

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

<http://www.yuruarukihaikingu.org> 2025年11月・12月・1月号/3ヶ月に1回発行

検索名: サロンゆる歩きハイキング サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

E-Mail: yuruarukihaikingu@gmail.com

## ■ 訃 報 ■

会長の故鈴木健二様が7月28日に永眠いたしました。享年85歳。  
心より哀悼の意を表しますとともに、ご冥福を心よりお祈り申し上げます。  
会長は当クラブ設立にご尽力され5年間順調な会の運営を行ってまいりました。  
「サロン健康長寿」・「サロンめざせ100歳」の運営も実施され順調に参加者を増やし、会員の健康増進を図ってくれました。深く感謝申し上げます。  
この会を続けてまいりますので皆様のご参加をお待ちしております。

## ★事務局から★

この度のご不幸、誠に残念でなりません。心よりお悔やみ申し上げます。  
8月以降、故鈴木健二さんの計画（軽井沢を除く）を中止とさせていただきました。  
今後の振込先が変更になりましたのでご注意ください。

## ◆ ホームページ <http://www.yuruarukihaikingu.org> ◆

是非、お友達に当クラブをご紹介ください。検索方法は「板橋ゆる歩き」  
「ゆる歩きハイキング」もしくは「サロンゆる歩きハイキング」で入力します

## ◆新入会員のお知らせ◆

8名の新しい仲間が増えました。


- ① 2025年9月 小林 弘子（こばやしひろこ）さん
  - ② 2025年9月 岡 隆（おかたかし）さん
  - ③ 2025年9月 岡 富貴子（おかふきこ）さん
  - ④ 2025年9月 長島 弘起（ながしまひろき）さん
  - ⑤ 2025年9月 熊倉 静代（くまぐらしずよ）さん
  - ⑥ 2025年9月 金山 美ゆき（かなやまみゆき）さん
  - ⑦ 2025年9月 酒井 三智子（さかいみちこ）さん
  - ⑧ 2025年10月 山口 美恵（やまぐちみえ）さん
- 個人情報保護のため、住所、電話番号は掲載しません。

各計画の参加申込み先はこちらになります。※リーダー募集します。

申込先: ■山本敏夫

変更⇒Eメール: yuruarukihaikingu@gmail.com

行程の記号表示

JR  私鉄 ++++++ バス =====  
 徒歩 ..... ロープウェイ・ケーブルカー↓↓↓↓

### ★日程変更・中止のお知らせ

- 【2510B】裏磐梯五色沼散策は中止になりました。
- 【2510C】軽井沢紅葉の名所巡りは10月25日（土）決定になりました。
- 【2511B】平林寺周辺のハイキングは11月29日（土）に変更になります。
- 【2512B】野菜直売所巡りは佐倉・長嶋茂雄さん思い出の地巡りに変更になります。
- 【2601A】下谷七福神巡りと新年会は中止になります。
- 【2601B】東村山多摩湖は1月24日（土）国分寺散策に変更になります。

### ■11月の月例ハイキング

#### 【2511A】猿島散策と横須賀軍港巡りとポートマーケット

（東京湾に浮かぶ、唯一の自然島を楽しむコース）==難易度：ハイク初級==

と き： 11月 1日（土曜日） 雨天中止

集 合： 7時15分池袋駅 東京メトロ副都心線中華街行きホーム 6号車付近




出 発： 7時 23分

費 用： 6,351円 電車賃1,089円+1,062円 軍港巡り2,200円 猿島（往復）2,000円

定 員： なし

申 込 先： 山本敏夫 「氏名・横須賀参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 10月 30日（木） 午後5時まで

副都心線池袋駅 07:23 ++++++ （メトロ副都心線）  08:06 横浜駅（横須賀線乗換）  
 9番線 08:17  09:04 横須賀駅..... 軍港巡り（事前予約/チケットがあれば購入）  
 .....猿島乗船~~~猿島散策~~~乗船場.....横須賀ポートマーケット昼食..... 横須賀中央駅  
 ++++++横浜  池袋（解散） （約4時間）



#### 【潜水艦に会える街】

YOKOSUKA 軍港めぐりに乗船すると、かなりの確率で見ることができる海上自衛隊の潜水艦。  
 横須賀ではおなじみの光景ですが、実は、これはかなりレアなこと！海上自衛隊には現在 24 隻の潜水艦が所属していますが、それが停泊しているのはここ横須賀と、広島の大久野島だけなのです。日本にたった2カ所しかない潜水艦基地。その一つの横須賀で、激レアなメニューが誕生したようです。なんと一海上自衛隊とドブ板通りがコラボしたのです！もうひとつは「猿島」東京湾に浮かぶ、唯一の自然島です。面積は横浜スタジアムのグラウンドの約4倍。三笠桟橋からの約10分の船旅で、気軽に訪れる

Map of Oimomi Peninsula (大分県大分市) showing various historical sites and landmarks. The map includes the following locations and features:

