

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2021年8・9月号
サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

8月の月例ハイキング

【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) 雨天中止

集 合：東京メトロ副都心線池袋駅 渋谷方面行きホーム中程、8時10分

出 発：8時16分発(元町・中華街行きに乗車)

交通費：760円(池袋駅基点)

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。

凡例 J R	-----
私鉄	+++++
バス	=====
徒歩

締切り：8月6日(金曜日) 17時まで

コ ー ス

副都心線池袋駅 08:16++++++08:51 多摩川駅……(2分)……多摩川台公園(散策30分)……(3分)……
多摩川入口(多摩川の河川敷をハイキング60分)……玉堤小バス停……(10分)……等々力溪谷入口……
(20分)……等々力不動尊(参拝・見学10分)……(5分)……休憩所(昼食休憩40分)……(5分)……日
本庭園(見学10分)……(10分)……3号横穴(見学5分)……(15分)……等々力溪谷出口……(15分)
……満願寺(参拝・見学20分)……(25分)……九品仏浄真寺(参拝・見学30分)……(15分)……自由
ヶ丘駅(解散)

(歩行時間 約3時間5分) (拝観見学・昼食休憩 約1時間55分) (合計時間・約5時間)

***最後まで歩くの大変な方は、等々力溪谷まで歩き東急大井町線の等々力駅で解散可能です。**

※復路案内 自由ヶ丘駅+++++(東急東横線～副都心線)+++++池袋駅

8月1日からの奥飛騨～乗鞍高原が新型コロナの関係で中止になり、8月の計画が無くなってしまいました。なんにも無いのは寂しいので、追加で等々力溪谷を計画しました。暑い季節ですが等々力溪谷は都内唯一の溪谷で比較的涼しいです。

副都心線池袋駅から電車に乗り多摩川駅に行きます。最初は、駅からすぐの多摩川台公園を散策します。この公園は、多摩川沿いの丘陵地に約750メートルにわたって展開しており、晴れていれば遠く丹沢の山並みや富士山を見ることができます。自然林の道、古墳、展望広場、水生植物園、四季の野草園など見所が豊富です。

次は、多摩川の河川敷をハイキングして玉堤小バス停を目指します。途中には、多摩川緑地広場、東京都市大運動場、多摩川緑地公園などがあります。

玉堤小バス停から等々力溪谷入口までは10分位です。等々力溪谷は谷沢川で構成された溪谷で、東京23区唯一の溪谷です。溪谷には30カ所以上の湧水が発生し、湿地を形成しています。溪谷には木々が生い茂っていて、外の様子は見えません。そのため、「都会のオアシス」とも呼ばれています。溪谷に入り利剣の橋を渡り展望台に行きます。次に階段を登り等々力不動尊へ。参拝・見学を済ませて休憩所(雪月花)で早い昼食を取ります。弁当を持って来ない方は、次のメニューがありますので、それで済ます手もあります。

くずもち(500円)、おやき(500円)、あんみつ(500円)、不動まんじゅう(100円)、ソフトクリーム(300円)、アイスコーヒー(100円)、ホットコーヒー(100円)、ゆず茶(200円)、かき氷(いちご、レモン、あずき、500円)、かき氷(宇治金時、黒みつきなこ、700円)

昼食後、不動滝、日本庭園、稚児大師堂、等々力溪谷3号横穴などを見学してゴルフ橋で等々力溪谷の散策を終了します。

次の満願寺は、1,200年もの年月を歩んできた真言宗智山派の格式の高い寺院です。開創は平安時代末です。見所は、数寄屋造りの本堂、江戸時代の万能の天才、細井廣澤先生の墓所、山門の扁額、本堂の扁額、桧皮造りの大塔などです。

参拝・見学後、最後の寺院、九品仏浄真寺に向います。この寺は、「九品仏」の名で親しまれている浄土宗の寺院です。開山は江戸時代初期で四代将軍徳川家綱公より奥沢城跡であったこの地を賜り創建されました。境内には古木が多く、カヤの大木は樹齢700年以上、イチョウは樹齢300年ともいわれております。また周囲の土手はこの地がかつて奥沢城であった名残で、鎌倉期における築城学上「土塁」の形態を示すのとして貴重な資料であります。参道・総門・閻魔堂・山門(仁王門)・鐘楼・開山堂・観音堂・龍護殿(本堂)・三仏堂・書院・食堂等いわゆる七堂伽藍の完備した僧房として数少ない寺院であります。また、「さぎ草物語」の寺としても知られています。さぎ草物語とは、側室同士の争いの物語りですが、詳しい内容は当日確認しましょう。楽しみにお待ちください。白鷺が絡んだ物語りで射ち落された白鷺を埋めて供養した所から草が生え、白鷺に似た花が咲きました。この花が「さぎ草」であります。現在さぎ草は世田谷区の花とされており、境内の「さぎ草園」では毎年8月上旬多くの花を咲かせております。

