

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2021年10・11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

9月30日で緊急事態宣言は解除されました。今までより少しは安心して参加できるかと思います。フレイル(虚弱)にならないようハイキングにおおいに参加してください。特にバスハイクは最低催行人員をクリアして催行中止にならないようご協力をお願いします。しかし、コロナ対策はしっかりしなければなりません。今後も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が、歩行中もマスクの着用をお願いします。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 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。

10月の月例ハイキング

【2110A】貫井神社～滄浪泉園～小金井公園 =難易度ハイク上級=

と き：10月10日(日曜日) 雨天中止

集 合：J R新宿駅 12番線 中央付近 午前8時15分

出 発：8時22分（中央特快 高尾行きに乗車）

費用：980円（65歳以上）

交通費 680 円(新宿基点)

入園料(滄浪泉園) 100円


入館料(江戸東京たてもの園) 400円(65歳以上200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。

締切り：10月8日(金曜日) 17時まで

コ ー ス

J R新宿駅 08:22  08:53 国分寺駅 09:00……(15分)……野川……(40分)……貫井神社(参拝15分)……(20分)……滄浪泉園(散策30分)……(1時間15分)……江戸東京たてもの園・小金井公園(昼食・散策・見学2時間30分)……(25分)……西武新宿線・花小金井駅(解散)

(歩行時間 約10.3km・約2時間55分) (散策・見学・参拝・昼食 約3時間15分)

(合計時間・約6時間10分)

※復路案内

花小金井駅+++++(西武新宿線)+++++高田馬場駅(乗換え)…(1分)…JR高田馬場駅~~-----~~(山手線)

 池袋駅

国分寺駅から野川を目指して歩きます。野川の堤防を歩き最初の見学地の貫井神社へ。貫井神社は、湧水豊かなこの地に水神を祀り、貫井弁財天と称したのが、この神社のはじまりといわれています。揮

殿正面左右に池が広がり中央に赤い橋がかかっています。裏には崖が切り立ち、崖下には本殿を囲むように細い水路があり、数箇所から湧き出した水が流れ、池に注いでいます。参拝を済ませ滄浪泉園に向かいます。

滄浪泉園は、明治・大正期に三井銀行の役員、外交官、衆議院議員などを歴任し、活躍した波多野承五郎氏の別荘の庭園で、「はけと湧水」をたくみに生かした深山の趣そのままの緑地です。滄浪泉園と言う名を付けたのは、大正8年この地に遊んだ犬養毅元総理です。石の門標文字は犬養毅元総理自筆によるものです。園内は武蔵野の面影を十分とどめ、野鳥の鳴き声が絶えることはありません。見学後は長い距離を歩き江戸東京たても園・小金井公園に向かいます。

江戸東京たても園に到着後に昼食を取り散策・見学します。当園は、現地保存が不可能な文化的価値の高い歴史的な東京の代表的な建物を移築し、復元・保存・展示するとともに、貴重な文化遺産として次代に継承することを目指している施設です。園内は東ゾーン、センターゾーン、西ゾーンに分かれていて、農家や看板建築の商店、高橋是清邸、銭湯・子宝湯、洋館のデ・ラランデ邸など約30の建物が保存されています。

最後に、小金井公園を散策します。今回の目的の一つコスモスの花々が咲き誇っていることと思います。この公園は、玉川上水沿いに位置し、面積約80ヘクタール(日比谷公園の4.9倍、上野公園の1.5倍)の広大な公園です。広々とした草地、それを取り巻く雑木林、桜の園、子どもの広場、SL(C57)展示と内容豊かな公園です。

見学後、25分位歩いて西武新宿線・花小金井駅へ。ここで解散します。

11月の月例ハイキング

【2111A】諏訪大社・諏訪湖散策(バスハイク) =難易度：ハイク中級= ～諏訪大社下社春宮・秋宮から上社本宮・前宮を歩く～

と き：11月7日(日曜日) 雨天決行

集 合：グリーンホール前 5時40分

出 発：6時00分 ※集合時間が間に合わない方は事前にご相談ください。

費 用：①6,600円(参加人員25の場合)

