

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

<http://www.yuruarukihaikingu.org> 2025年5月・6月・7月号/3ヶ月に1回発行
サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

■第5回定期総会の報告 2025年2月16日開催■

定刻通り10時に事務局の司会で開会しました。冒頭、会長より挨拶がありました。

続いて事務局より会則の第10条3項の過半数の定足数(会員数49名、出席23名、委任状15名)を充たしている旨の報告がありました。会長が議長席に着き議案審理に入りました。

第1号議案『2024年度事業報告』は、事務局より説明がありました。質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

第2号議案『2024年度決算報告』は、会計担当から説明がありました。第3号議案『監査報告』は、監事から監査報告がありました。

第2号議案『2024年度決算報告』、第3号議案『監査報告』は、一括で上程され質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

第4号議案『2025年度事業計画について』は、事務局から、第5号議案『2025年度予算について』は、会計担当より説明がありました。事務局から当クラブのホームページ開設を行いたい旨要望があがり費用の捻出方法など審議を図りました。

第4号議案『2025年度事業計画について』、第5号議案『2025年度予算について』、『ホームページ試験開設』も一括上程され質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。上程された議案は、質疑応答の結果すべて挙手多数で承認されました。無事、第五回の定期総会が終わりましたこと会員の皆様方に感謝申し上げます。

====お知らせです====

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

当クラブ「サロンゆる歩き(ハイキング)」の概要紹介、新入会員募集、過去のハイキングの写真、月別計画、年間計画、年度別実施状況、健康体操紹介、めざせ100歳紹介など。

楽しい写真を掲載しています。ご覧ください。

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」で入力します是非、お友達に当クラブをご紹介ください。

◆新入会員のお知らせ◆

3名の新しい仲間が増えました。

個人情報保護のため、住所、電話番号は掲載しません。

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 ⊥ ⊥ ⊥ ⊥

■ 5 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2505A】塩船観音つつじと霞丘陵と薬王寺ハイキング

=難易

度：ハイク中級＝

(丘陵歩きとつつじを楽しむコース)

と き： 5月 5日(月曜日・祭日) 雨天中止

集 合： 7時 30分 池袋駅1番線ホーム2号車付近(後方です)

出 発： 7時 45分 埼京線新宿行きに乗車、新宿駅で12番線中央・青梅線青梅特快青梅行きに乗車

費 用： 1,648円 往復JR予定です。 ※昼食は付近のコンビニを利用します。

定 員： な し

申込先： 山本 敏夫 「氏名・塩船観音参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 4月 29日(火) 午後5時まで

行 程

池袋駅 7:45  7:51 新宿駅 8:11  9:09 東青梅駅吹上菖蒲園.....

塩船観音寺 霞丘陵ハイキングコース..... 薬王寺 JR小作駅か河辺駅

(徒歩約4時間程度)

青梅市・塩船観音寺。花の名所で知られる、古刹です。春には、山に囲まれた谷の斜面が、つつじで覆いつくされます。一度は行ってみたい絶景が、そこにはあります。観音寺の後は霞丘陵を歩きます。青梅市の北部にある、丘陵です。標高は200m程度、気軽に歩けるトレッキングコースとして、整備されています。途中から薬王寺にくだり立ち寄ります。青梅市・今井の薬王寺。青梅でつつじの寺といえ、塩船観音寺が有名ですが…薬王寺の境内も、見事なつつじ園が壮観です。知る人ぞ知る、花の古刹を訪ねて歩きます。



スタートは東青梅駅です。途中から矢印の薬王寺へまわります。

【2505A】伊奈町ウォーキング =難易度ハイク中級＝

(バラの花と伊奈町の歴史と自然を楽しむコース)

と き： 5月13日(火曜日) 雨天中止

集 合： JR池袋駅 4番線中央付近 8時50分

出 発： 9時03分(大宮行に乘車) ※JR池袋駅以外の駅から乗車の方、または内宿駅に集合希望の方は、申し込み時にご連絡願います。

費 用：1,492円

内訳：JR運賃(池袋駅～大宮駅) 812円(往復・池袋基点)

ニューシャトル運賃(大宮駅～内宿駅) 356円

ニューシャトル運賃(志久駅～大宮駅) 325円

定 員：なし

申込先：鈴木健二「氏名・伊奈町参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り：5月11日(日曜日) 午後5時まで

コ ー ス

池袋駅 09:03 → (埼京線) → 板橋駅 09:06 → 赤羽駅 09:11 → 09:40 大宮駅(乗換え)
……(10分)……ニューシャトル大宮駅 09:50 → 10:15 内宿駅 10:20 → ……(3分)……10:23 桂全寺(参拝・
見学17分)10:40 → ……(15分)……10:55 パラ園(見学・昼食95分)12:30 → ……12:00 橋……(伊奈町ジョキ
ングロード10分)……13:40 境橋 14:05 → ……(15分)……14:20 南部大公園(散策15分)……(8分)……
14:41 法光寺(参拝・見学10分)15:20 → ……(10分)……15:30 郷土資料館(見学20分)15:55 → ……(15分)
……16:10 伊奈氏屋敷跡(見学・散策30分)……(10分)……丸山駅(解散)
(歩行時間2時間27分) (見学・散策・拝観・昼食5時間分) (合計時間7時間27分)

(復路案内)

丸山駅 → ニューシャトル大宮駅(乗換え) → JR大宮駅(埼京線等好きな電車でお帰りください)



今回のハイキングは、埼玉県の中南部にあり都心から40kmの首都圏近郊地帯に位置する「バラのまち」伊奈町のハイキングです。

最初に桂全寺へ行きます。このお寺は、戦国時代より北条氏に仕え、武将として活躍した春日八郎行光の後継ぎ、春日下総守景定がこの地に陣屋を構え、約490年前に開基した寺です。境内には春日家の墓があるほか、幹まわり約4.4メートル、高さ24メートル、推定樹齢400年のむくの木があり、春日家の墓ともども、長い年月を経てきたからこそその風格ある姿に圧倒されます。

次に今回の目的の「パラ園」へ。400種5,000株以上のバラが咲く様子は見事です。赤色の大輪バラ「イナローズ」、かわいいピンクのつるバラ「イナ姫」、淡い黄色のバラ「伊奈の月」はこのバラ園のために作りだされたオリジナル種で、ここでもしか観賞できません。バラ園は、町制施行記念公園の中にあり、木々の生い茂る湿地に木道が渡されている「自然の池」など、しっとりと落ち着いた雰囲気の中の緑の中を散策します。東屋もあり、ここで昼食の予定です。弁当をもってきてください。

つぎは、綾瀬川にかかる〇〇橋から綾瀬川の堤防に整備された伊奈町ジョキングロードを歩き南部大公園へ。この公園は避難公園として整備されました。トイレ休憩のために寄るだけです。トイレを済ませ法光寺へ向かいます。この寺は、延暦10年(791年)に創建したと伝えられる古刹。県指定の有形文化財(絵画)、

町指定有形文化財(考古)、町指定有形文化財(書跡)を有する。

次は、郷土資料館へ。伊奈町の自然・地理・歴史・民俗の総合的な展示内容となっております。見学美術分野では、伊奈町ゆかりの人間国宝(故)田口善国氏の蒔絵の作品も展示しています。

皆様は、江戸時代の偉人「伊奈備前守忠次公」をご存知ですか？伊奈町の伊奈は忠次公の名前をいただき名付けられました!!その伊奈氏屋敷跡を見学・散策します。伊奈氏屋敷跡の広さは東西350メートル、南北750メートル。現在はほとんど民有地で「陣屋跡」、「蔵屋敷跡」には、のどかな田園風景が広がっています。竹林の奥にひっそりとたたずんでいるのは「頭殿社(ずどのしゃ)」。「二の丸跡」から「表門跡」にかけて見られる土塁や堀もその形がはっきりとわかり、屋敷の規模の大きさを改めて実感できます。じっくり散策路を歩くと歴史の息吹を感じることができます。また、花や樹木が多く目を楽しませてくれます。鳥や動物、昆虫もいます。素敵な出会いがあるかもしれません。散策後、近くの丸山駅へ。ここで解散します。