最寄り駅は東急大井町線の九品仏駅ですが、一駅歩いて池袋に乗り換えなしで帰れる自由ヶ丘駅まで歩いて解散します。時間に余裕のある方は、「住みたい街」「スイーツ激戦区」「女性に人気のある街」と言われる自由ヶ丘の散策とショッピングを楽しんで帰るのも良いかと思います。

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～富士山を眺めながら歩く伊豆の笹尾根～

7月28日現在9名の申込みしかありません。このままでは最低催行人員15名に達しない可能性があります。バスハイクが催行されますよう皆様のご参加お待ちしております。新型コロナの感染が心配で参加を躊躇している方もいるかと思います。万全な新型コロナ対策を取りながらバスハイクを実施しております。今までバスハイクを二回実施しておりますが、参加者の中から新型コロナの感染者は発生していません。安心してご参加ください。重ねてご参加お待ちしております。

と き：9月12日(日曜日) 雨天決行

集 合：グリーンホール前 6時15分

出 発：6時30分

費 用：①6,000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2,000円、バス代振込手数料864円、

合計金額147,864円÷25名=5,915円

(端数85円は会に寄付し6,000円とさせていただきます。)

②9,900円(参加人員15の場合)

合計金額 147,864円 ÷ 15名 = 9,858円

(端数 42円は会に寄付し 9,900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文字以内をお願いします。「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おります。ご注意ください。**

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

コ ー ス

グリーンホール前出発 6:00=====SA 休憩=====沼津 IC=====修善寺 IC=====R411 へ=====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）=====干物土産物店=====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も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勧めです。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）ニューヨーク万国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。

雨 天 時 の コ ー ス

グリーンホール前 06:00=====西池袋ランプ=====（首都高速～東名高速道路～小田原厚木道路）=====荻窪インター=====小田原城（見学）=====早川漁港・漁港の駅 T O T O C O 小田原（食事・買い物）=====鈴廣かまぼこの里（見学・買い物）=====箱根口インター=====（小田原厚木道路～東名高速道路～首都高速）=====西池袋ランプ=====グリーンホール前

雨天時のコースを設定しました。小田原城で歴史の勉強をして、隣接する尊徳二宮神社に参拝します。その後、バスに乗り早川漁港に向います。買い物と「海鮮グルメ昼食」を楽しみましょう。お勧めは、鰯フライ定食・金目煮つけ定食・地場魚刺身定食かな・・・

最後に鈴廣かまぼこの里を見学して買い物して帰路に着きます。板わさで一杯も良いですよ？

【2109C】鋸山散策(追加ハイキング) ==難易度「軽(ミニ)登山」==

～フェリーから東京湾と鋸山を観てみよう～

と き：9月19日(日曜日) 雨天中止

集 合：6時20分 池袋南口改札付近

出 発：6時25分 山手線新宿方面行6：32分乗車

品川駅で京浜急行久里浜線特急三崎口行7：23分乗車予定

交通費：4,458円

内訳：(JR264円+京急・フェリー往復2980円+ロープウェイ往復950円+JR264円)

(重要) 京浜急行品川駅で「東京湾フェリー往復切符」を窓口で購入

鋸山ロープウェイ往復950円は現地で購入します。切符の購入は検討中。

定 員：ありません。

申込先：山本 敏夫



LINEも可能です。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。必ず返信いたします。返信がない場合は申し込みが届いておりません。ご注意ください。

締 切：9月16日(木曜日) 午後6時

行 程

池袋 6:32  7:00 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……鋸山山頂……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……京急久里浜駅+++++++京急品川駅(乗り換え)JR品川駅池袋駅(解散)
(徒歩時間約5時間)

ここ千葉の鋸山は久里浜港から金谷港までのフェリーを往復で乗船しロープウェイで登ってみたいと思った場所です。天気が良ければフェリーの甲板から東京湾を観て鋸山から海と富士山を観れたら最高。是非ご参加ください。

【2109B】神代植物公園～水生植物公園～深大寺～野川公園

(ヒガンバナの観賞コース) ==難易度ハイク上級==

と き：9月26日(日曜日) 雨天中止

集 合：JR池袋駅 6番線ホーム中央付近 午前7時50分

出 発：7時58分発(山手線内回りに乗車)