内訳：貸切バス代144,100円、有料道路代16,560円、
バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、
合計金額162,770円÷25名＝6,511円
(端数89円は会に寄付し6,600円とさせていただきます。)

②10,900円(参加人員15の場合)

合計金額162,770円÷15名＝10,852円
(端数48円は会に寄付し10,900円とさせていただきます。)

定 員：27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：10月5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おります。ご注意ください。

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。

行程

グリーンホール出発 6:00=====SA 休憩=====岡谷 IC=====諏訪大社下社春宮(参拝・見学)……(1.3 km)
……下社秋宮(参拝・見学)……(3.6 km)……諏訪湖間欠泉(諏訪湖湖畔沿い)……(7.2 km)……上社本宮(参拝・見学)……(1.7 km) ……上社前宮=====諏訪 IC=====SA 休憩=====グリーンホール着
(徒歩時間約4時間)

コロナ禍の影響により運動不足で自分の足が弱っていることを痛感しています。そこで今回は長野県の諏訪大社四社巡りを計画します。平地歩きを多く取り入れ少しでも運動不足を解消したいと思います。諏訪大社は上社の本宮と前宮、下社の春宮と秋宮の四社があります。最初は春宮へ参拝し、次に秋宮へ行きます。秋宮の入口にある新鶴本店の塩羊羹、ここの塩羊羹は本当にお薦めします。但し当日での店頭では購入は難しいようです。もし食べてみたい方・御存じの方も一週間前にご連絡いただければまとめて予約します。このあと秋宮へ参拝。そして歩いて諏訪湖の湖岸を歩き間欠泉(昼食)へ。ここからさらに約7km歩いて上社本宮へ参拝。そして最後に前宮で参拝します。

各四社には4本の御柱があります。見つけれられるかな? 諏訪大社上社本宮の御柱だけは見つけ方を知らないで見つからない御柱が拝殿を囲むようにあるのであれば見つけやすそうなものです。実際、諏訪大社の4つのお宮のうち下社の秋宮・春宮、上社の前宮の三宮では少し探せば四本の柱を見つけることができるでしょう。ところが、上社の本宮だけはそうはいきません。何故か? それは四本ある御柱の内、三之柱と四之柱の二本が人の目に付きにくい林の中に建っているからです。特に三之柱は初めて来られる方が見つけるのは至難の業だと思います。とにかくたくさん歩きましょう!

当日が雨の場合は山梨で日帰り温泉に切り替える予定です。

【雨天の場合のコース】

グリーンホール前 06:00=====西池袋ランプ===== (首都高速～中央自動車道)=====勝沼インター=====ほったらかし温泉(入浴・休憩)=====ほうとうの店(昼食)=====ぶどう狩り=====勝沼インター===== (中央自動車道～首都高速)=====西池袋ランプ=====グリーンホール前
(徒歩時間約0時間)

朝から雨の場合は諏訪大社巡りは中止にします。その代わりに甲州市・山梨市のぶどう園(くだものがある場合)直売所へ。昼食は「ほうとう」を考えています。ほったらかし温泉からの眺望入浴を楽しみたいと思います。タオルをご持参ください。

費用: ① 5,500円(参加人員25の場合)

内訳: 貸切バス代124,300円、有料道路代9,820円、
バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、
合計金額136,230円÷25名=5,450円
(端数50円は会に寄付し5,500円とさせていただきます。)

② 9,100円(参加人員15の場合)

合計金額136,230円÷15名=9,082円
(端数18円は会に寄付し9,100円とさせていただきます。)

**【2111B】横網町公園～旧安田庭園～清澄庭園・清澄公園
～富岡八幡宮～深川不動尊 =難易度：ハイ中級=
(ハゼの紅葉の観賞コース)**

と き：11月21日(日曜日) 雨天中止

集 合：JR両国駅 西口改札口(御茶ノ水駅寄り) 午前9時00分

出 発：9時05分

費 用：420円(池袋基点・交通費のみ)