- Oimomi Nose (大分鼻):** Located at the top of the peninsula.
- 海釣りポイント (Fishing Point):** Marked with a fishing rod icon near Oimomi Nose and at the bottom right.
- 卵ノ崎台場跡 (Ono-zaki Bateria Site):** Located near the top.
- 8cm 高角砲砲座 (8cm High Angle Gun Emplacement):** Multiple locations marked with blue dots.
- 27cm 加農砲砲座 (27cm Cannon Emplacement):** Marked with blue dots.
- 第一砲台 (First Battery):** Located in the center.
- 兵舎 (Barracks):** Marked with red dots.
- 展望台広場 (Observation Deck Plaza):** Located near the center.
- 北側弾薬元庫 (North Side Ammunition Warehouse):** Marked with a red dot.
- 南側弾薬元庫 (South Side Ammunition Warehouse):** Marked with a red dot.
- 愛のトンネル (Love Tunnel):** Marked with a red line.
- 貯水所 (Water Storage):** Marked with a blue dot.
- 弾薬庫 (Ammunition Warehouse):** Marked with a blue dot.
- 12.7cm 高角砲砲座 (12.7cm High Angle Gun Emplacement):** Marked with blue dots.
- 第二砲台 (Second Battery):** Located in the lower center.
- 24cm 加農砲砲座 (24cm Cannon Emplacement):** Marked with a blue dot.
- 第二砲台登道 (Second Battery Access Road):** Marked with a red line.
- 兵舎 (Barracks):** Marked with red dots.
- 売店 (Convenience Store):** Marked with a green dot.
- 春日社跡 (Spring Shrine Site):** Marked with a red dot.
- 電気燈機関舎 (Electric Light Machine Room):** Marked with a red dot.
- オアシャンスキッチン (Oashan Kitchen):** Marked with a green dot.
- 江戸時代の石積み (Edo Period Stone Wall):** Marked with a red dot.
- 砂浜 (Beach):** Located at the bottom right.
- 鉄砂の浜 (Iron Sand Beach):** Located at the bottom right.
- ゲート (Gate):** Located at the bottom left.
- 猿島棧橋 (Sarusima Pier):** Located at the bottom left.
- 現在立ち入り禁止 (Now No Entry):** Marked with a red X.
- 建物内立ち入り禁止 (No Entry Inside Building):** Marked with a red X.
- 日蓮洞窟 (古代住居跡) (Nichiren Cave (Ancient Residence Site)):** Located on the left side.



出 発： 全員集合後、出発 ※遅れる場合はLINE 連絡をお願いします。

費 用： 940円 内訳：入館料 500円

昼食は近隣蕎麦店で食べましょう。

申 込 先： 山本敏夫 「氏名・平林寺参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締 切 り： 11月 27日(木) 午後5時まで

行 程

※各駅電車は乗換えが必要です。ご注意下さい。リーダーは8:13に乗り成増で8:32乗換えします。  
東武東上線池袋駅【急行】08:36++++08:54 朝霞台駅集合 …… 北朝霞駅 ———— 新座駅 ……  
…〈徒歩30分〉……野菜売り場……平林寺散策……蕎麦店……平林寺散策……睡足軒  
(すいそくけん)の森……野鳥野火止緑地総合公園 …… 新座駅 ———— 北朝霞駅 (解散)  
(約4時間)



## ■平林寺

平林寺は、永和元（1375）年、現在のさいたま市岩槻区に創建されました。その後寛文3（1663）年、川越藩主であり、徳川幕府に老中として仕えた松平信綱の遺命によって野火止へ移転されました。「知恵伊豆」とも称された信綱は平林寺にいまも眠り（松平伊豆守信綱夫妻の墓、県指定史跡）、平林寺が一族の菩提寺となっています。茅葺屋根の総門、山門、仏殿、中門は県指定有形文化財（建造物）です。なお、平林寺は禅修行の専門道場を併設しています。境内を散策する際には案内表示に従い、修行の妨げとならないよう、静粛をお願いします。

## ■平林寺境内林

広さ約43ha、東京ドーム9個分の平林寺境内林は、武蔵野の雑木林の風情をとどめる貴重な文化財として、昭和43年（1968）国の天然記念物に指定されました。雑木林としては唯一の指定となっていて、新座市に残された掛け替えのない自然・文化的資産です。伽藍を囲むように広がる境内林には、四季折々の趣が映し出され、閑寂な境内の散策に、心が洗われます。平林寺境内林

雑木林を主とする広大な平林寺境内林は、総面積13万坪（東京ドームおよそ9個分）。かつての武蔵野の雑木林の面影を残す貴重な文化財として文化庁、埼玉県、新座市等と連携し、境内林（雑木林）の整

備が行われています。国指定天然記念物（雑木林として唯一指定）。

### ■睡足軒（すいそくけん）の森

もともと飛騨高山周辺に建てられていた江戸後期の民家と推定され、松永安左エ門（耳庵）が昭和13年に当地へ移築し、草庵としたと伝えられています。松永安左エ門は、「電力の鬼」としても茶人としても著名で、睡足軒に親しい友人を招き、「田舎家の茶」を楽しんでいました。

睡足軒の構造形式は、木造平屋建、鉄板葺（茅葺き屋根にトタン掛け）で、内部は梁間一杯のイロリノマの東西に2室ずつ配置しています。木太い軸部構成や、チョウナ梁の架構、両妻への股柱の採用などに、飛騨地方の民家の特色が表れています。移築時の造作の意匠には、松永安左エ門の嗜好が反映されています。