【2505C】日光大猷院と湯葉料理

＝難易度：ハイク初級＝

(徳川家康・家光と湯葉料理を楽しむコース)

と き： 5月 24日(土曜日) 雨天中止

集 合： 7時 20分 JR池袋駅埼京線 最後方新宿より

出 発： 7時 52分 4番線・赤羽駅4番線乗り換え、宇都宮駅5番線乗り換え

費 用： 7,920円 運賃のみ 全席指定席片道4,090円×2 入館料別途

昼食は湯葉料理3,000円予定ですが取れない場合があります。

参加者はリーダーに伝えてください。まとめて購入する場合があります。

定 員： な し ※今回アはJRオトQの利用はできません

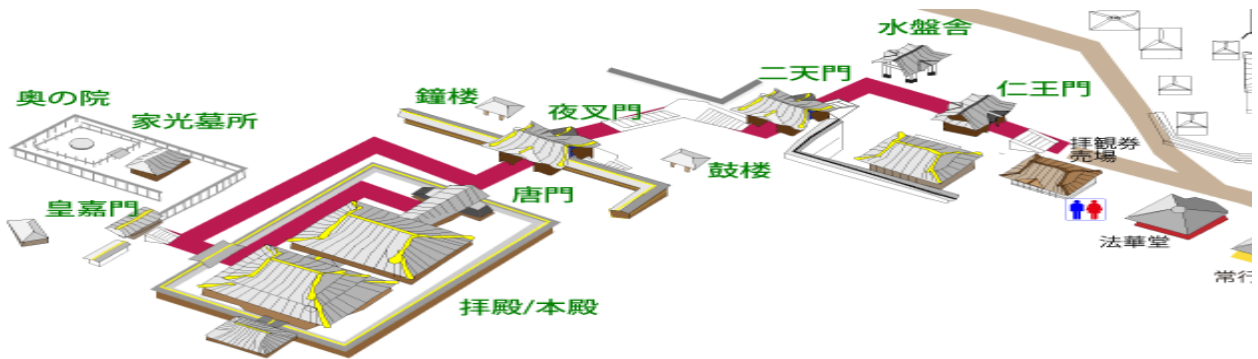
申込先： 山本 敏夫 「氏名・日光参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 5月 3日(土) 特急・湯葉料理の予約は取れるかどうかわかりません。ご了承ください。

行 程

池袋駅 7:37	――日光 21号――	9:27 東武日光駅	……………輪王寺
……………湯葉料理昼食(予定)……………	東照宮	……………輪王寺大猷院	……………二荒山神社
……………日光駅 16:39	――池袋駅(解散)――		

日光といえば東照宮ですが今回は東照宮より好きな大猷院にスポットを当てました。大猷院とは徳川三代将軍「家光公」の廟所(びょうしょ)(廟所＝墓所)で、大猷院とは家光の法号のこと。祖父である家康を心から深く尊敬していた家光の、死後も家康に仕えるという遺言により、4代将軍家綱によって建造されました。世界遺産にある境内では、登録された22件の国宝・重要文化財が建てられており、315基の灯籠(とうろう)も印象的です。祖父である「家康公」(東照宮)を凌いではならないという遺言により、金と黒を使用し重厚で落ち着いた造りになっています。入口の「仁王門」から「拝殿、本殿」までの道のりは、天上界に昇って行くような印象を受けます。建物は本殿、相の間、拝殿が国宝となっているほか、壮麗な二天門、竜宮城を思わせる皇嘉門(こうかもん)など見どころがたくさんあります。日光東照宮とは異なる趣となっており、目立たない部分に技巧が凝らされているのが特徴です。大猷院の建物は日光東照宮の方角を向き、見守るように建っており、家康への敬愛が感じられます。物静かな場所でお薦めです。



門の表と裏には東西南北を表す色の4体の夜叉像が祀られています。

東の青色、烏摩勤伽 うまろきや

西の白色、鍵陀羅 けんだら

南の赤色、毘陀羅 びだら

北の緑色、阿跋摩羅 あばつまら

4つの像に原色の色を使っている分ちょっと異様です。

探すのも楽しい！

【国宝：拝殿/相の間/本殿】



【湯葉料理】ランチに湯葉料理か湯葉さしを食べましょう

6 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2506A】佐渡ヶ島ハイキングと軽(ミニ)登山 ==難易度：ハイク上級==
(初夏の花カンゾウと佐渡の自然を楽しむコース)

と き：6月8日(日曜日)～6月10日(火曜日) 雨天決行

集 合：JR大宮駅 とき303号7号車前 7時15分

集合には下記の電車が便利です

池袋駅 06:22 → 板橋駅 06:24 → 赤羽駅 06:30 → 06:57 大宮駅

出 発：7時25分発(とき57号に乗車)

費 用：61,000円 「JR代は別途」

「端数7円はカットします。但しガソリン代は概算なのでオーバーした場合は徴収します。

余った場合は返金します。」

内訳：タクシー代(新潟駅～か新潟港・往復) @ 1,100円×6台÷9名=734円

船代(新潟港～両津港・ジェットfoil往復) 13,510円

レンタカー代(3日目) @ 18,700円×3日=56,100円÷9名=6,234円

レンタカー運転士謝礼 @ 15,000円×3日=45,000円÷9名=5,000円

ガソリン代 @ 5,000円×3日=15,000円÷9名=1,667円

宿泊代(二ツ亀ビューホテル) 15,000円(税込み)

宿泊代(民宿・七浦荘) 10,000円(税込み)

昼食代(尖閣湾・揚島遊園) 1,200円

昼食代(茶房やました) 1,250円

ガイド代(一日目のみ) @ 10,000円÷9名=1,112円

入園料(揚島遊園) 1,400円

入館料(佐渡奉行所) 500円

入館料(佐渡金山) 1,500円

入館料(佐渡国小木民俗資料館) 500円

たらい船体験料 600円

拝観料(根本寺) 300円

協力金(トキの森公園) 500円

定 員：9名(抽選は行いませんお早めにお申し込み下さい。早い者勝ち)

申込先：リーダー：鈴木健二 「氏名・佐渡参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り：5月5日(月曜日) 午後5時まで。

.....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、事前にジパ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。そこでお願いです。往路・復路の指定
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。

コース(2泊3日)

一日目(6月8日・日曜日)

J R大宮駅 07:29(とき303号)08:56新潟駅 09:10(タクシー)09:30新潟港 09:40(ジェットfoil)10:47両津港 10:55(レンタカー)11:15アオネバ登山口(昼食40分)12:00(1時間50分)13:50アオネバ十字路(休憩10分)14:00(30分)14:30ドンデン高原ロッジ 14:40(レンタカー)16:00弾崎灯台(散策30分)16:3016:45ニツ亀ビューホテル(宿泊)

(歩行時間2時間20分) (休憩・散策・昼食1時間20分) (合計時間3時間40分)

二日目(6月9日・月曜日)

ニツ亀ビューホテル 08:00(ニツ亀遊歩道1時間30分)09:30大野亀(散策30分)10:00(レンタカー)10:15海府大橋(散策10分)10:2511:00入崎鼻(散策20分)11:2012:00尖閣湾・揚島遊園(見学・散策・昼食1時間30分)13:3013:50史跡佐渡奉行所跡(見学30分)14:2014:25佐渡金山(見学60分)15:2515:40春日岬(散策10分)15:5016:00夫婦岩(散策10分)16:1016:15長手岬(散策20分)16:3516:40七浦海岸・七浦荘(泊)

(歩行時間1時間30分) (見学・散策・昼食4時間40分) (合計時間6時間10分)

三日目(6月10日・火曜日)