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申し込み願います。

締切り：11月19日(金曜日) 17時まで

行 程

両国駅 09:05……(10分)……横網町公園(散策・見学50分)……(5分)……旧安田庭園(散策30分)……(40分)……清澄庭園・清澄公園(散策・昼食1時間20分)……(25分)……富岡八幡宮(参拝30分)……(5分)……深川不動尊(参拝20分)……(10分)……門前仲町駅(解散)
(歩行時間 約6km・約1時間35分)(散策・見学・参拝・昼食 約3時間30分)
(合計時間・約5時間05分)

※復路案内

① 門前仲町駅+++ (地下鉄・東西線) +++ 大手町駅(乗換え) +++ (地下鉄・丸ノ内線) +++ 池袋駅

② 門前仲町駅+++ (地下鉄・東西線) +++ 高田馬場駅(JRに乘換え)  (山手線)  池袋駅

都立横網町公園は、慰霊と伝承の公園です。大正12年9月1日に発生した関東大震災の死者は、当時の東京府市合わせて7万人を超えるといわれています。この緒霊を弔慰するため四十九日に相当する大正12年10月19日に、この地において東京府市合同の大追悼式を挙行了たのが、この公園の歴史を刻む最初の出来事でした。当初「大正震災記念公園」と仮称された公園でしたが、昭和5年(1930年)には、慰霊堂(当時は震災記念堂)や鐘楼、日本庭園が時の皇室から庶民までの尊い寄付を受けて完成し、9月1日、横網町公園として開園しました。翌年には、復興記念館も完成し、ほぼ現在の横網町公園のかたちが出来上がりました。

このあと東京は、関東大震災から見事に復興を果たしたかに見えましたが、それもつかの間、太平洋戦争下における空襲による都内犠牲者の数は、死者・行方不明者を合わせて10万人をはるかに超えています。その中でも昭和20年(1945年)3月10日未明の東京大空襲は、下町地域に大きな被害をまたらしました。昭和26年(1951年)東京空襲遭難者の仮埋葬遺骨の改葬が終了し、身元不明者10万5千人を震災記念堂に合祀することとなりました。これによって、震災遭難者約5万8千人と合わせて16万3千人の遺骨を祀ることとなり、名称も東京都慰霊堂と改称しました。平成13年(2001年)には、花壇と一体となった「東京空襲犠牲者を追悼し平和を祈念する碑」が建設され、園内が華やかになりました。関東大震災と東京大空襲の犠牲者に想いを寄せたいと思います。

次の旧安田庭園は、潮入り回遊式庭園として整備された大名庭園です。小島の浮かぶ心字池を老樹と散策路が囲む構成。雪見灯籠が配置され、池には鯉、亀が遊ぶ。人工的に水位の干満が再現されている。

旧安田庭園を散策後は、隅田川の堤防散策路を歩き墨田区から江東区に入り清澄庭園・清澄公園に向かいます。清澄庭園も泉水、築山、枯山水を主体にした「回遊式林泉庭園」です。この地の一部は江戸の豪商・紀伊国屋文左衛門の屋敷跡と言われている。

清澄庭園を散策後に隣の清澄公園を散策します。ここではあまり見たことの無い「ハゼの紅葉」を観賞します。すばらしい紅葉を見られると良いですね。公園入口にそびえ立つ、昔ながらの時計台がとても印象的です。中央の芝生広場を囲んでサクラの木を含め、数々の樹木植えられており、何だか和風的な感じです。

散策・昼食後に富岡八幡宮を参拝します。1627年(寛永4年)菅原道真公の末裔といわれる長盛法印が神託により、当時永代島と呼ばれた小島に創祀したのが始まりとされる。江戸時代には庶民にも「深川の八幡様」として親しまれた。また相撲と関係深い宮です。江戸勸進相撲発祥の地としても有名です。明治33年歴代横綱を顕彰する「横綱力士碑」が建立されました。この碑には、初代横綱から歴代の横綱の四股名が刻まれています。

