季節の花々たちがそっと心を癒してくれます。散策は1時間30分位、疲れた時は東屋で休憩もできます。散策後、しらかば平駅から日本で唯一の2階建てロープウェイに乗り新穂高口駅へ。下車後、屋上にある展望台へ。標高2,156m、雄大な自然の絶景が目の前に広がります。360°の大パノラマ、北アルプスの山々に囲まれた大自然と雲上の世界が体験できます。見学後、ロープウェイに乗りしらかば平駅へ。ジャンボタクシーに乗り今宵の宿、ペンション山の湯に向います。ペンション山の湯は以前に泊ったことがある宿。親切で地元の料理を出してくれる宿です。我々だけの貸切りですので、他のお客様に気兼ねしないで泊れます。お風呂は内風呂と露天風呂。24時間入浴出来ます。寝間着、タオル、ハミガキ、ドライヤー、バスタオルも用意しております。

二日目は、ペンション山の湯をジャンボタクシーで8時に出発。乗鞍スカイラインを走り大黒岳分岐へ。ここから軽登山開始。広大なハイマツ帯の向こうに見える槍・穂高の展望が素晴らしい登山道を登り大黒岳へ。いったん下り、登り返して富士見岳へ。ここからも北アルプスの山々が望めます。下って車道へ、車道を少し歩いて畳平のお花畠入口へ。お花畠散策を散策して少し登って畳平の駐車場へ。お花畠には、ミヤマキンバイ、ハクサンイチゲ、ヨツバシオガマ、ミヤマダイコンソウ、チングルマ、クロユリなどの高山植物が咲き乱れています。畳平から魔王岳へ登山開始。お年寄りでもお子様でも簡単に登れる山、これこそ究極の「軽(ミニ)登山」です。山頂からは笠ヶ岳、焼岳、槍ヶ岳など、北アルプスの峰々が一望できます。下りは登って来た道を引き返し畳平へ。ここからジャンボタクシーに乗り宿に向います。旅館仙山乗鞍は、源泉かけ流しの贅沢な白濁の天然温泉が売りの宿です。乗鞍の山々を眺めながら旅の疲れを癒しましょう。湯上りのビールも楽しみ・・・

三日目は、乗鞍高原の散策です。多少のアップダウンはありますが、標高差約270mの高原ハイキングです。一番の登りは三本滝に行く道です。ここさえクリアすれば後は楽かな・・・まずジャンボタクシーで三本滝駐車場へ。ここからガイドさんの案内でハイキング開始。かもしかの道を歩き三本滝へ。三本滝は、水源も趣きも異なる三つの滝が1か所合流していることが特徴です。高さは50~60m。同じ道を歩き三本滝駐車場に戻ります。次は小リスの道を歩き展望台へ。どんな展望があるのか楽しみ。次は夜泣峠へ。夜、女人の泣き声が聞こえると言われていますが昼間ですので聞かれないです。一ノ瀬キャンプ場経由でまいめの池へ。ここは乗鞍岳や湖畔の木々の映り込みが美しく、乗鞍高原を代表する撮影スポットのひとつです。次は池の形が、切れ目の多いアザミの葉に似ている「あさみ池」へ。ちょっとベンチで一休み。下りだと口笛を吹きたくなる口笛の道を歩き牛留池へ。残念ながら我々は登り。この池は、針葉樹にかこまれた静かな池。湖面に乗鞍岳が逆さまに映り込む風景が素晴らしい。最後は善五郎の滝を見学。落差21.5m、幅8mで、幅いっぱいに平均して水が落ちる端正な滝です。見学後、第3駐車場まで歩きジャンボタクシーに乗り松本駅へ向かいます。あずさ50号に乗り帰路につきます。

・・・・・切符の手配について・・・・・

乗車券と指定席特急券はリーダーが手配いたしません。参加者の皆様ご自身で購入願います。
理由はリーダーが発売日にみどりの窓口に行って購入したり、事前にジバング手帳をあずかったり、切符代金を集金するのは大変なので申し訳ございませんが各自で購入願います。

各自購入になると集合時に人員確認するのが大変になります。そこでお願ひです。往路の指定席を購入する時に7号車指定で購入願います。7号車で購入出来なかった方は事前にリーダーに連絡願います。帰りの特急券は自由席で大丈夫と思います。始発ですので坐れると思います。