七浦海岸・七浦荘 08:00(レンタカー)09:10蓮華峰寺(参拝・見学30分)09:4009:50素浜海岸(散策10分)10:0010:30沢崎灯台(散策15分)10:4511:00宿根木集落(見学・散策60分)12:0012:05宿根木・茶房やました(昼食45分)12:5013:00矢島・経島(たらい船乗船・散策35分)13:3514:25妙宣寺(参拝・見学30分)14:5515:10長谷寺(参拝・見学25分)15:3515:50根本寺(参拝・見学30分)16:2016:30トキの森公園(見学30分)17:0017:20両津港(お土産の買い物)17:55(ジェットfoil)19:02新潟港 19:15(タクシー)19:30新潟駅 19:42(とき342号)21:27J R大宮駅

■一日目(6月8日・日曜日)■

大宮駅から新幹線で新潟駅へ。タクシーに乗り新潟港へ行きます。新潟港から高速船ジェットfoilに乗船して、佐渡ヶ島の両津港へ。ここからレンタカーでアオネバ登山口へ。ここで昼食をとります。

一日目は弁当を持ってきました。二日目、三日目は施設で昼食を取ります。

昼食後、アオネバ十字路めざして軽登山開始。

一日目は登山靴でご参加願います。二日目からはウオーキングシューズで大丈夫です。

佐渡の登山ガイドの案内で沢沿いに登ります。この時期、登山道の両サイドは花、花、花の花畑。シラネアオイ。オオイワカガミ、キクザキイチゲ、カタクリ、エゾエンゴサク、エチゴキジムシロ、サンカヨウ、チゴユリ、ヤマシャクヤク、ニリンソウなどが見られるかも。

アオネバ十字路で休憩を取りドンデン高原ロッジへ。ここからレンタカーに乗り「弾崎灯台」へ。この灯台は佐渡の最北端に建つ。灯台守夫婦を描いた映画「喜びも悲しみも幾年月」の舞台としても有名。設置されたのは1919年。以来106年も島北部を航行する船の安全を守ってきました。散策後、今夜の宿、ニツ亀ビューホテルへ。佐渡最北端に位置し朝日と夕日に包まれる絶景の宿。大自然を満喫しながら新鮮な海の幸を味わえるホテルです。



■二日目(6月9日・月曜日)■

ニツ亀ビューホテルから海岸に下り巨岩のニツ亀へ。引き潮でしたらニツ亀まで歩いて行けます。ニツ亀を見学後、ニツ亀自然遊歩道を歩いて大野亀へ。この遊歩道は、右手に美しい佐渡の海を眺めながらの散策コース。途中には、賽の河原や沖には巨岩の風景。そしてトビシマカンゾウ、岩ユリの黄色の花、ハマナスやアザミのピンクの花も咲いています。



次の大野亀は、今回のハイキングの目的の一つです。標高167mの一枚岩が海に突き出している巨岩の姿は圧巻。あたりは、100万本ものトビシマカンゾウが咲き誇る。黄色の花が一面に広がる絨毯を敷きしめたような景観は素晴らしい。佐渡一番の景勝地と自分は思う。

ここからレンタカーに乗り海府大橋へ。海府大橋は大ザレ川に掛かる橋で、橋の高さは新潟県内で一番とされています。橋の真ん中から下を見下ろすと足がすくんでしまいます。橋の下には、「大ザレの滝」がありますが、海岸まで下りないと見ることは出来ません。今回は、残念ながら時間が無いのでパスします。

次は入崎鼻へ。入崎鼻は、海水浴場としても有名ですが、この時期は岩から咲き誇る岩ユリを觀賞しながら海岸を散策します。

次は尖閣湾・揚島遊園へ。レストランで名物の「いかカレー」で昼食を取り見学・散策に行きます。ここは、天下の絶景と賞され世界一とされている北欧ノルウェーのハルダンゲル峡湾の景観に勝るとも劣らずと言われている海岸美。揚島に渡る橋は、遊仙橋(別名まちこ橋)は、松竹映画「きみの名は」のロケ地で橋のシーンが有名になりました。海中透視船に乗り海上遊覧と海の中の魚を觀賞します。また、デジタル水族館もあります。



次に史跡佐渡奉行所跡へ。相川金銀山開発に伴い、佐渡は徳川幕府の直轄地となり、相川に奉行所が置られました。佐渡奉行所は何度か焼失しましたが、現在の建物は、1858年頃に建てられた奉行所を基に復元したものです。

次は、昨年の7月にやっと世界文化遺産に登録された佐渡金山へ行きます。佐渡金銀山は、江戸時代から1989年の操業休止まで、国内最大の金銀山として78トンの金と2,330トンの銀を産出しました。いろいろな施設後がありますが、今回は時間の関係で「道遊の割戸」と江戸時代の坑道「宗太夫間歩」を見学します。



次に春日岬へ。この岬は、七浦海岸の最北端の岬。青い海と海岸美の眺めは絶景。次は夫婦岩へ。この岩は、向かって右の夫岩と左の妻岩からなり、寄り添うようにそびえる2つの巨岩。最後の散策は、七浦海岸のもう一つの名所、長手岬へ。ここは、七浦海岸の中央に位置する岬で。平らな岩場が続く景勝地。隆起海岸の特徴を持つ岬。渚には奇岩が点在し、変化のある海岸美を形成している。散策後、今晚お世話になる七浦海岸の七浦荘へ。民宿ですが、料理と夕日と漁火の宿として人気がある宿です。



■三日目(6月10日・火曜日)■

レンタカーで最初に行くのは、蓮華峰寺。この寺は佐渡が皇域の鬼門にあたるとして、弘法大師が開基したといわれる古刹。境内には、国の重要文化財に指定されている金堂・骨堂・小比叡神社の石鳥居があります。アジサイはまだ咲いていないと思いますが、別名アジサイ寺とよばれています。



素浜海岸は、佐渡では数少ない4kmにおよぶ長い砂浜が特徴。市街地から離れており周囲に人家はありません。自然のままの「海らしさ」の砂浜を少し歩きます。

沢崎灯台は、海底火山の爆発で溶岩が海中に吹き出して冷えた枕上溶岩の上に立つ灯台。佐渡の最南端に岬に建っている佐渡で一番高い灯台です。繰り返された隆起陥没や波浪による浸食などは壮観です。

次は宿根木集落へ。この集落は江戸時代に北前船稼業で繁栄した小さな港町。佐渡市宿根木伝統建造物群保存地区で狭い谷内に主屋、納屋、土蔵など200棟ほどが軒を連ねる。近くには、北前船を復元展示している「佐渡国小木民俗博物館」もあります。散策後、「茶房やました」で昼食を取ります。毎日魚介類の食事なので、今日の昼食は「ぜんざい・手作りケーキとコーヒー」甘いもので疲れを取りましょう。



矢島・経島は、穏やかな入り江に浮かぶ二つの島。矢島は良質の矢竹の産地。経島は、日蓮の赦免状を携えた高弟の日郎が嵐にあい漂着。読経して一夜をあかしたことから命名されました。二つの島を赤い太鼓橋がつなぐ美しい風景です。美しい風景の中で現在もワカメ、アワビ、サザエなど、実際の漁に使われている「たらい舟」の体験乗船をします。うまく漕げるか挑戦してみてください。

次からは、しばらくお寺巡り。最初は妙宣寺へ。この寺は、日蓮聖人に帰依した日得上人が、弘安2年(1279年)以前に開いた金井新保の道場「阿仏房」を前身とし、天正17年(1589年)に現在地へ移った際に妙宣寺の寺号を起こしたといわれている。境内の五重塔は相川の長坂茂三右衛門と金蔵の親子二代を棟梁とし文政8年(1825年)に建立されたものである。建築様式は和様の三間五重塔姿で屋根は宝形造浅瓦葺(旧こけら葺)、天辺に江戸風の相輪を備え、全高約24メートル、初層の各辺3.6メートルで、柱に杉材、上物に松材、組物に樺材が使用されている。新潟県内に現存する唯一の五重塔である。

次の長谷寺は、地形が大和の長谷寺に似ているところからこの名前がついたと言われる。ただ佐渡では、チョウコクジト呼びます。今から約1,200年前「平城天皇の大同2年(807年)に、弘法大師の創肇なり。」と『古伝縁起』に記されている古刹。境内入口に建つ仁王門は地元大工の作。仁王門から石段の参道を登り山上の観音堂へ。参道の東側に本堂などの堂舎が並び建つ。観音堂の前にそびえる杉の大木も一見の価値ありです。