■野火止用水 玉川上水から分水された野火止用水のうち、平林寺周辺及び境内に引かれたものを平林寺堀と呼びます。県指定史跡。国の天然記念物に指定されている平林寺境内林外周を周遊するコースです。野鳥のさえずりや雑木林が織り成す四季折々の情景を楽しみながら、のんびりと自然散策や歴史を探訪することができます。



### ■12月の月例ハイキング

#### 【2512A】生田緑地散策ハイキング

（枯葉の上を歩いて楽しむコース）

＝難易度ハイク初級＝

と き： 12月 6日（土曜日） 雨天中止

集 合： 7時 20分 1番線ホーム埼京線3号車付近（注意：後方大塚よりです）

出 発： 7時 32分 池袋駅発、新宿駅小田急線急行唐木田行乗り換え、向ヶ丘遊園駅下車

費 用： 1,406円 内訳：JR往復334円、小田急往復522円、民家園550円、

申 込 先： 山本敏夫 「氏名・生田緑地参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】



締 切 り： 12月 4日(木) 午後5時まで

行 程

池袋駅 07:32 ——— 07:38 新宿駅 7:51++++08:13 向ヶ丘遊園駅 ………生田緑地  
……岡本太郎美術館………宙と緑の科学館………日本民家園………向ヶ丘遊園駅 +++ 新宿駅  
————— 池袋駅（解散）

## ■生田緑地ってどんなところ？

生田緑地は、昭和16（1941）年に都市計画決定された都市計画緑地であり、首都圏を代表する緑豊かな自然環境を有しています。生田緑地には、クヌギ・コナラを中心とした雑木林や、谷戸部の湿地、湧水等の貴重な自然資源が残されており、かつての里山環境や、周辺の農地、樹林等と一体となった美しい風景が今に引き継がれています。特に、中央地区には、ゲンジボタルやホトケドジョウ等、市内でも限られた地域にしか見られない貴重な生物が生息しています。春には枳形山の桜、初夏にはハナショウブ、秋には美しい紅葉等、四季折々の自然を感じることができます。その自然を背景に、岡本太郎美術館、日本民家園、伝統工芸館、かわさき宙（そら）と緑の科学館、藤子・F・不二雄ミュージアム、春と秋に開苑するばら苑等の施設があり、さまざまな楽しみ方ができる場となっています。







【2512B】長嶋茂雄さん生誕の地佐倉市散策  
(長嶋茂雄さんの生誕地を巡るコース)

＝難易度ハイク初級＝

と き： 12月 13日(土曜日) 雨天中止  
集 合： 7時 20分 池袋駅 山手線上野方面7番線7号車付近  
出 発： 7時 32分 日暮里駅、京成本線特急乗り換え  
費 用： 3,225円 内訳：JR178円＋京成681円＋JR1,166円  
歴史民俗資料館600円、武家屋敷三館共通600円  
申 込 先： 山本敏夫 「氏名・佐倉参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】  
締 切 り： 12月 11日(木) 午後5時まで  
行 程

池袋駅 07:32 〰〰〰 07:45 日暮里駅 07:54 ++++++ 08:45 京成佐倉駅 ……………  
長嶋茂雄記念岩名球場……金子牧場 ……国立歴史民俗資料館……佐倉城址公園……サムライ古径  
(ひよどり坂) ……武家屋敷通り……くらやみ坂……薬師坂……JR佐倉駅 〰〰〰 池袋駅 (解散)

昭和のヒーローだった長嶋茂雄さんが亡くなり生まれ育った町を見てみたくなりました。昭和11年の2月20日に臼井宿のおもかげの残った街道沿いの家で、長嶋茂雄さんは生まれました。長嶋茂雄さんがプレーした岩名球場、遊んだ佐倉城址など立ち寄った場所、城下町佐倉市を散策してみましょう！  
京成佐倉駅から岩名球場徒歩でへ行き球場資料室を見学します。球場正面には「長嶋茂雄記念岩名球場」の大きなバックスクリーンが目印。球場内の展示室（記念館）では、ユニフォームやバット、サイン入りグッズなど約90点の資料が展示され、少年期から巨人軍時代までの足跡を学べる。記帳台も設置され、故人を偲ぶことが可能。金子牧場でソフトクリームを食べましょうか。国立歴史民俗資料館見学、佐倉城址公園散策、サムライの古径（こみち）ひよどり坂を通り武家屋敷通りを歩き薬師坂から周徳院へ。JR佐倉駅から帰ります。







右半分は時間があれば歩いてみましょう！

【2512C】東京レインボーブリッジ～築地場外市場 =難易度ハイク初級=  
(東京湾の風景観賞と暮れの買い物ツアー) ※鈴木健二さんの計画を一部変更します。

と き： 12月 20日(土曜日) 雨天中止  
集 合： 8時 50分 池袋駅 山手線渋谷方面6番線6号車付近  
出 発： 9時 02分 田町駅下車  
費 用： 813円 池袋～田町 274円、ゆりかもめお台場海浜公園～新橋 330円  
築地～銀座～池袋 209円 ※船の時間が合えば乗船します。  
申 込 先： 山本敏夫 「氏名・築地参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】  
締 切 り： 12月 18日(木) 午後5時まで  
行 程