最後に深川不動尊にお参りします。千葉県成田市にある大本山成田山新勝寺の東京別院です。古くより「深川のお不動様」と親しまれて参りました。参拝後、約10分程歩き門前仲町駅で解散します。

解散後に深川名物「もんじゃ焼き」を召し上がるのも良いかな？

12月の月例ハイキング

【2112A】都心の紅葉めぐり ==難易度：ハイ中級==

と き：12月5日(日曜日) 雨天中止

集 合：有楽町線・桜田門駅 3番出口(前方・新木場寄り) 午前8時50分

出 発：9時発

費 用：400円(交通費のみ・池袋基点)

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：12月3日(金曜日) 17時まで

行 程

桜田門駅 09:00……(10分)……坂下門……(乾通り散策40分)……乾門……(5分)……北の丸公園…
…(北の丸公園散策・昼食2時間)……平川門……(皇居東御苑散策2時間)……大手門……(旧気象庁跡・
行幸通り経由20分)……東京駅(解散)

(歩行時間 約2.2km 約35分) (散策・見学・昼食 約4時間40分)

(合計時間・約5時間15分)

※復路案内

① 東京駅+++ (地下鉄・丸ノ内線)++++池袋駅

皇居・乾通りの秋の一般公開にあわせて都心の紅葉めぐりを計画しました。最初は坂下門に向かいます。入場するまでだいぶ並ぶかと思えます。乾通りのイロハモミジ、サクラの紅葉を愛でながら散策して乾門から出ます。次は、北の丸公園を散策します。どんな木々の紅葉が見られるかな。散策の途中で昼食を取ります。次は、途中ドウダンツツジの紅葉を觀賞して平川門から入り皇居東御苑を散策します。園内にはモミジ、トチノキ、ナンキンハゼなどの紅葉が楽しめると思います。そして色々な秋から初冬の草花が見られると思います。大手門から出て最後は旧気象庁跡のイチョウ並木から皇室の公式行事や外国大使の信任状捧呈式などに使われる由緒ある道路「行幸通り」のイチョウ並木の紅葉を見ながら東京駅へ。ここで解散します。帰りはお好きな方法でお帰りください。

解散後は丸ビル、KITTE (キッテ)、東京ビルTOKIA、OOTEMORI (オオテモリ)、i i y o !! (イーヨ!!)、二重橋スクエアなど色々な商業ビルがあります。ショッピング、飲み会を楽しむのもありかと思えます。

・ ・ ・ ・ ・ 筋トレ・能トレ・お口の体操にも参加しましょう ・ ・ ・ ・ ・

筋トレには平地ハイキングと軽登山を続けるのが一番ですが、それだけでは足腰全体のトレーニングにはつながりません。板橋区で奨励しています「10の筋トレ」で体全体の筋肉をつけましょう。また歩くのに必要な大腿筋トレーニングの為に階段登りも行います。

7月から再開しましたが、室内のため新型コロナの感染が心配なのか参加者は2名～3名と少なくさびしい思いをしております。参加者が少ないのに会費を会場費に使うのは心苦しいので、月に二回の開催に変更致しました。

◆10月～11月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
10月	10月10日(日)	2110A 月例ハイキング	貫井神社～滄浪泉園～小金井公園 (コスモスの花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二
	10月13日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	10月17日(日)～ 10月18日(日)	2110B 月例ハイキング	滝巡り～姥湯温泉「秘湯巡り」 新型コロナの感染拡大の影響が申込が1名のため中止。
	10月27日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
11月	11月07日(日)	2111A 月例ハイキング	諏訪大社・諏訪湖散策 (バスハイク) (上社～下社を巡るコース) リーダー：山本 敏夫
	11月10日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	11月21日(日)	2111B 月例ハイキング	横網町公園～旧安田庭園～清澄庭園・清澄公園～ 富岡八幡宮～深川不動尊 (ハゼの紅葉の観賞コース) リーダー：鈴木 健二
	11月24日(水)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。