寺巡りの最後は根本寺へ。この寺は、日蓮が佐渡に流された時に三味堂において塚原問答を行った寺で、全国の日蓮宗十大聖跡の一に列せられています。日蓮は、塚原三味堂で「開目鈔」上下二巻を著作されています。「我れ日本の柱とならん」、「我れ日本の眼目とならん」、「我れ日本の大船とならん」の有名な言葉もこの寺で言われています。日蓮聖人を偲ぶ聖蹟として多くの方が参拝に訪れる寺です。

最後に、トキの森公園へ。トキ資料展示館、飼育ゲージが8棟、トキふれあいプラザなどがあります。これらの施設は、トキの野生復帰の取り組みを行っています。現在、自然界にはおよそ300羽のトキが生息していますが、まだ野生定着というレベルに達していません。佐渡で自然界のトキを見られるのは一部の地域で佐渡のどこでも見られる状況ではありません。この施設は、トキが飛翔可能な大型ゲージを整備し、その中により自然に近い環境を再現することで、飛翔する姿を見れるように整備しました。

見学後、両津港へ。お土産を買う時間が取れるようでしたら買い物をしてジェットfoilに乗り新潟港へ。タクシーで新潟駅に新幹線に乗り帰路に着きます。

【2506B】棒ノ折山（沢登り）とさわらびの湯 =難易度：軽「ミニ」登山=
 （頂上は行かない沢登りと日帰り入浴コース）

と き： 6月 14日（土曜日） 雨天中止
 集 合： 西武池袋線池袋駅、3番線 午前7時30分
 出 発： 7時47分発「飯能」行き急行に乗車します。
 費 用： 2,302円 片道481円×2、バス670円×2
 定 員： なし ※登山靴がトレッキング靴でないと参加は出来ません。予めご了承ください。
 申込先： 山本敏夫 「氏名・棒ノ折参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】
 締切り： 6月 12日（木曜日） 18時まで ※ストック必要です
 行 程

池袋駅西武池袋線3番線 7:47 ++++++ 8:35 飯能駅 9:00 ===(バス)===09:41 ノーラ名栗さわらびの湯下車……(30分)……白谷橋（白谷沢登山口）……(120分)……岩茸石……(120分)……さわらび湯（60分）=====（バス）====飯能駅（解散）

（歩行時間：4時間30分）

奥多摩と奥武蔵エリアの境にある棒ノ折山。清流が足元を流れる沢歩きです。鎖場や岩場もあり変化に富んだ登山道が印象的な山です。一般登山道とは思えない迫力ですが、注意して進めば危険はありません。今回は山頂には行きません。長い木道が続くので止めます。下山後、さわらびの湯に入るもよし、入浴しないで帰る方もOK。現地解散です。



【岩場があります注意して登れば大丈夫。楽しいです！】雨が降った翌日は水量が多い場合中止になります。

【2506C】東北温泉旅第3弾 “男鹿半島・南三陸海鮮たらふく！”

（JR大人の休日倶楽部パス利用） ==難易度：ハイク初級==

と き： 6月26日（木曜日）～ 6月28日（土曜日） 雨天決行
 行 先： 秋田県男鹿半島（寒風山、なまはげ館、ババヘラアイス、ハタハタ井、石焼鍋、水族館）
 岩手県南三陸町（うに井、南三陸ワイナリー、サンサン商店街、うに、あわび、伊勢海老）
 集 合： 6時15分 東京駅東北新幹線22番線ホーム
 出 発： 6時32分 秋田新幹線こまち1号
 費 用： 70,000円【概算】

【一日目】男鹿半島へ

JR大人の休日倶楽部4日間乗り放題パス	18,800円
なまはげ館入館料	660円

男鹿半島ホテル（１泊目）	16,000円
タクシー移動（人数割りのため変動）	5,000円
【二日目】南三陸へ	
男鹿駅⇒盛岡駅	
レンタカーかタクシー移動（人数割りのため変動）	7,500円
盛岡駅からレンタカー⇒ホテル観洋へ	
ホテル観洋（２泊目）	20,000円
【三日目】龍泉洞へ	
龍泉洞入場料	1,100円
レンタカーで移動	
合計（概算です）	69,060円

定 員： 9 名（10名乗りレンタカーがあれば）

申込先： 山本 敏夫 「氏名・東北温泉参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 5 月 18 日（日） ※なるべくお早めにお申し込みください。

レンタカーと宿泊先確保のため締め切りが早いです。

行 程

【一日目】男鹿ホテル（泊）

J R東京駅 6:32 ────────── (東北新幹線こまち) ────────── 10:24 秋田駅 10:38 ────────── J R男鹿線
────────── 11:32 男鹿駅 …………… 昼食・送迎かレンタカー移動・なまはげ館 …………… 男鹿ホテル（泊）

【二日目】南三陸ホテル観洋（泊）

男鹿ホテル ===送迎=== 男鹿駅 9:07 ────────── 9:58 秋田駅 10:07 ────────── (新幹線こまち)
────────── 11:47 盛岡駅 12:08 ===== レンタカー移動 ===== 遠野市 =====
レンタカー移動 ===== ホテル観洋温泉（泊）

【三日目】

ホテル観洋 === レンタカー移動=== 龍泉洞===盛岡駅 ────────── 仙台駅 ────────── 帰京

今回は日本海男鹿半島と太平洋南三陸の両方の温泉地を計画しています。移動は最寄り駅からレンタカーで回してみます。龍泉洞まで行ってみたい。宿泊先は男鹿ホテルとホテル観洋です。男鹿ホテルは男鹿随一の広さを誇る露天岩風呂「石山の湯」男鹿の磯場をイメージした野趣あふれる露天岩風呂「石山の湯」は、四季の野花が咲く広大な中庭に面しているため、露天風呂ならではの開放感が満喫できます。季節ごとに表情を変える素朴でどこか懐かしい田舎の風景を眺めながらゆっくりと効き湯をご堪能ください。温泉は海水の成分に似た塩分を含んでおり、入浴後に肌についた塩分が汗の蒸発を防ぐため、保湿効果が高く「熱の湯」ともいわれるとても温まる温泉で、美肌の湯としても人気があります。二日目は日本海側から太平洋側に移動し遠野にちょっと立ち寄りホテル観洋へ。南三陸温泉、地下2000mの深層天然温泉。宮城県内ではめずらしい、太平洋沿岸に湧き出た温泉を使用している南三陸温泉。海に突き出たような露天風呂は、地下2000mの深層天然温泉。かもめが近くを飛び交う開放感あふれる浴場で、日常の生活では感じることの出来ないひとときがそこにはあります。朝日の昇る景観はまさに絶景。いつもよりちょっぴり早起きをして、太平洋に生まれたての日の出を見る・・・そんな、贅沢な一日の始まりを味わってみませんか。翌日はリアス式海岸をドライブして龍泉洞へ行きたいと思います。行きたい場所見たい場所をリクエスト下さい。



■ 7 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2507A】江の島（裏の洞窟）・水族館・茅ヶ崎歩き