以上、よろしくお願ひいたします。

9月の月例ハイキング

【2109A】伊豆伽藍山～達磨山（バスハイク） ==難易度「軽（ミニ）登山」==

富士山展望コース～富士山眺めながら歩く伊豆の笹尾根～

と き：9月12日（日曜日） 雨天決行

集 合：グリーンホール前 5時45分

出 発：6時00分

費 用：① 6,000円（参加人員25の場合）

内訳：貸切バス代132,000円、有料道路代13,000円、

バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料864円、

合計金額148,864円÷25名=5,955円

（端数45円は会に寄付し6,000円とさせていただきます。）

② 10,000円（参加人員15の場合）

内訳：貸切バス代132,000円、有料道路代13,000円、

バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料864円、

合計金額148,864円÷15名=9,925円

（端数75円は会に寄付し10,000円とさせていただきます。）

申込先：リーダー：山本 敏夫

（注意）電話でお申込みの場合は、折り返しの電話となります。LINE、ショートメッセージ、

SMSの場合は70文字以内でお願いします。「氏名」「参加」とご記入ください。

Eメールでも申込み可能です。

定 員：25名（リーダー1名、サブリーダー1名含みます。）

申し込みが定員を超えた場合は大型バス変更します。催行出来るよう皆様の多数のご参加をお待ちしております。

最低催行人員：15名（申し込み人員が15名に達しない場合はバスハイクは中止させていただきます。）

締切り：8月8日（日曜日）午後6時までにお申し込みください。

最低催行人員に達しない場合は、バスの取消料が掛からない前にバスをキャンセルします。

その関係で締切りが早くなっています。ご注意願います。

コース地図：昭文社 山高原地図NO.31「伊豆」参照、ネット検索「伊豆達磨山PDF」参照

グリーンホール前出発 6:00=====SA休憩=====沼津IC=====修善寺IC=====R411 =====船原峠=====土肥駐車場スタート……伽藍山……達磨山……金冠山……だるま山高原レストハウス（バス乗車）=====千物土産物店=====沼津IC=====SA休憩=====グリーンホール着 (徒歩時間約4時間)

コロナ禍の影響で足腰が弱くなっているので無理のない上り下りのゆる歩き山行を計画しました。伊豆の天城峠から西に向かって延びた分水嶺は伊豆山稜線歩道の西の端にあるのが達磨山（一等三角点）。達磨山は達磨火山外輪山の最高峰で山頂からは天城山・箱根山・南アルプス・丹沢山・駿河湾と360度の大展望が観ることができるのでお薦めです。船原トンネル近くの土肥駐車場から歩き始めます。最初は伽藍山、古希山そして達磨山、金冠山と富士山に向かって歩きます。バスが待機している「だるま山高原レストハウス」から観える富士山は1939年（昭和14年）ニューヨーク万博で日本の代表的風景として写真展示され日本一の富士山の展望地として有名です。

新入会員のお知らせ（11名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。）

① 河原 吉男さん

② 奥積 清美さん

③ 織部 トミ子さん

④ 新井田 せつ子さん

⑤ 南雲 るみ子さん

⑥ 古川 禮子さん

⑦ 岩崎 任江さん

⑧ 斎藤 誠二さん

⑨ 富樫 雅明さん

⑩ 小林 一枝さん

⑪ 大塚 松郎さん

◆6月～8月の行事一覧

日 付	行 事 名	内 容
6 月	6月06日(日) 「軽(ミニ)登山」	2106A 入笠山 (バスハイク) (スズランの花の観賞コース) リーダー: 山本 敏夫
	6月20日(日)	2106B 月例ハイキング 百草園～高幡不動尊～府中市郷土の森博物館 (アジサイの花の観賞コース) リーダー: 鈴木 健二
7 月	7月07日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操
	7月10日(土)	2107A 月例ハイキング 草津温泉・三湯めぐり (バスハイク) (露天風呂と草津温泉散策コース) リーダー: 山本 敏夫
	7月14日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操
	7月21日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操
	7月25日(日)	2107B 月例ハイキング 国営昭和記念公園 (ヒマワリの花の観賞コース) リーダー: 鈴木 健二
	7月28日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操
8 月	8月1日(日)～ 8月3日(火)	2108A 奥飛騨～乗鞍・魔王岳～乗鞍高原散策 (高山植物の観賞コース) リーダー: 鈴木 健二