費 用：1,070円(65歳以上)

交通費 820円(池袋基点)

入園料(神代植物公園) 250円(65歳以上)

入館料(神代植物公園) 500円

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：9月24日(金曜日) 17時まで

J R 池袋駅 07:58 (山手線) 08:07 新宿駅… (5分)… 京王線新宿駅
08:20+++++08:40 調布駅 08:50… (40分)… 神代植物公園(散策・見学2時間)… (10分)… 水生
植物園(散策・見学30分)… (5分)… 深大寺(昼食・拝観1時間20分)… (50分)… 野川公園(散
策60分)… (20分)… 新小金井駅(解散)

(歩行時間 約9km・2時間10分) (散策・昼食・拝観約4時間50分) (合計時間・約7時間)

***最後まで歩くの大変な方は、深大寺までのハイキングも可能です。**

※復路案内

新小金井駅++++(西武多摩川線)++++武蔵境駅(乗換え) (中央線) 新宿駅(乗換え)
(山手線) 池袋駅

神代植物公園は、楽しんで学ぶ花の散策路と言われています。武蔵野の面影が残る園内で、四季を通じて草木の姿や花の美しさを味わうことができます。公園の設立目的は、「豊かな花と緑を楽しみながら植物の知識が得られること」「日本に古くから伝わる花木の園芸品種を集め、これを保存栽培すること」です。森林浴をしながらゆっくり2時間散策します。

水生植物園は、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ます。今回のハイキングの目的ヒガンバナの花が見頃になることを祈りましょう。

水生植物園を散策後、名物の「深大寺そば」の昼食タイムを取ります。昼食は自由行動としますので、グループごとにお好きな店で召し上がってください。そばアレルギーの方、昼食代を節約したい方は弁当を持参してください。

昼食後、深大寺を参拝拝観します。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です。湧水の多い国分寺崖線の崖面に抱かれるように立地し、境内に複数の湧水源をもつ。湧水を利用した「不動の滝」は「東京の名湧水57選」に選定されている。

参拝・見学後、野川の堤防に沿って歩き都立野川公園を目指します。野川公園では、自然観察園を散策します。ここでもヒガンバナを見る事が出来ます。ヒガンバナの穴場スポットの一つです。

野川公園から少し歩き、西武鉄道多摩川線の新小金井駅へ。ここで解散します。

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

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)……小金井公園・江戸東京たてもの園(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9.5km・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)…J R 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。拝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小金井公園・江戸東京たてもの園に向かいます。

小金井公園・江戸東京たてもの園に到着後に昼食を取り散策・見学します。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。

最後に小金井公園に隣接した江戸東京たてもの園を見学します。登園は、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。

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。

【2110B】滝 巡 り～姥 湯 温泉～米 沢 市 内 散 策

==難易度：一日目「軽(ミニ)登山」～二日目ハイク上級==

と き：10月17日(日曜日)～10月18日(月曜日) 雨天決行

集 合：大宮駅、つばさ121号の13号車指定席前に6時34分

出 発：6時37分発、つばさ121号に乗車。

・・・・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。そこをお願いします。往路の指定席を購入する時に13号車指定で購入願います。13号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、始発では有りませんが平日ですので自由席で大丈夫と思います。

費用：25,200円「JR代別」（参加者9名の場合・端数21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 @55,000円÷9名=6,112円

宿泊代(姥湯温泉・榊形屋) 15,000円

日帰り入浴代(大平温泉) 500円

昼食・入浴代(姥湯温泉・榊形屋) 2,000円

列車運賃(峠駅～米沢駅) 330円

タクシー代(米沢駅～林泉寺) @2,040円÷9名=227円

バス代(法泉寺西～米沢駅) 210円

拝観料(林泉寺) 400円

拝観料(上杉家御廟所) 400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9月22日の筋トレ・能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：9月15日(水曜日) 午後5時まで。

コ ー ス

一日目(10月17日・日曜日)

JR池袋駅05:52→板橋駅05:54→赤羽駅06:01→06:29大宮駅06:37→(つばさ121号)→08:20 米沢駅 08:30====(ジャンボタクシー)====09:10 白布大滝(見学35分)09:45====10:45 大平温泉駐車場……(20分)……11:05 大平温泉・滝見屋 11:10……(30分)……11:40 火焰滝 11:50……(30分)……12:20 大平温泉・滝見屋(入浴・昼食1時間10分)13:30……(25分)……13:55 大平温泉駐車場 14:00====15:00 姥湯温泉駐車場……(10分)……15:10 姥湯温泉・榊形屋(泊)