（江の島から茅ヶ崎を歩いて知るコース）＝難易度：ハイク初級＝

と き： 7 月 5 日（土） 雨天中止

集 合： 8 時 0 0 分 池袋駅埼京線 6 号車付近

出 発： 8 時 1 0 分 池袋駅出発、新宿駅で小田急線に乗り換え

費 用： 1,815 円

定 員： な し

申込先： 山本 敏夫 「氏名・江の島参加」とご連絡ください。【連絡先は 1 ページ】

締切り： 7 月 3 日（木） 午後 5 時まで

工 程：

池袋駅 08:10 08:16 新宿駅 小田急線 5 番線快速急行藤沢行乗車 08:30 ++++++09:26 藤沢駅乗り換え 9:40 ++++++ 09:56 片瀬江ノ島駅着 徒歩・船~~~~
 ~~~江の島裏側 . . . . . 散策・早めの昼食 . . . . 江の島水族館 . . . . 茅ヶ崎公園野球場 . . . .  
 茅ヶ崎駅（解散）

（合計時間 4 時間）

小学生の時、加山雄三に憧れ、若大将シリーズの映画をよく観に行った 10 代、20 代でサザンオールスターズの「勝手にシンドバッド」の曲に魅了され好きになった。60 代になってもサザンオールスターズを聴いている。そんな昔からの憧れの茅ヶ崎・江の島。今回は江の島の裏側を探索、しらす丼を食べ、江

の島水族館に寄り江の島から海を観ながら海岸沿いを茅ヶ崎駅まで「加山雄三通り」を歩いて見ましょう。  
 駅近くには“加山雄三銅像”で記念撮影をしませんか？  
 でも7月で暑ければ藤沢の駅までに変更するかもしれません。



【今回は江の島大橋から船で往復予定。裏側の洞窟散策です】



水族館寄ります



湘南海岸公園を歩く



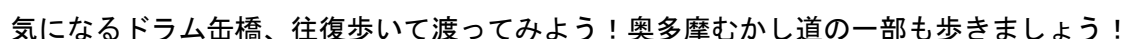
鳥帽子岩を観る



(ドラム缶橋往復とむかし道一部楽しむコース)

# 工程

(合計時間 4 時間)





【2507C】水元公園～柴又帝釈天

＝難易度：ハイク初級＝

(オニバスの花と蓮の花の観賞と柴又の歴史を訪ねるコース)

と き：7月29日(火曜日) 小雨決行

集 合：① JR池袋駅 7番線ホーム・中央付近 7時50分

② 京成金町駅 改札口(改札口は一つです) 8時55分

現地集合の方は、下記の電車が便利です。

京成日暮里駅 08:25+++ (京成電鉄) +++++08:43 京成高砂駅(乗換え) 08:47+++++08:52 京成金町駅

※JR池袋駅以外の駅と現地集合の方は、申し込み時ご連絡願います。

出 発：8時00分発(山手線に乗車)

費 用：1,980円

内 訳：JR運賃(池袋～日暮里) 356円(往復・池袋基点)

京成電鉄運賃(日暮里～金町) 272円

京成電鉄運賃(柴又～日暮里) 272円

路線バス代(京成金町駅～水元五丁目) 230円

入場料(寅さん記念館・山本洋次ミュージアム・山本邸の3館共通券) 450円(シルバー)

拝観料(柴又帝釈天) 400円

定 員：なし

申込先：鈴木健二 「氏名・柴又参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り：7月27日(日曜日) 午後5時まで

コ ー ス

池袋駅 08:00 (山手線) 巣鴨駅 08:05 08:13 日暮里駅(乗換え) 08:25+++ (京成電鉄) +++++08:43 京成高砂駅(乗換え) 08:47+++++08:52 京成金町駅 09:01===== (路線バス) =====09:13 水元五丁目バス停 09:20……(5分)……09:25 水元公園入口……(3分)……09:28 水元かわせみの里(見学25分) 09:53……(18分)……10:11 グリーンプラザ(見学20分) 10:31……(2分)……10:33 水生植物園(見学25分) 10:58……(15分)……11:13 記念広場(休憩15分) 11:28……(20分)……11:48 涼亭(昼食42分) 12:30……(10分)……12:40 睡蓮池(見学15分) 12:55……(15分)……13:10 水辺の生きもの館(見学15分) 13:25……(5分)……13:30 葛飾区金魚展示館(見学15分) 13:45……(5分)……13:50 オニバス池(見学20分) 14:10……(5分)……14:15 水元公園出口……(40分)……14:55 寅さん記念館・山田洋次ミュージアム(見学40分) 15:35……(1分)……15:36 山本亭(見学29分) 16:05……(15分)……16:20 柴又帝釈天(見学・参拝30分) 16:50……(30分)……17:20 柴又駅(解散)

復路案内

柴又駅+++ (京成電鉄) +++++京成高砂駅(乗換え) +++++京成日暮里駅(乗換え)……(2分)……JR日暮里駅 (山手線) 巣鴨駅 池袋駅

京成金町駅より路線バスに乗り水元公園へ。最初に水元かわせみの里を見学します。この施設は、水元小合溜の水をきれいにする方法や、水辺の自然環境及び水元小合溜の歴史について学べます。また、水元小合溜の魚やカメ、植物などを観察することができます。次のグリーンプラザでは、温室や野草園で珍しい植物を楽しめます。館内では水元公園の自然の歴史について展示しています。次は、水生植物園へ。ここには、小島を備えた大きな池があり、夏季には水生植物のトチカガミやカキツバタの花をみることができます。小島に生えているラクウショウやメタセコイア、カエデなどの木々が緑の姿を水面いっぱいに映し出しています。池の上には遊歩道がめぐらせてあり、カルガモなどの水鳥の群れも泳いでいます。記念広場で休憩を取り涼亭へ。ここで昼食を取ります。メニューは、そば・うどん、揚げたての天ぷら。おすすめは、海老・穴子・

茄子・ピーマン・カボチャの天井(1,130円)です。

弁当は持ってこなくても良いですが、節約したい方は持参の弁当を適当な場所で召し上がりください。

昼食後は、睡蓮池へ。スイレンの花が咲いていると良いですね。次は水辺の生きもの館へ行きます。館内では、公園内の植物や昆虫や野鳥、公園の沿革を紹介しています。公園内に生息する魚や都内で唯一自生するオニバスの種子や花を観察できます。次は、葛飾区金魚展示館へ。当展示場では、江戸前金魚と呼ばれる江戸茜、江戸錦など24種類約1,000匹の金魚を飼育・展示しています、最後はオニバス池へ。今回のハイキングの最大の目的、絶滅危惧種のオニバスの花を観に行きます。直径1.5~2mにもなるオニバスの葉が、水面を覆う様子は圧巻。どんな花なのかは当日のお楽しみ……。水元公園を後にして、しばらく江戸川の堤防を歩き寅さん記念館へ、



ここに来れば、寅さんたちにまた会える。『男はつらいよ』のすべてがここに。

映画で実際に使用された「くるまや」のセットが撮影所から移設され、懐かしの映像集などで、『男はつらいよ』の世界に浸っていただけます。屋上の柴又公園に上がれば、作品の舞台となった帝釈天や江戸川の河川敷も一望できます。館内には、山田洋次ミュージアムも併設されています。「山田洋次監督の想い」として、半世紀におよび制作してきた作品への想いや、フィルムにこだわる映画づくりなどを通して、作品の新たな魅力、奥深さに触れられます。次は、隣の山本亭へ。この建物は、地元ゆかりの山本工場(カメラ部品製造)の創業者である山本栄之助氏の自宅でした。大正末期から昭和初期に増改築された、当時では珍しい二世帯住宅です。昭和初期独特の洋風建築が複合されています。池泉・築山・滝などを設けた典型的な書院庭園も高く評価されています。最後は、柴又帝釈天を参拝・見学します。このお寺は、400年近く歴史を持つ。日蓮上人が自ら刻んだ帝釈天の板仏が本尊になっており、江戸時代から帝釈天の名で庶民に親しまれている。法華経説法にまつわる浮き彫りがある彫刻ギャラリーは、一見の価値あり。「寅さん」の産湯に使われたとい

われる御神水がある。また水溪園といわれる庭園も有名です。最後に、営業時間に間に合えば、「高木屋老舗」で草だんごを食べたいと思っております。柴又駅待で歩き、ここで解散します。

## ■ 8 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2508A】乗鞍高原ハイキングと乗鞍岳登山（休暇村泊）と温泉

（雷鳥に会いに行こう！）

==難易度：ハイク中級/初級==

と き： 8 月 1 日（金曜日）～ 8 月 2 日（土曜日） 雨天決行

集 合： あずさ1号の7号車指定席に6時50分 ※時間の余裕を持って集合してください。

出 発： 7 時00分発、あずさ1号に乗車。 松本下車、レンタカーで移動します。

費 用： 44,630円 大人の休日倶楽部会員・未加入の方参加OKです。

内訳：池袋 ➡ 松本 6,620×2=13,240円

レンタカー代 W4 10人乗り（人数割りします） 60,000円

宿泊代：休暇村乗鞍・入湯税 17,000円

昼食 3,000円

乗鞍高原・頂上バス往復 4,000円

※リーダーは7月1日、6号車8番Aを手配する予定。リーダーと一緒に切符手配することも可能です。オトQ会員番号をお知らせください。

定 員： リーダー含む 10名（申し込み先着順）

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

締切り： 6月22日（日曜日）午後6時まで。 切符を自分で購入されるか決めてください。

行 程

### 【一日目（8月1日・金曜日）】

JR新宿駅 07:00 ➡ (あずさ1号) ➡ 09:38 松本駅 10:00 == (レンタカー) == 山形村蕎麦街道 == 奈良井宿散策か白骨温泉（日帰り入浴） == 休暇村乗鞍高原（泊）