池袋駅 09:02 09:13 高輪ゲートウェイ駅……………レインボーブリッジ…………… お台場公  
……………お台場海浜公園 …………… お台場潮風公園 …………… 台場駅 11:11 汐留駅 ……………  
築地場外市場 …………… 最寄り駅(解散)



田町駅から歩いてレインボーブリッジを渡ってみましょう！遊歩道の入口は「芝浦アンカレイジ」側にあります。北側を徒歩で片道約30分。歩いて渡るとお台場公園。公園内を一周し昼食。もう一度今度は南側の歩道を歩いてみたいですが皆さんの状況次第。歩けない場合、ゆりかもめに乗って汐留駅下車、そこから歩いて築地場外市場へ行きます。場外市場では色々な食材の買い物をして帰りましょう。

## ■ 1 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2601B】江戸東京たてもの園と野菜直売所散策 =難易度：ハイク初級=  
(歴史的建造物を楽しむコース)

と き： 1 月 17日(土曜日) 雨天中止

集 合： 8 時 30分 池袋駅 池袋駅1番線埼京線3号車付近(注意：後方大塚よりです)

出 発： 8 時 42分 新木場行き乗車、新宿で乗換え、高尾行快速に乗車

費 用： 1,212円 JR406円×2=812円 入館料：400円

申込先： 山本敏夫 「氏名・東京たてもの園参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 1 月 15日(木) 午後5時まで

池袋駅 08:42 ——— 08:47 新宿駅 08:54 ——— 09:20 武蔵小金井駅……10:00 江戸東京たてもの園  
……野菜直売所……J A ファーマーズマーケット……黄金の水(宝永四年六地蔵)……武蔵小金井駅  
————— 池袋駅+++新宿駅(解散)



東京都の西部、小金井市に位置する「江戸東京たてもの園」。1993 年、江戸東京博物館の分館として開設しました。昔から火災や震災、戦争などで貴重な歴史的建造物が失われてきた背景を鑑みて、東京都内に建つ文化的価値の高い歴史的建造物を 70,000 m<sup>2</sup>の敷地内に移築し、復元・保存・展示しています。復元建造物の数は 30 棟。江戸時代前期～昭和中期までの建造物を見事に移築・復元しており、それぞれの建物の中では当時の生活の様子が伺える資料などを展示しています。まるでタイムスリップしたかのように、かつての人々の生活に触れられるのが魅力的です。このあたりは野菜直売所が多いのでこがねい庭先直売所、小金井市内の農家が自宅の庭先などで開いている直売所、野菜、果物、花、植木など散歩がてらに立ち寄れる、地域密着型の販売スタイルを覗いてみよう。JA ファーマーズマーケット野菜売り場にも立寄ります。武蔵小金井の「黄金の水（こがねのみず）」は、小金井市中央商店街の裏手にある「六地藏の井戸」から汲み上げられる天然水で、地元では名水として親しまれています。ここも寄ってみよう！



## 【2601A】国分寺史跡・湧水散策

＝難易度：ハイク初級＝

(国分寺の歴史と湧水と家康の鷹狩跡地を楽しむコース)

と き：1月24日(土曜日) 雨天中止

集 合：8時20分池袋駅 1 番線ホーム埼京線 3 号車付近 (注意：後方大塚よりです)

出 発： 8時31分発 埼京線海老名行乗車、新宿で乗換え  
8時49分着 新宿12番線中央線高尾行特快に乗換え、国分寺下車

費 用： 1,239円      運賃(池袋駅～国分寺・片道)      483円  
運賃(武蔵小金井～池袋駅・片道)      406円  
お鷹の道湧水園入園料      100円  
殿ヶ谷戸庭園入園料      150円  
滄浪泉園(そうろうせんえん)入園料      100円  
昼食はおにぎりを持参してください。現地のコンビニ利用可能。

申込先： 山本敏夫 「氏名・国分寺参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

定 員： なし

締切り： 1月 22日(木曜日) 午後5時まで

行 程

池袋駅 08:31 ——— 08:36 新宿駅 8:54 ——— 09:25 国分寺駅 …16分… 池①…6分……  
国分寺駅…15分…黒鐘公園池…15分…薬師堂…13分…武蔵国分寺跡…5分…七重塔跡…3分…万葉植物園…  
3分…国分寺跡資料館…5分…都立国分寺公園…5分…お鷹の道湧水群・真姿の池…15分…殿ヶ谷戸庭園……  
15分…新次郎池(東京経済大学国分寺キャンパス内)…15分…貫井神社…11分…滄浪泉園(そうろうせん  
えん)…13分…武蔵小金井駅(解散)



国分寺は自然と歴史が調和した魅力的な散策エリアです。以下のスポットを巡れば、のんびりとした癒しの時間を楽しめます。おすすめ散策スポットは「お鷹の道・真姿の池湧水群」四季折々の花が咲く遊歩道と澄んだ湧水が魅力。静かな雑木林の中を歩きながら、自然の美しさに癒されます。「お鷹の道」江戸時代



に御鷹場だった歴史を持つ小道。清流沿いに続く約350mの遊歩道は、散策にぴったり。「武蔵国分寺公園」桜やイチョウに囲まれた広々とした公園。池や噴水もあり、ピクニックやジョギングにも最適です。