・・・・筋トレ・脳トレ・お口の体操の中止について・・・・

新型コロナの緊急事態宣言が延長されました。屋外の活動は感染防止対策を完璧に取り実施致します。しかし屋内の活動は、三密とソーシャルディスタンスを取るのはなかなか難しいと思います。その結果、6月中の筋トレ・階段登り・脳トレ・お口の体操は中止します。7月から実施できることを祈りましょう。

◆月例ハイキング報告(4月分)

【2104A】六義園～根津神社～谷中散策 ==難易度ハイク中級==

実施日: 4月25日(日曜日) 天候: くもり

参加者: 鈴木健二(リーダー&記録)、八木下和行(サブリーダー)、久田茎子、長田明代、河田すみ、

飯倉保子、佐藤文子、番場順子、中山榮子、池田映琴、河原吉男、新井田せつ子、南雲るみ子、
大塚中子、織部トミ子、川端重夫、長尾英子、小柳しづ子、

(女性14名・男性4名・合計18名) (順不同、敬称略)

新型コロナの感染拡大が続いており、とうとう今日から緊急事態宣言が発令されてしまいました。不要不急の外出自粛が要請されていますが、例外規定である「社会生活の維持に必要なもの」に該当すると判断しました。また会を立ち上げて最初のハイキングなので実施する事にしました。しかし、コロナ対策はしっかりしなければなりません。下記の事項を守って行動することをご願いして出発。

- ① 息苦しいかもせんが、歩行中もマスクの着用をお願いします。
- ② 歩行は、出来るだけ距離を取り、会話をひかえて黙歩(会話をしないで歩くこと)をお願いします。
- ③ 昼食前には必ず手指のアルコール消毒をし、距離を取ってマスク会食(会話する時はマスクを着用すること)をお願いします。
- ④ 解散後は、車内は密にならない席を選び、黙乗(車内では会話をしないこと)をし、気を付けてお帰り願います。
- ⑤ 解散後は飲食をしないで真直ぐお帰り願います。

行 程 (新型コロナの関係で六義園が閉園のためコースを変更しました。)

駒込駅 08:56……09:18 吉祥寺(参拝・見学) 09:40……09:45 目赤不動(参拝・見学) 09:55……10:00 龍光寺(参拝・見学) 10:10……10:18 清林寺(参拝・見学) 10:30……10:32 光源寺(参拝・見学) 10:45……10:55 須藤公園(散策・見学・昼食) 11:40……12:00 根津神社(参拝・見学) 12:35……12:50 谷中・指人形笑吉(13時15分より人形劇観賞後、13時45分に解散)

※解散後、谷中を自由に散策してお帰り願う予定でしたが、緊急事態宣言が発令されましたので、散策しないで真直ぐお帰り願う。

新型コロナの関係で六義園が閉園のため当初の計画からコースを変更する。集合時間より早く全員そろったので、8時56分に出発する。本郷通りを南下し最初の目的地である吉祥寺を目指す。

吉祥寺は曾洞宗の寺院。創建年は1458年、開基は太田道灌、江戸城内に創建された。のち徳川家康の関東入府にともなって駿河台に移り、明暦の大火と江戸大火によって現在の駒込の地に移転した。江戸期には境内に多くの学寮・寮舎を備え、常時1,000人余の学僧がいた。その為か境内は広く、しだれ桜参道も長く桜の時期に来たいと思う。いくつかの譜代大名・旗本の江戸の菩提寺であったことから、多くの墓石が点在する。皆様もご存知の人の墓は、八百屋お七・吉三郎・二宮尊徳・榎本武揚・川上眉山(小説家)などかな?。