※ハイキングコースを散策してみましょう。

### 【二日目（8月2日・土曜日）】

休暇村 06:00～07:00 == (レンタカー) == バスターミナル == バス == 畳平……約4h……畳平 == バスターミナル == レンタカー == 松本駅 17:20 ➡ (あずさ50号) ➡ 20:08 新宿駅



【雷鳥に会えるかも】





乗鞍岳は「大自然と親しみやすい山」3000m級の登山に比較的容易に挑戦でき、子供や女性でも楽しめる登山入門の山として人気です。日本百名山のひとつ乗鞍岳は、北アルプス（飛騨山脈）の南端に位置し、剣ヶ峰（3026m）を最高峰に、23の峰と7つの湖、8つの平原からなる中部エリアを代表する名山です。初心者や上級者まで楽しめる、数々の登山コースの他、お花畑散策道、夜は星を観るなど、自然の楽しみ方も盛り沢山！温泉も入れるよ！行ってみませんか。

### ■3000m級の登頂に挑戦してみよう！

2702m地点からのスタートだから、最高峰の剣ヶ峰（3026m）へも片道約1時間30分。

一番容易な山頂登山なら、魔王岳（2763m）の片道約15分。お花畑、畳平バスターミナル周辺は高山植物の宝庫！お花畑には1周約20分ほどの散策道が設けられ、沢山の花々が心を癒してくれます。

■登山しない方も畳平バスターミナルまでバスで行き、周辺でゆっくり高山植物の散策ができます。登山したい方、高山植物を観たい方に分かれて楽しみましょう。

■高いところまで行かない方は休暇村近辺にはハイキングコースも色々あり登山しない方も歩いて高原散策できます。







# 【登りやすい魔王岳頂上】



## ◆ 5月～7月の行事一覧

| 日 付 |                       | 行 事 名            | 内 容                                                     |
|-----|-----------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
| 5月  | 5月5日(月・祭)             | 2505A<br>月例ハイキング | 塩船観音ツツジと霞丘陵ハイキング<br>(丘陵歩きとツツジを楽しむコース) リーダー：山本敏夫         |
|     | 05月13日(火)             | 2505B<br>月例ハイキング | 伊奈町ウォーキング<br>(バラの花の観賞と歴史を訪ねるコース) リーダー：鈴木健二              |
|     | 05月24日(土)             | 2505C<br>月例ハイキング | 石神井公園散策と野菜直売所巡り<br>(春の地場野菜を買いに行くコース) リーダー：山本敏夫          |
| 6月  | 6月8日(日)～<br>6月10日(火)  | 2506A<br>月例ハイキング | 佐渡ヶ島ハイキングと軽(ミニ)登山<br>(カンゾウの花と佐渡の自然を楽しむコース) リーダー：鈴木健二    |
|     | 06月14日(土)             | 2506B<br>月例ハイキング | 棒の折山(沢登り)とさわらびの湯の入浴<br>(頂上には行かない沢登りコース) リーダー：山本敏夫       |
|     | 6月26日(木)～<br>6月28日(土) | 2506C<br>月例ハイキング | 東北温泉旅・第3弾<br>(日本海と太平洋の温泉を楽しむコース) リーダー：山本敏夫              |
| 7月  | 07月05日(土)             | 2507A<br>月例ハイキング | 千葉県佐倉市散策<br>(佐倉の歴史と文化を楽しむコース) リーダー：山本敏夫                 |
|     | 07月12日(土)             | 2507B<br>月例ハイキング | 奥多摩湖・麦山浮橋(ドラム缶橋)とむかし道<br>(湖の浮き橋を渡って自然を楽しむコース) リーダー：山本敏夫 |
|     | 07月29日(火)             | 2507C<br>月例ハイキング | 水元公園～柴又帝釈天<br>(蓮の花と寅さんの聖地を楽しむコース) リーダー：鈴木健二             |

## ◆ 筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表【熊野地域センター】

| 日 付 |           | 行 事 名         | 場 所・時 間         |
|-----|-----------|---------------|-----------------|
| 5月  | 05月07日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター10時00分～ |
|     | 05月14日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター10時00分～ |
|     | 05月21日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター10時00分～ |
|     | 05月28日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター10時00分～ |



|    |           |               |                  |
|----|-----------|---------------|------------------|
| 6月 | 06月04日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |
|    | 06月11日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |
|    | 06月18日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |
|    | 06月25日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |
| 7月 | 07月02日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |
|    | 07月09日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |
|    | 07月16日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |
|    | 07月23日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |
|    | 07月30日(水) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 熊野地域センター 10時00分～ |

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表【中丸集会所】

| 日 付 |           | 行 事 名         | 場 所・時 間       |
|-----|-----------|---------------|---------------|
| 5月  | 05月02日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 05月09日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 05月16日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 05月23日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 05月30日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
| 6月  | 06月06日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 06月13日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 06月20日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 06月27日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
| 7月  | 07月04日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 07月11日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 07月18日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |
|     | 07月25日(金) | 筋トレ・脳トレ・お口の体操 | 中丸集会所 10時00分～ |

筋トレ・脳トレ・お口の体操は、今年度から郵便料金の値上がりのため、会の財政事情により有料(一か月200円)となります。下記の他のサロンに有料でご参加願います。  