新入会員のお知らせ（3名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。）

- ① 附田(つくた) 京子さん
- ② 大沢 万寿巳さん
- ③ 芦谷 淑子さん

◆月例ハイキング報告（8月分）

【2108A】奥飛騨～乗鞍・魔王岳～乗鞍高原散策 「軽（ミニ）登山」

と き：8月1日（日曜日）～8月3日（火曜日）

新型コロナウイルス感染拡大が収まらないのと参加申し込みが2名と少ないので中止と致しました。

【2108B・追加ハイキング】等々力溪谷 ＝難易度ハイク上級＝

と き：8月8日（日曜日）

新型コロナウイルスの感染がますます拡大傾向の為、1名のみの申込みしか有りませんでした。その為、中止とさせていただきます。

◆月例ハイキング報告（9月分）

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

と き：9月12日（日曜日）

新型コロナウイルスの感染の拡大が収まらない為当初18名の申込みがありましたが、取り消しが多数出て13名になりました。最少催行人員15名を割りましたので中止とさせていただきます。

【2109C】鋸山散策（追加ハイキング） ＝難易度「軽（ミニ）登山」＝

実施日：9月19（日曜日） 天候：晴れ

参加者：山本敏夫（リーダー＆記録）、八木下和行（サブリーダー）、水谷進一、久田茎子、池田映琴、谷口たか子、高橋洋子、河田すみ、長田明代、長尾英子、高島智子、古川禮子、附田京子、芦谷淑子（ゲスト）、河原エク子（ゲスト）、久田茎子の子供（ゲスト）、

（女性13名・男性3名・合計16名） （敬称略）

交通費：4,458円

行 程

池袋6:32 品川駅（乗り換え）……京急品川駅7:23++++（特急久里浜行）++++8:22 京急久里浜駅……久里浜港～～（東京湾フェリー）～～金谷港……鋸山ロープウェイ山麓駅TTTTTTTT山頂駅……日本寺有料散策……山頂駅TTTTTTTT鋸山ロープウェイ山麓駅……金谷港～～（東京湾フェリー）～～久里浜港で解散……京急久里浜駅+++++++京急品川駅（乗り換え）JR品川駅池袋駅（徒歩時間約4.5時間）

台風14号、1週間前は日本海側へ抜ける予報で安心していましたが木曜日・金曜日で進路が変更になり関東を直撃に変更となりちょうど日曜日に千葉だ。久しぶりに歩けると思っていたのに心配。前日の土曜日も雨風が強く、フェリーも終日欠航。行くか中止か迷った。夕方まで天気予報を観て夜中に雨が上がるようだ、行く決断をして全員に連絡。翌日早朝は雲が多い。皆さんの集まりもスムーズ。品川の京急乗換えで切符売り場窓口担当の説明のない淡々とした無表情の機械的な対応にムカッとした。最近のマニュアル的な電話応対や、窓口業務が多く冷たい対応にイラッとすることがある。特快に乗車し横浜を過ぎると青空が出てきた。京急久里浜駅で降りフェリー乗り場に向かって歩く。ここ久里浜（浦賀）はペリー来航記念公園があるので立ち寄る。何の変哲もない記念碑があり小さな記念館がある公園だった。フェリーに乗船し最上階のオープンデッキに座る。出港すると風がさわやかで日差しを浴びてとても気持ちが良い、デッキ後部から子供たちが手にお菓子を持って差し出すとカモメが5～6羽近寄ってお菓子を奪っていく。あっという間の40分の乗船。金谷港から歩いてロープウェイに向かう大勢の人と車。乗り場に曲がる道は車が渋滞、駐車待ちのようだ。約4分でロープウェイ山頂駅へ。さっそく展望台に上り東京湾と富士山と大島の眺望が最高。今回知らなかったことは入場料700円が取られる、