「武蔵国分寺跡」奈良時代の寺院跡で、国の史跡に指定。歴史の重みを感じながら、静かな公園としても楽しめます。「黒鐘公園」地元の人々に親しまれる公園。自然の中でゆったりと過ごせる穴場スポットです。「殿ヶ谷戸庭園」茶室や池、竹林がある美しい回遊式庭園。秋の紅葉シーズンは特におすすめです。「国分寺公園」地元密着型の公園で、ちょっとした休憩や読書にもぴったり。



新次郎池は、東京都国分寺市にある美しい湧水池で、東京経済大学のキャンパス内に位置しています。東京の名湧水57選にも選ばれており、池の周囲には5か所から湧水が湧き出ており、かつては山葵田(わさびだ)として利用されていました。貫井神社の池も湧水かな？



◆ 11月～1月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
11月	11月01日(土)	2511A 月例ハイキング	猿島散策と横須賀軍港巡り (東京湾に浮かぶ唯一の自然島を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	11月29日(土)	2511B 月例ハイキング	平林寺周辺のハイキング (紅葉と蕎麦料理を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
12月	12月06日(土)	2512A 月例ハイキング	生田緑地散策 (枯葉の上を歩いて楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	12月13日(土)	2512B 月例ハイキング	長嶋茂雄さん生誕の地佐倉市の散策 (長嶋茂雄が過ごした町を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	12月20日(土)	2512C 月例ハイキング	東京レインボーブリッジ～築地場外市場 (東京湾の観賞と暮れの買物ツアー) リーダー：山本敏夫
01月	01月17日(土)	2601A 月例ハイキング	江戸東京たてもの園散策 (国分寺の街と歴史を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	01月24日(土)	2601B 月例ハイキング	国分寺・西国分寺散策 (国分寺の歴史と湧水と家康の鷹狩跡地を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
02月	02月15日(土)	昼食会	鈴木健二さんを偲ぶ昼食会(大山) ※参加申し込みが必要です。 事務局：山本敏夫

筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程と会場変更のお知らせ

熊野地域センターは、改修工事のため8月25日から年内いっぱい使用中止。その為、会場が中丸集会所に変更になりました。水曜日「サロン健康長寿」を実施しています。

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

サロン健康長寿は下記の日程で10時～12時の時間で実施します。

日 付		行 事 名	場 所
11月	11月05日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	11月12日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	11月19日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	11月26日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
12月	12月03日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	12月10日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	12月17日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	12月24日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
1月	1月07日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	1月14日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	1月21日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	1月28日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所

※月例ハイキング報告は、実施日、天候、参加者のみの報告とさせていただきます。  
詳しいことを知りたい方は、リーダーへ問い合わせ願います。

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (7月分)

【2507A】江の島&水族館 【21,309歩・14.6km】

(江の島と水族館を楽しむコース)

実 施 日 : 7月 5日(土曜日) 天候 : 晴れ =難易度 : ハイク初級=

参 加 者 : 山本敏夫 (L)、泉本真美、芦谷淑子、鈴木理恵、飯島英子、高橋洋子  
(男性1名・女性5名・合計6名)

【2507B】奥多摩湖・麦山浮き橋 (ドラム缶橋) 【22,013歩・13.9km】

(湖の浮き橋を渡って楽しむコース) =難易度 : ハイク初級=

実 施 日 : 7月 12日(土曜日) 天候 : 晴れ

参 加 者 : 山本敏夫 (L)、小林忠明、富樫雅明、四條妙子、岩崎任江、高橋洋子、  
泉本真美、高内八重子、(G) 小林弘子

※奥多摩湖の水量が少なくドラム缶浮き橋は通行不能

(男性3名・女性6名・合計9名)

【2507C】水元公園～柴又帝釈天

(蓮の花の観賞と寅さんの聖地を楽しむコース)

計 画 : 7月 29日(火曜日) 中止※鈴木リーダー永眠の為中止

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (8月分)

【2508A】乗鞍高原ハイキングと乗鞍岳登山・休暇村 (泊)

【1日目8,778歩・5.4km/2日目13,997歩・9.7km】

実 施 日 : 8月 1日(金曜日)～ 2日 (土曜日)

参 加 者 : 山本敏夫 (L)、小林忠明、比留間重博、高内八重子、高橋洋子、芦谷淑子、  
新井亜由美、中山榮子、鈴木理恵、林田史子 (8月入会)、  
(男性3名・女性7名・合計10名)

【2508B】葛西臨海公園散策 =難易度 : ハイク初級=

(冷房の効いた、葛西臨海水族館とレストランで昼食を楽しむコース)

計 画 : 8月 19日(火曜日) 中止

【2508C】日原鍾乳洞散策 【15,525歩・11.1km】 =難易度ハイク中級=

(自然の彫刻と涼を楽しむコース)

実 施 日 : 8月 30日(土曜日) 晴れ

参 加 者 : 山本敏夫 (L)、浦野瑞郎、芦谷淑子、池田映琴、岩崎任江、小林弘子、  
泉本真美、長尾英子、(G) 秋元真弓、(G) 遠山京子、(G) 金山美ゆき、  
(G) 岡 隆、(G) 岡 富貴子、(G) 熊倉静代