毎週水曜日は、「サロン健康長寿」の名称で、熊野地域センターで10時から行っております。  
毎週金曜日は、「サロンめざせ!! 100歳」の名称で、熊野地域センターで10時から行っております。5月から熊野地域センターに変更になります。

今後、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、リーダーへお問い合わせ願います。

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (1月分)

【2501A】 長谷川町子記念館～砦公園～岡本民家園 【16, 21歩】

実 施 日： 1月7日(火曜日) 天 候： 小雨～曇り～晴れ

＝難易度：ハイク中級＝

参 加 者： 鈴木健二、

(男性1名・女性4名・合計5名)

【2501B】栃木蔵の街 【19,144歩・12.5km】

実施日：1月18日(土曜日) 快晴

＝難易度：ハイク初級＝

参加者：山本敏夫、

(男性3名・女性8名・合計11名)

【2501C】宝登山低登山(497m)・蠟梅観賞 【17,965歩・11.1km】

(選べるコース・歩きかロープウェイ)

＝難易度：ハイク初級＝

実施日：1月25日(土曜日) 快晴

参加者：山本敏夫

(男性3名・女性5名・合計8名)

◆月例ハイキング報告(2月分)

【2502A】練馬区野菜直売所巡り 【23,063歩・15.8km】

実施日：2月8日(土曜日) 快晴

＝難易度：ハイク初級＝

参加者：山本敏夫

(男性2名・女性15名・合計17名)

【2502B】水戸梅まつりと水戸市内観光(バスハイク) 【11,000歩・7.6km】

実施日：2月23日(日曜日) 天候：晴れ

＝難易度：ハイク中級＝

参加者：鈴木健二、

(男性5名・女性17名・合計22名)

◆月例ハイキング報告(3月分)

【2503A】「あんずまつり」散策(長野県千曲市)

＝難易度：ハイク初級＝

計画：3月20日(木曜日・祭日) 【中止】

蕾が固く花見が早すぎるため次回に持ち越し

【2503B】千代田区内の桜の名所めぐり 【19,212歩・13.5km】

実施日：3月27日(木曜日) 天候：晴れ

＝難易度：ハイク中級＝

参加者：鈴木健二、

(男性1名・女性4名・合計5名)

【2503C】東秩父白石地区・里山の花の桃源郷 【16,775歩・10.6km】

実施日：3月30日(日曜日) ※土曜日が雨のため 天候：晴れ 難易度：ハイク初級＝

参加者：山本敏夫、

(男性2名・女性7名・合計9名)

◆月例ハイキング報告(4月分)

【2504A】福島の花見山と裏磐梯五色沼散策 難易度：ハイク初級＝

計画：4月4日(金曜日)～4月5日(土曜日) 【中止】

参加者：温泉希望者が少ないため温泉は中止。花見山は開花状況は良いが参加者が少ないため中止。

【2504B】多摩森林科学園～多摩御陵　＝難易度：ハイク中級＝【20,500歩】

計　　画：4月15日(火曜日)

参　加　者：鈴木健二、

(男性4名・女性12名・合計16名)

【2504C】美しの森・天女山ハイキング

＝難易度：ハイク初級＝

計　　画：4月26日(土曜日)　　天候：

参　加　者：ハイキング報告は、8月・9月・10月号に掲載します。

## ■会員の方からのご紹介

【乳岩峡(ちいわきょう)を歩く　H・Mさん　】

(東海道新幹線 豊橋⇒飯田線 三河川合下車)

【1回目】　令和6年11月2日

ゆる歩きハイキング参加の木曽路歩き後、名古屋経由豊橋で泊。

11月2日、6時発飯田線に乗り三河川合(無人駅)に一人ぽつんと降り立つ。家はあるが人気人気けなし。駅で朝食のおにぎりを頬張る。やっと人間に出会えた。中学生である。大きな声で「おはようございます」と挨拶をうける。地方の子はいつも挨拶をくれて気持ちがいいものだ。



乳岩峡入口まで2.2kmを景色を愛でながら歩く。時々廃屋を見る。ここも過疎化しつつある現状を見る。登山口に着く。まず明神岳に、そして帰路、乳岩経由しよう。乳岩峡を進む。流れる川(板敷川)の川底は岩石で滑川(なめりかわ)である。

岩上川(なめりかわ)を澄んだ水が豊かに流れ色とりどりの葉が流れに身をまかせ、ある時は岩の窪地に集まり、ぐるぐ

るくと回転しつつ又、本流に逆らうことなく流れていく。その様面白く足が止まる。目線を上にむけると紅葉はじめての葉のグラデーションが美しい。しかし、山道はぬかり、滑りやすく細道、かなりの難有りだ。一人の登山客が降りて来た。日の出を撮影しに行ったが濃霧で景色見えず、道の状態が悪いので今日はやめた方がよい。乳岩だけ行った方がよい。という情報を得、乳



岩へと進む。すぐ大きな看板があり「これより一方通行」と左右に道は別れていた。左へ足をむけてすぐ解かったのである。次々と続く巨岩にかけられた鉄梯子を登るのである。この梯子、私の体重を支えてくれるのか、時々踏む段が壊れていたり、高さ建物2階以上の物もあり、揺れるし“こわあ～い”そして、又きしむ音がするのである。昔々、こんな山もあったなあ。そして先輩に“迷わず行けっ!”とどやされたなあ……。と六十年前の記憶が蘇った。“登るしかない”と数回の鉄梯子よじ登りを繰り返えすのち、それは別世界ににどりついた、巨岩の上に立ったのである。

石門からのぞく世界は空ばかりすべて木も何もかも、下界にあるのである。







思わず“てっぺんに来たぞっ〜”と大声を張り上げる。返すこたえすらない。岩の隙間に身をはさみ暫くはこうして我が身の興奮を味わう。こんな経験は、私の年齢では二度と味わえぬことだろうから。そしてこの感激は残り少ない人生、ずっと私を勇気づけてくれるだろう。

“おお〜い、おお〜い”と空に向けて叫んだ。大空を大きな黒い二羽の鳥が上へ上へ飛んで行った。私の感激の涙を届けてくれたに違いない。

## 【2回目】令和7年3月29日

高校生時代からの友人にどうしても乳岩に登らせたく、兵庫県竹田城址他訪れた最終日に行くことにした。前日は休養のため乳岩近くの湯谷温泉に泊まる。なめり川に感激し里山に咲く桜・こぶし・レンギョウ・キブシ・桃・ボケ・雪柳の満開に春を満喫した。



こぶし



レンギョウ



キブシ



ボケ



雪柳

お宿も古くこじんまりした建物で我ババ組にはぴったりである。フロントに座る96才の旧おかみのお話しも半分内容は不明ではあるが丁寧な方言が楽しい。早朝タクシーで乳岩入口1km手前まで運んでもらった道に淡い黄色オウレン（左）が、淡いピンク色のショウジョウバカマ（右）が我々を出迎え、喜ばせてくれた。“オウレンの根茎は胃腸薬なんだって”“へえ〜、アンタは相変わらず物知りだね”と



会話も楽しい。いよいよ楽しい筈の山登りが彼女のどうも足取りが危い。昨夜の雨で滑りやすく難路化としている上、木の根っこが岩が、露出しているせいか旅の疲れが出たのかとにかく“おかしい”“なんと！歩きづらい道なんや！”と怒り出す始末。私は勇気づけに歌う。その声が“うるさ

い！”と仰せられる。そう言えば最近の彼女は感情をむき出すことが多くなった。若干の不安がよぎる。とにかく本日は無理として梯子手前で勇気ある決断をした。“帰ろう”“うん”。帰路よく見れば濃紅茶色のムラサキヤシオがチラリと見えたり、つややかな細葉のシャクナドの木が大きな蕾をつけてずらりと並んでいたり。その開花の素晴らしさを想像したり語り合い、楽しく下山した。巨大な岩壁を登るクライマーの姿やコーン、コーンと山に響く音も懐かしく良い山旅であった。更に嬉しかったのは彼女がすっかり御機嫌さんになったことである。

## 【乳岩峡とは】

凝灰岩中に含まれる石灰分が溶け出して天井部に乳房状の鍾乳石を作っており乳岩の由来。乳岩の洞窟には沢山の観音様が祀られている他、山頂付近には通天門と言われる天然石門があり観る人を圧倒します。

## 明日へのひとこと

=====電話より直接会っておしゃべりを!!=====

おしゃべりが脳によいといっても、より高い効果を期待するのであれば、直接会ったほうが断然よいと言われている。理由は、脳に対する刺激の度合いだ。おしゃべりができるなら、電話でも悪くないが、相手の様子がわかりません。その点、オンラインですと顔が見えている分だけ情報量が増え、脳の後頭葉にある視覚性言語中枢が刺激を受けます。ただ、それ以上の刺激はあまり期待できません。ですから、やっぱりいちばんいいのは、直接会って楽しむおしゃべりです。

出不精になってしまったという人は、気持ちの切り替えが必要です。会って話をした方が、顔の表情や服装を見て『久しぶりに会ったけど若々しいわ』『センスがいいわ』などと考えながら話せます。オンラインだと顔面の範囲内でしか相手の姿を確認できませんが、直接会うと、お互いに全身をみることになるので、視覚的な情報量はずっと多くなります。さらに、匂いも感じられるので、『いい香りの香水だわ』などと、嗅覚も刺激を受けます。情報量が多いと、予測していなかったやりとりが始まって、会話の幅も広がります。

新型コロナによるマスクのしほりも、病院以外ほぼなくなりました。マスクを着けなくなると、女性の場合は、手抜きをしていた化粧や服装などにも気を配るようになるはずです。同様に、男性も趣味のサークルや飲み会などで集まる機会が増えると、イケオジ(イケてるオジサン)を意識するようになるかもしれません。

会って話をするという何気ない日常を取り戻すことで、カラフル世代もリポーン(生まれ変わる)できるかな？

次号には、『楽しいおしゃべりでストレスも発散』を掲載予定です。お楽しみに・・・