上り下りの階段が多い、鋸山山頂には日本寺から入ると行けないということでした。参加された方にお詫びいたします。日本寺エリアに入り、まず百尺観音→地獄のぞき→石大仏（昼食）→十州一覽台→山頂駅と回遊。一番行きたかった場所が地獄のぞきでしたが、長い列で混雑していた。写真を撮るために1組3分程度掛かるとして40組以上列をなしていた。並ぶのをあきらめて石大仏まで長い下りの階段を下りる。ここで30分程度の昼食とした。

半分下ったからには上りが待っていた。上りはとても辛かった。山頂駅には続々とロープウェイから降りる客がいる。山麓駅にはまだまだ駐車場に入庫できない車が列をなしていた。フェリー乗り場まで20分ほど歩く。観光客が引切り無しに来る。フェリー乗り場近郊の寿司屋や浜焼き海鮮料理にも長い列。2時25分発の久里浜港行に乗船。また帰日もデッキに座り潮風を受けておでこが真っ赤。久里浜港で解散にさせていただき、最初から計画していた貝・浜焼き海鮮食べ放題90分に立ち寄る。ビールはダメだろうと思っていたがビール1杯付。おなか一杯に貝海鮮焼きを楽しんで電車に乗車。参加された皆様、お疲れ様でした。今回は久田さんのお子さんが参加。当日のマスコットガールとして皆さん元気をもらいました。

そして緊急事態発令中のハイキングでしたが、まわりの観光客も自分たちの健康を考えて家の中には居られないようでした。まして台風一過の晴れ間。緊急事態宣言下でもまずは自分の心身をリフレッシュしないといけませんね。計画を中止にするのは誰のためなのか？

【2109B】神代植物公園～水生植物公園～深大寺～野川公園

==難易度ハイク上級==

実施日：9月26（日曜日） 天候：曇り

参加者：鈴木健二（リーダー&記録）、奥積清美、織部トミ子、河田すみ、岩崎任江、丸山芳江、長田明代、
富樫雅明、八木下和行、長尾英子、大沢万寿巳（ゲスト）、
（女性8名・男性3名・合計11名）（申込み順、敬称略）、

J R 池袋駅 07:58 (山手線) 08:07 新宿駅……（5分）……京王線新宿駅 08:16++++++08:32 調布駅 08:45……09:35 神代植物公園（散策）11:55……12:00 深大寺（拝観・昼食）13:05 ……13:12 水生植物園（散策）13:35……14:50 野川公園（散策）15:40……16:00 新小金井駅（解散）

京王新宿駅で2名と合流し調布駅へ。初めて参加の方もいたので自己紹介をして出発。途中、白いサルスベリや赤いサルスベリなどの街路樹を眺めながら神代植物公園へ。コロナの関係で事前に整理券が必要との事でしたが知らなかった。でも空きが有るので入園することができホットする。検温とアルコール消毒をして入園する。最初は、「ダリア園」へ。色とりどり、大小の花、いろいろな種類のダリアを觀賞する。次に「大温室」へ。順路が決まっていた一方通行。熱帯花木室→ラン室→ベコニア室→熱帯スイレン室→小笠原植物室→乾燥地植物室→食虫植物室の順で觀賞する。ゆっくり鑑賞した為40分ほどかかる。カリヨンの前を通り「ばら園」へ。秋バラの時期には少し早かったので一分咲き。満開になれば素晴らしい景観となる風景をパンフレットで確認。バラの時期にいつか計画したいと思う。「せせらぎの小路」沿いに「流れの山野草園」、「えびね・あじさい園」と歩き池のほとりの休憩所で休憩する。山野草も、えびねも、あじさいも時期で無いので咲いていない。池に近づくと多くの鯉が寄って来た。多分人の気配を感じ餌をもらえんと思て寄って来るのではないかと思う。餌をあげると大きな口でぱくりと飲み込む。右手に築山、左手に池を眺めながら「山野草園」へ。少し歩き「はぎ園」へ。はぎの花は満開を過ぎていたが綺麗な花が残っている木も有った。はぎの花を觀賞して「さくら園」へ。桜の時期でないが、10月さくら、冬さくらが白い花を咲かせていた。左手に「はなもも園」、「マグノリア園」、「はなみずき園」、「かえで園」を見て神代小橋を渡り「さるすべり園」へ。花は盛りを過ぎていたが咲いている木も何本かあった。大木のサルスベリを初めて見る事ができた。Uターンして再び神代小橋を渡り深大寺門から出る。