(男性3名・女性11名 (ゲスト6名)・合計14名)



## ◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (9月分)

【2509A】明治神宮宝物殿～目黒天空庭園 【22,553歩・13.6km】

(人気商店街と神社仏閣と天空庭園を楽しむコース)＝難易度ハイク初級＝

実 施 日：9月 6日(土曜日) 台風一過/晴天

参 加 者：山本敏夫(L)、浦野瑞郎、芦谷淑子、中野邦子、泉本真美、金山美ゆき  
會川こころ、(G) 酒井三智子 (男性2名・女性6名・合計8名)

【2509B】多摩動物園と高幡不動尊散策 ==難易度：ハイク初級==

(動物園と高幡不動尊を楽しむコース)

計 画：9月 20日(土曜日) 雨天予報の為延期(後日日程調整)

## ■会員の方からのご紹介

【思い出 H・Mさん】私共夫婦(一人はあの世住まいですが)は山旅も好きでしたが神社・仏閣めぐりも好んでよく出掛けました。夫は構築物に興味有りでカメラでパチリパチリ、私は雰囲気が好きで何時間でもその場に



居るのが好きでした。年末・年始の休暇を利用して寒い奈良宝生寺に一週間近く滞在したこともあります。朝の勤行にも参加せず手を合せることは食事の始まりサインくらいでした。暖房は豆炭のこたつ一つでした。毎朝、散歩が終わると私はこたつに入り、編み物か読書か訳のわからん文章書きをし、もっぱ



ら昼寝が多かった。夫は写真道具とカメラを持って寒さに挑戦していました。

そこが仏様にいらしているという事無視していました。四十歳代の頃、四国八十八ヶ所巡礼(実際は山くずれの為、八十六ヶ所ですが)1ヶ月以上の日数をかけて完歩致しました。その時も弘法大師様には関係なくただ体力の挑戦のみでした。靴づれがひどく登山靴を脱ぐことすら出来ぬ、履いたまま寝たこともあります。でも完歩した時はお互いにだき合う程嬉しかった。達成感に酔いそこには弘法大師様のお姿はなかったのです。二人共、無神論者でしたから五十歳代には数回に分けて(勤務上の都合で)熊野古道を高野山から熊野那智大社まで歩きました。途中は村に出ては又、山に入るという連続で昔人が手製の藁草履でこの悪路を歩いたと思うと信じることの強さを感じ、途中行き倒れた、墓石をみると“かわいそうなこと”と頭を下げた。静かな道は私達にぴったりであった。ある時は朽ちた山寺があり板塀が剥がれかかったのを二人で押し込み雨の入らぬ様にしてあげたり、横倒しになっている賽銭箱を元の位置に戻してあげた。だが夫はお賽銭は入れなかった。私もしかり、静かな歩きに対して最終的那智大社は豪華でピカピカで人・人・人でうんざり。五分もいかなかった。完歩した喜びはなかった。夫は「お札をペタペタはった構築物はすかん」と言ってカメラをパチリもしなかった。六十歳代になり子供達も各々独立したので山登りを再開した。しかし我々も“老いる”を感じ。体力に応じた登り方、楽しみ方に変わった。ゆっくり登り花を愛でてカメラパチリとそのチャンスを楽しみ、私は花の名を調べ記録帳(色・形)に書く。よい景色に出あえればゆっくりとその眺めを満喫する。素晴らしい夕日と日の出に出会いたくて小屋に連泊した事もある。あの夕日に出会いたいと毎年北岳に登り残念な時もあったが“キタダケソウ”や淡いピンク



の“タカネビランジ”の大群、雷鳥の親子に出会った。北岳の夕日は最後暗くなりかけた頃、黒く富士山が観えるのだ。しかも山小屋の灯りがチラチラしているのである。その時は“素晴らしいッ!”一語のみであった。



私達のゆる歩き山登りも年々下降するばかりであった。それでも毎月一回登った。主人82歳、私76歳の時、主人の誕生日を記念して二回経験済みの長野県木曽山脈のひとつ千畳敷カール➡宝剣山荘（泊）➡宝剣岳➡極楽平➡千畳敷、ゆっくり山旅のつもりで行った。ところが宝剣岳の岩場で主人が難儀した。



手と足が連動しないのである。口で右へ左へとと言っても通じないのである。しまいにはホールドするところを私の手で動かさなければならず。主人も落下する恐さと自由に動かなくなった手足に失意したのであろう。頂上に着いてもいつもの笑顔が観られず水の補給のみで降りたいという。飴をあげても首を振る。下山時の花に目もくれず極楽平の花々は見てあげる者おらずで寂しげであった。その頃カメラは私に替わっていた“花とツーショットで撮ってあげよう”といっても無視して歩いた。その姿が可哀想で歌ってあげた。それも無視された。やっと下山終了口に着いた。そこに小さな祠があった。十円玉と一円玉が数個置いてあった。すると主人は膝まずき合掌。しばらく「祈る」をするのである。私はあわてて五十円玉を添えた。主人と出会って初めての姿である。日頃“俺は無神論者だ”と言い、私まで同調させたのである。山を振り返り“よく登ったよね、山に感謝だよね。ありがとう”と言ったら、主人「うん」とコクリ頭を下げた。その目に涙を観た。こうして私達の山登りも宝剣岳で最後とした。その時主人は要介護四級であった（主人はそれより六年後旅立った）。