認知証になったらハイキングに参加できません。また日常生活にも支障をきたします。認知証にならないように筋トレ・脳トレ・お口の体操を行っております。参加できない人の為に脳トレで行っている脳に効く早口言葉を掲載しますので、毎日行わなくとも良いですが、印刷して時々実施してください。

## 脳に効く早口ことば

言えたら超快感！！ 言えなくても脳に好刺激！！

みなさん、最近、会話の中で名前が出てこないとか、言葉に詰まるとか、そんなことはありませんか。なかなか言葉が出てこない、それは、ずばり脳の情報処理能力の低下です。

いわゆる、「頭の回転力」ってやつですね。それって年のせい？ そうです。脳の働きは、20歳頃をピークに徐々に下降線をたどります。ただし、脳のすごいところは、何歳からでも、鍛えられることです！！

「早口ことば」って、脳にとって最高のごほうびなんです♪ それは「早口ことば」などのかんたんな文章を声を出して速く読むと、脳が活発に動くからなんです。そしてここがポイントです。脳を鍛えようと思ったら、継続することが大切です。下記の「早口ことば」を全部やらなくてもよいですが、毎日おこなってください。さあ、今日からチャレンジ！！

ポイントは、とにかく早く読む。スピード重視が大切。うまく言えなくても、認知症予防や記憶力向上に効果があるので、前向きな気持ちで続けましょう・・・

1. カワウソ かわいそう

2. 冷凍 ベートーヴェン 弁当

3. ウニ 踏み 不眠

26. 少女の 想像上の ゾウ

27. 湘南遭難少年 少々憔悴

28. ボロボロ ロバロバ泥棒

- |                           |                                        |
|---------------------------|----------------------------------------|
| 4. バリカン 割り勘               | 29. くつつく靴 突つつくキツツキ                     |
| 5. 母ハワイへ 父秩父へ             | 30. 高級肉球クッキー 9個食う子                     |
| 6. 残念な 残尿じゃ               | 31. 新人選手 三振中 主審 終始失神                   |
| 7. 母カバが バラ柄だ              | 32. 着物も いもの煮物も 君のものなのね                 |
| 8. 九州に乳牛 ぎゅうぎゅう           | 33. シカ近し しかし シカ舌短し                     |
| 9. 知事にじきじきに ひじき           | 34. 神棚に 紙タバコと カニかまぼこ                   |
| 10. 2通中1通 シチューに           | 35. 何個かの なんか食う 南極のニャンコ                 |
| 11. オタク帰宅 こたつふたつ          | 36. この農業高校の校長 相当狂暴 教頭逃走                |
| 12. ほらごらん 巨大魚卵            | 37. 高かった刀 買ったが刀が ガタガタだった               |
| 12. 仕送りしまくる シロクマ          | 38. 上海の3歳児 シャンさん 草食で小食                 |
| 13. サメ鍋 カメ鍋 メガネ鍋          | 39. 頭や肩が 歯型だらけだったが<br>なかなか 泣かなかった あなた  |
| 14. ニラレバ2倍 食べられる?         | 40. カメのものなのか カモメのものなのか<br>カメのなにか なのかもな |
| 15. 馬の耳に ミニビキニ            | 41. いい家いい絵 エイイエイエ                      |
| 16. 軽々しく 勘繰るカンガルー         | 42. 腹痛中 普通服作る                          |
| 17. 叩き斬られた 肩たたき器          | 43. すごい具合 悪いズワイガニ                      |
| 18. 寝耳に水 飲み水にミミズ          | 44. 路上にゾウのジョウロどうぞ                      |
| 19. 彼氏もしかして カモシカなのかも      | 45. 湯呑の夢のみ 見る野ネズミ                      |
| 20. ゾウとドジョウの 銅像どうぞ        | 46. 急に きゅうり9本食う子 急増                    |
| 21. サファリバス かなり 触りだす奴      | 47. つくね つつく キツネきつくね                    |
| 22. 魔術師の頭上に 数珠            | 48. 油まみれ ラブラブモグラ アルバム                  |
| 23. 祖母午後頃 ところゴロゴロ         | 49. 開脚 改革                              |
| 24. 第3走者 車掌さん?            |                                        |
| 25. 笹刺す猿 笹刺さる猿 笹刺さる猿 さする猿 |                                        |

#### 「早口ことば」小説

「こんな早口ことば、見たことない」と思われる方、はい、ごもっともです。でも、長い分だけ、脳にむ効くと思ってチャレンジを、繰り返すうちに楽しい気持ちになること、間違いなし。

東京特許許可局に、勤めている角田(かくた)は急遽、京都特許許可局への移動を命じられた。

その際、角田(かくた)は、過酷な過呼吸に見舞われた。

東京特許許可局から京都特許許可局へ、行くことはできないと、柿田許可局長に、訴えようとするも、柿田許可局長は、今日から急遽休暇で、キューバでバーベキュー中とのことだった。

翔子(しょうこ)は少々きゃしゃな少女。

翔子は先週の早朝、骨粗しょう症の初期症状を訴え、早々に小児科へ。

しかし藤井は「骨粗しょう症にそんな症状はない。少女の想像上の症状じゃぞ」と診断。

翔子が訴えた症状とは、頭とか肩とか踵とかにあたたかみがあり、

右耳に2ミリのニキビができ、多少そしゃくに支障をきたし、

相当憔悴しているというものだった。

主治医の藤井の診察を不振に思った翔子であったが、

診察中、終始むちゅうシチューを食べていたら、すっかり元気になった。



ルーティンばかりの生活は脳にマイナス。好奇心をもち、脳に刺激を与えよう!!

年を重ねると、新鮮なできごとが少なくなりがちです。毎日がルーティンばかりで、顔を合わせる人も、話題もいつも同じ。思い当たることはありませんか。

この状態は脳にとって非常にマイナスです。脳を活性化させるには、脳を刺激することが必要だからです。実際、研究によると趣味が多い人、好奇心が強く、その対象が広い人ほど、脳の健康を維持しやすいということがわかってきています。もう年だから、面倒だから、などと言わず、意識して脳を刺激しましょう。

脳を刺激する行動は、身近にもいろいろありますが、人とコミュニケーションをとることは大切です。相手の話を聞き、その内容に合わせて返事をする会話のキャッチボールは、とてもいい脳の刺激になります。また、家事全般は脳活にぴったりです。特に料理は段取りが必要なため、高度に脳を働かせる作業となります。料理に慣れている人は、新しい料理に挑戦することで、脳への刺激になります。

脳活の効果を高めるうえで、意識していただきたいのが、規則正しい生活です。規則正しい生活とは、①早寝早起き、②規則正しい適量の食事 ③毎日の運動習慣。なんだ、当たり前のことじゃないかと思われるか？ しかし、これらをおざなりにすると、荒廃した畑に種を蒔くのと同じで、いくら脳活しても、効果(芽)が出ないばかりか、脳機能がさらに衰える恐れもあります。一度、改めて、ご自身の生活を振り返ってみましょう。

一番大切なのは、毎日の運動習慣。筋肉を動かすことで血流がよくなり、脳が活性化されます。また、さまざまな研究から、運動が認知機能低下予防にもなることもわかっています。ストレッチやウォーキングなどの有酸素運動、ほど良い負荷をかけた筋トレなど、好きなものを1日10分ほどでOK。毎日の習慣にしましょう。

## ====お知らせです====

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

当クラブ「サロンゆる歩き(ハイキング)」の概要紹介、新入会員募集、過去のハイキングの写真、月別計画、年間計画、年度別実施状況、健康体操紹介、めざせ100歳紹介など。

楽しい写真を掲載しています。ご覧ください。

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」で入力します是非、お友達に当クラブをご紹介ください。

## ★事務局からのお願い

- ・ 参加されるハイキングの朝は必ずLINEをチェックして下さい。
- ・ 決められた電車に乗車できたら「乗車済」とリーダーに連絡して下さい。
- ・ リーダーから連絡が来たら必ず返信をして下さい。
- ・ ご自分の健康のため積極的にハイキング・歩くことに参加しましょう！