少し坂道を下り深大寺へ。深大寺は、奈良時代の733年に開創したと伝えられ、東京都では浅草の浅草寺に次ぐ古刹。参拝して昼食タイムを取る。昼食は自由行動とする。集合時間と集合場所を案内しグループごとにお好きな店で名物の「深大寺そば」召し上がっていただく。

集合後、水生植物園へ。湧水が集まって湿地帯になっています。園内の一部は、国指定史跡・深大寺城跡となっている。今回のハイキングの目的のヒガンバナの花は残念ながら見頃を過ぎていて、かすかに残骸が残っている程度しか咲いていなかった。花の時期は難しいといつも思う。湿地帯には田んぼがありイネがこうべ垂れていた。間もなくコメの収穫かな。少し登山気分を味わい深大寺城跡へ。天守閣跡の芝生広場にはソバ畑があり白いソバの花が見る事が出来た。また「ふようの花」が咲いていた。

水生植物園を散策後、野川の堤防に沿って歩き都立野川公園を目指す。途中鴨の姿を何回か見る。野川公園では、時間も遅くなったので自然観察園の半分を散策する。ここでもヒガンバナは最盛期をすぎていた。またも残念な気分を味わう。野川公園から坂道を登り、西武鉄道多摩川線の新小金井駅へ。ここで解散する。

(記:リーダー 鈴木健二)

今月のことば(10月・神意月)

おかげさま

八十八の手間ひまがかかるお米さま。たくさんの方のおかげで
今日の食卓がある。感謝の心でいただきます。

今月のことば(11月・霜月)

どんぐりの背比べ

人は悲しみや苦しみの先に愛あふれる幸せを感じることができる。
幸せも不幸もみんなどんぐりの背比べ。明日はみんなよくなるよ。

・・・百寿者にとっての幸福感・・・

「幸福」について尋ねると多くの方が、「健康でいる」「人生に満足している」「嬉しい、楽しいといったポジティブな気持ちがある」ことだとおっしゃいます。しかし、年をとると病気になったり、身体的機能が低下したり、お友達と会う機会が減ったり、ネガティブ(いや)な気持ちになることが増えます。100歳まで生きると、そのような経験が積み重なって、ネガティブな気持ちが増えるかもしれません。これらの問いへの答えを探るため、私たちは2015年に兵庫県在住の13名の100歳以上の方々に訪ねてお話を伺いました。その結果、100歳以上の方々は、若いころとは「幸福」を感じる対象が違ってくるということがわかりました。100歳以上の方々は、身体機能の低下によりできないことが増えたり、人との交流頻度が減っても、そのことを「あるがままの状態として受け入れ」、失ったことを悲観するのではなく、「制限ある中でも楽しみを見つけ、前向きな気持ちで生きる」ようになったと教えてくれました。さらに、介護や支援を受けることで若い頃以上に「他者との良い関係を築くこと」の大切さを感じ、他者の存在の大切さを認識できるようになったとお話しされました。そのような状態で平穏な気持ちを持ち「人生に充足感を感じている」ことがわかりました。100歳以上の方々とのお話から私たちの心には、加齢に伴い起こるさまざまな変化にしなやかに適応し幸せを感じることができる仕組みがあることを学びました。

編集後記：新型コロナの感染拡大も少し収まり、緊急事態宣言も解除されホットしております。しかし専門家の話では第六派は必ず来ると言われています。今後も参加する時は冒頭の「新型コロナ対策について」を厳守してご参加願います。このまま終息し第六派が来ないことを祈るのみです。