それから十一年、私は低山ではあるが山を愛し登っている。昔より山に思いを募らせ、テレビを観ていても、その景色に、花に、感激している。だが最近旅に出る度にここに居られる事を自由自賛するのはいつもの通りであるのだが。ふと、自分の力だけでは此処に居られない、何者かの力を借りている様な気がする。なんだか正体は解らんがその方へ手を合わせ「ありがとうございます」そして、そしてである。その後に「どうぞ、また山に来られます様後押ししてください」とお救い申し上げるのである。

それから十一年、私は低山ではあるが山を愛し登っている。昔より山に思いを募らせ、テレビを観ていても、その景色に、花に、感激している。だが最近旅に出る度にここに居られる事を自由自賛するのはいつもの通りであるのだが。ふと、自分の力だけでは此処に居られない、何者かの力を借りている様な気がする。なんだか正体は解らんがその方へ手を合わせ「ありがとうございます」そして、そしてである。その後に「どうぞ、また山に来られます様後押ししてください」とお救い申し上げるのである。

#### 【佐渡ヶ島 H・Mさん】

6月8日～10日佐渡島ウォーキングの旅にまいりました。ドンデン山の登山中、新緑の木々を仰ぎ観る時も今迄であったら“きれい！”のみ、しかし、今回はその言葉プラス“幸せだなあ”と祈る気持ち、その上“また来られる様お願いします”と頼み込む自分を発見したのです。“また訪れよう”ではないのです。その思いは数カ所の寺・神社巡りしても同じであった。その日の宿泊はニッ亀ビューホテルという窓が二間もある高さの広い窓の先は海という最高のお宿でした。午後4時22分、大きなギンギラギンの太陽が海にゆっくりと沈みはじめたのです。



です。太陽さん（いつの間にかさんづけになってしまいました）は茜色になり小さくなり、静かに静かに海へ沈んでいく。天空の雲も赤→黄→紫と色変わりをして空を線引きし目をみはる。沈むその時はあっけなく一瞬の出来事であった。

私は息を止め、手は合わさっていた。そして今日一日楽しい仲間と山旅が出来たことに感謝し明日からの旅もそうである様、祈り（お願い）をした。海は夜への姿になって静かであった。翌朝4時47分、



日の出が始まった。太陽さんの光線で海はひとすじに赤く燃え、両者が一体なり、その光りはホテルの部屋まで届きカーテンまで赤色に染まった。しばらくして（大分の時間をかけて）太陽さんはスポンッと海から離れどんとと青空へ登り姿はいつものキラキラ太陽で眩しい限りとなった

た。海も赤く波だったことを忘れ、元通りの静かな青い海となった。この光景は、生きる力をいただいた。それは合掌のおかげであろうか。過去、山で日の出、日の入りは見々来た、いつもそれは美しく宇宙の偉大なることに感服したがそこで祈るということはなかった。歳をとってそういうことになったとしたらよい年令を重ねたということになる。うれしいことある。ある書物に「祈りの気持は脳をおだやかにする」