参拝・見学を済ませ次の目赤不動(南谷寺)へ。この寺は、五色不動(ごしきふどう)の一つ。五色不動は、五行思想の五色(白・黒・赤・青・黄)の色にまつわる名称や伝説を持つ不動尊を指し示す総称。東京の五色不動は、目黒不動(龍泉寺・目黒区下目黒)、目白不動(金乗院・豊島区高田)、目赤不動(南谷寺・文京区本駒込)、目青不動(教学院・世田谷区太子堂)、目黄不動(永久寺・台東区三ノ輪)、目黄不動(最勝寺・江戸川区平井)の5種6箇所の不動尊の総称。五眼不動、あるいは単に五不動とも呼ばれる。機会があれば他の五色不動へも行って見ては。

本郷通りを右折し次の龍光寺へ。龍光寺は、「早春賦ゆかりの寺」として知られている。名曲「早春賦」を作詞した吉丸一昌の菩提寺。平成22年、吉丸一昌没後95年を迎えるに当たり境内に「早春賦」の歌碑が建立される。歌碑からは、NHK初代歌のおねえさん・真理ヨシコさんの独唱、三名の女性歌手の女声アンサンブル、チェロとピアノによる二重奏が流れる仕組みとなっていました。流れる早春賦にあわせて何人かで「春は名のみの 風の寒さや 谷のうぐいす 歌は思えど~」を合唱しました。

本郷通りに戻り横断歩道を渡り、大観音通りを歩き清林寺へ。清林寺は、境内には多色の綺麗な牡丹の花が咲く寺院。残念ながら白の牡丹以外は散っておりました。花の時期は難しい。現在、飛鳥時代様式で三重塔を建設中。完成したら朱色の塔がそびえ立つ。

光源寺は「駒込大観音」で有名な寺院。「駒込大観音」は、大和国(奈良県)長谷寺の十一面化観音を模して元禄10年(1697年)に建立されました。しかし昭和20年(1945年)5月25日の東京大空襲により焼失してしまう。平成5年(1993年)関係者の思いが実り再興される。その観音像は高さ6m(前の観音像は約8m)もあり、長谷寺の十一面化観音と同じく、錫杖を右手に持ち、金箔、金粉の極彩色に彩られて平成の観音像です。

参拝・見学済ませ、大観音通りを歩き団子坂を下り左折して須藤公園へ。この公園は、池と滝が織りなす風情が印象的な公園です。加賀金沢藩の支藩であった大聖寺藩の屋敷跡で、庭園の規模はさほど大きくありませんが、高低差のある台地と低地を巧みに組み合わせた回遊式の大名庭園です。明治22年に実業家の須藤吉右衛門に買い取られます。一般の人々が足を運べる公園となったのは昭和8年のこと。須藤家が公園用地として東京市(当時)に寄付、昭和25年以降は文京区が管理を行っています。敷地内には約30坪の中之島があり、ここには古くから弁財天の祠が置かれています。また、中央の池には高さ10mの滝から流れ落ちる水が流れ込んでいます。池にはクサガメやコイ科のモツゴ、カルガモなどが生息しております。子供達がザリガニ釣りに夢中になって遊んでいました。また、池にはスイレンが咲いていましたが、藤棚のフジの花は終わっていました。

根津神社では三密になりそうなので、ここ須藤公園で早目の昼食を取る。コロナ対策として、手指のアルコール消毒をし、距離を取ってマスク会食(会話する時はマスクを着用すること)をお願いする。

昼食後、人数確認をして「不忍通り」を歩き千駄木の交差点を右折し、「日医大つつじ通り」を歩き北口から根津神社へ。根津神社は今から千九百年余の昔、日本武尊が千駄木の地に創祀したと伝えられる古社で、つつじの庭園が有名。今回のハイキングの目的の一つツツジの花は、残念ながら七割位は散っていて満開とはいかなかった。社殿に参拝後、一部の人は「つつじ苑」を散策後に千本鳥居をくぐり乙女稻荷から駒込稻荷に参拝。駒込稻荷の「ミツバツツジ」の大木は丁度見頃でした。指人形を観賞しない人はここで解散にする。