次は満天の星空を仰ぐ旅をしたい。星空の下で自分の素直な心を見つめたい。



★ご自分の健康のため、  
積極的にハイキング・  
歩くことに参加しよう！

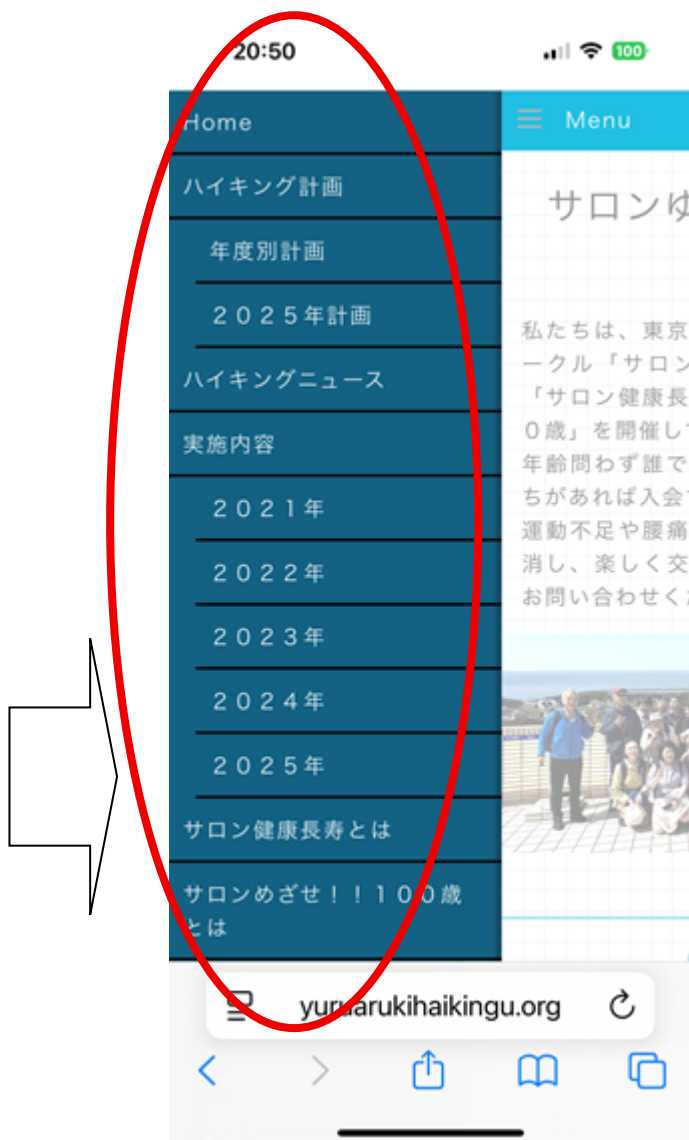
### 事務局からのお願い

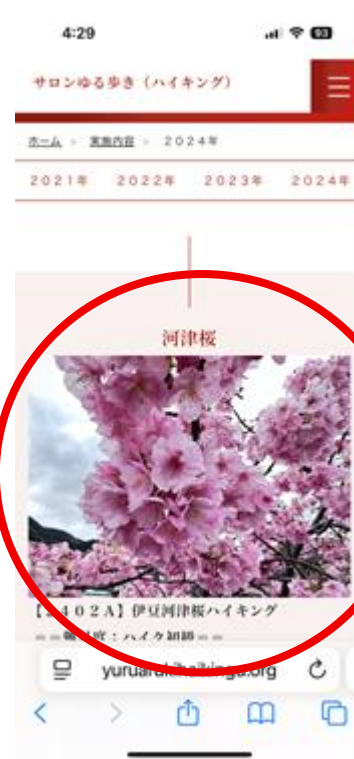
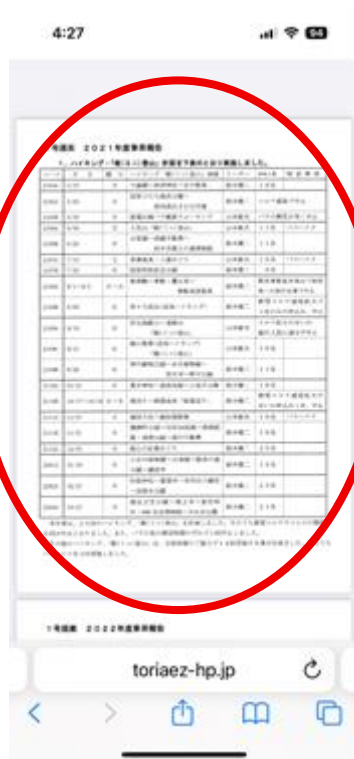
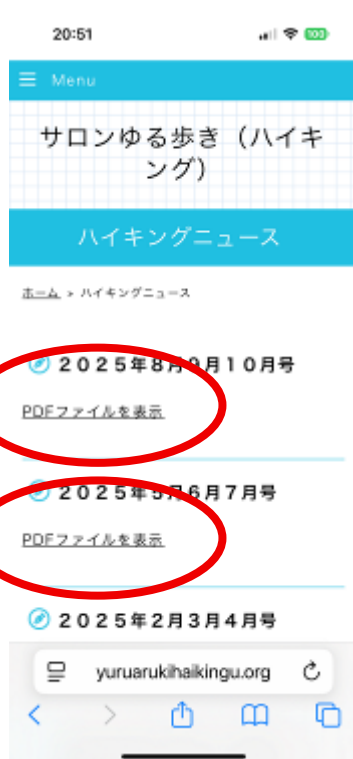
「今後のゆる歩き（ハイキング）につきまして」資料をお送りいたしました。メールの方は資料添付してあります。郵送の方には資料を同封してあります。内容につきまして賛成・反対のご意見は個人別のLINE、ショートメッセージ、メールにて必ずご返事お願いいたします。



## ■スマホから「サロンゆる歩き（ハイキング）」の計画や写真をを観る！方法■

ホームページ画面 ➡ Menu の三本線をタッチ ➡ HOME の表示が出る ➡ ハイキング計画やハイキングニュース、実施内容などそれぞれタッチしてみましょう。





実施内容には写真がいっぱいあります。写真をクリックすると拡大や保存もできます。

問合せしたい時は各種入会案内タッチし「お問い合わせ・入会申込み」タッチして

「お問い合わせ内容」から連絡します。

下に下げると赤い文字PDFファイルを表示タッチすると計画表が出ます。

同じようにタッチすると色々な写真があります。実施画像も観れます。

3ヵ月ごとのニュースに掲載されるハイキング計画が最新です。

■「東京都100年活躍ナビ」の名称でシニアの活カアップ対策を実施中。

東京都では趣味活動・健康づくり・地域活動・ボランティアなど社会参加の

はじめの一歩として様々なクラブを紹介しています。

当クラブ、「サロンゆる歩きハイキング」も掲載されてています。

健康のため意欲的にハイキングに

参加してもらう目的で登録しました。お友達にご紹介ください。

検索方法⇒東京都100年活躍ナビ⇒100年活躍ナビ⇒キーワードで検索⇒ハイキング検索⇒もっと見る⇒3ページ目に「サロンゆる歩きハイキング」あります。

※内容はホームページと同じです。



一度は検索してみてください。

操作方法が不明の場合、事務局へご連絡ください。