神橋を渡り表参道口から「不忍通り」へ千駄木まで戻り谷中の指人形笑吉へ。ここで指人形劇を観賞する。公演はパントマイムで行われ11のパターン。①笑い上戸、②酔っぱらい、③武道の達人、④吉幾三のあんた、⑤ウォーターボーイズ、⑥漬物や、⑦女刑事笑子、⑧けん玉、⑨曲芸、⑩シャボン玉、⑪50年後の冬のソナタです。それぞれ面白く笑ってしまいますが、②の酔っぱらいは、自分を見ている様で特に印象に残りました。他の方は何が一番印象に残りましたか・・・指人形を観賞後、解散する。

◆月例ハイキング報告(5月分)

【2105A】国営ひたち海浜公園～那珂湊おさかな市場 ==難易度ハイク中級==

実施日：5月2日(日曜日)

東京都から都県境を越える移動は控えましょう。ゴールデンウイークの旅行は控えましょう。と要請が出ておりますので中止といたしました。

【2105B】都電沿線バラ鑑賞ウォーキング ==難易度ハイク初級==

実施日：5月30日(日曜日)

花の最盛期が思っていた以上に早く当初の30日では遅いため、16日に変更しました。結果、変更できる方は1名でしたので中止といたしました。 (リーダー 山本敏夫)

今月のことば(6月・水無月)

童心に返ろう

純真無垢な少年少女のように楽しみいっぱい見つけて元気に遊ぼう

本気を笑わない

今月のことば（7月・文月）

星に願いを

家内安全・健康長寿・商売繁盛願いことはたくさんあるけれど

今ある平凡な幸せが続いてゆくことが一番の願いです

追加：新型コロナウイルスの終息も願います

こんな記事を見かけました。参考になれば幸いです。

・・・・余暇活動の効果・・・・

余暇活動が健康長寿に良いだろうということは、多くの人たちが直感的に感じているのではないでしょう。私たちは2016年に、余暇活動の中で読書やガーデニングなどの趣味活動やボランティアなどの公的な社会活動をしている人々は認知機能が高かったことを報告しています。当初はこのように認知機能に注目してきましたが、余暇活動は、精神的健康や運動能力にも影響すると考えられます。また、ストレスが少なく精神的健康が高いと、認知機能に良い影響があるかもしれません。そこで2019年の報告では、余暇活動が、運動能力、認知機能、精神的健康に与える影響を個別に見るだけではなく、それぞれ3つの要素間の影響についても同時に調べました。その結果、全体として余暇活動を多く行っていると、精神的な安定、運動能力、認知機能それが高くなるという直接的な影響が示されました。さらに、運動能力と認知機能は相互に影響を与え合うことがわかったのです。可能性として運動能力と能血流のよさが関係しているかもしれません。また、逆に認知機能が高いと、余暇以外の日々の生活が活動なのかもしれません。

さまざまな余暇活動を行っていることは認知機能にも、運動機能にも良い影響があるようです。他の研究では、余暇活動の中心がテレビを見ることである人は、不健康に陥ることが報告されています。また、温泉や昼寝などリラックス時間を持っている人は認知機能が高いことが示されました。リラックスする時間があるということは、日々を活動的に生活していることの裏返しだといえます。これらから考えると、テレビの前でじっとせず、多種多様な余暇活動をし、休むときは休むという生活スタイルが健康長寿につながるといえます。

（ハイキングと「軽（ミニ）登山」は余暇活動としては最適かな。毎回参加しましょう。）

・・・・人生行路からみる高齢期の認知機能・・・・

認知症の初期症状はさまざまですが、会話の速さについていけず理解が難しくなる、料理などの家事をすることが難しくなることが例としてあげられます。このような症状は、理解力や遂行能力の低下による場合があります。

最近の研究では、認知機能を維持するには、若い頃から頭を使うようなライフスタイルが関係することがわかつてきました。たとえば、学歴だけでなく、状況に応じた高度な判断が必要な仕事に就いていたことが、高齢期の認知機能の高さと関係すると報告されています。上記で紹介したように、高齢期においては、活発で社会とのつながりがある余暇活動が認知機能の維持に効果があると報告されています。

それでは、どの時期のライフスタイルが高齢期の認知機能と関連するのでしょうか。私たちは、①青年期学校教育、②中高年期の仕事経験、③高齢期の余暇活動と認知機能との関連を調べました。

その結果は、次号に掲載します。お楽しみにお待ちください。