二日目(10月18日・月曜日)

姥湯温泉・榊形屋 09:00……(60分)……10:00 薬師の森(休憩10分)10:10……(40分)……10:50 姥湯温泉・榊形屋(入浴・昼食)12:35……(10分)……12:45 姥湯温泉駐車場 12:50====(宿の送迎車)====13:15 峠駅 13:20→13:38 米沢駅 13:45====(ジャンボタクシー)====14:00 林泉寺(見学35分)14:35……(2km・30分)……15:05 上杉家御廟所(見学40分)15:45……(1.4km・20分)……16:05 法泉寺(見学30分)16:35……(0.2km・4分)……16:39 法泉寺西バス停 16:47====(市民バス)====17:07 米沢駅 17:41→(つばさ154号)→19:23大宮駅19:30→19:47赤羽駅→19:52板橋駅→19:56池袋駅

一日目は、大宮駅から山形新幹線に乗り米沢駅へ。米沢駅からジャンボタクシーに乗り最初は白布大滝へ行きます。白布大滝は、落差30mの滝。まるで一枚の白い布のように見えることからその名がついたとか。広い滝壺に末広がり流れ落ちる様は美景です。最寄りの駐車場から徒歩10分位で滝壺につきます。見学後ジャンボタクシーに乗り次の滝、火焰滝(ひのほえのたき)へ。この滝に行くには少しハードな道。まず大平温泉駐車場より急な下りで大平温泉へ。そこから川の中を徒渉しながら歩きやっと着く。滝は落差約40mの分岐瀑。行った人のコメントには、「中段から爆発したかのように拡がる滝水。その岩を流れる美しさ、叩きつける水の迫力、何者も寄せ付けぬ険しい岸壁、独特な滝の流れ、全てが完璧で見て飽きない滝と感じました。本当に美しく、豪快で、我を失い吸い込まれるような感覚に陥ったのは

初めてでした」書いてありました。滝から同じ道に戻り大平温泉へ。宿で秘湯の露天風呂に日帰り入浴をし、宿の広場で昼食を取ります。昼食は持参願います。宿を出発後は徒歩で大平温泉駐車場へ向かいます。ここから再びジャンボタクシーに乗り今宵の宿、姥湯温泉・榊形屋に向います。この秘湯も車は入らず歩かないと着かない宿。姥湯温泉駐車場から約10分歩いて姥湯温泉・榊形屋へ。姥湯温泉は開湯450年、現在の当主は17代目、眼前にのしかかる深山幽谷の溪谷美、紅葉・満天の星座に浸る絶景露天風呂の宿です。

二日目は、まず宿から「薬師の森」への(軽「ミニ」登山)に挑戦します。紅葉の木々の登山道をゆっくり登ります。登山道は整備されており、初心者でも気楽に登れるコースです。山頂からは、180°の眺望が楽しめます。晴れていれば高倉山や吾妻山の尾根が見れます。帰りは同じ道に戻り榊形屋へ下山します。下山後、入浴と昼食を取り、徒歩で姥湯温泉駐車場へ。ここから宿の送迎車に乗り峠駅へ向かいます。

峠駅から列車に乗り米沢駅へ。駅からタクシーに乗り林泉寺へ行きます。林泉寺は、長尾家、上杉家の菩提寺です。開創は、明応5年(1496年)に越後国高田(今の新潟県上越市)の蜂ヶ峯の麓に一字が建立されました。その後、上杉家に伴い米沢へ。2代景勝公の折に上杉氏は、会津を経て米沢に移封(慶長6年)となりました。その後、元和3年(1617年)萬安大悦大和尚の時、米沢の現在地に移りました。林泉寺は、上杉廬山(治憲)と深いかかわりのあるお寺です。廬山は米沢藩9代藩主です。江戸時代屈指の名君で知られています。「なせば成る なさねば成らぬ何事も 成さぬは人のなさぬ成りけり」は廬山が残した有名な言葉です。2007年ある新聞社が日本の自治体首長に行った「理想のリーダー」アンケートで、上杉廬山が1位に挙げられています。庭園は米沢三大名園のひとつになっています。

次は少し長く歩き上杉家御廟所に行きます。上杉家御廟所は、上杉家古来の質実剛健の家風を今に伝える杉木立の中の静寂な世界です。上杉家と米沢の歴史がここにあります。杉木立の中、森厳とした雰囲気を楽しめます。

最後は法泉寺を参拝・見学します。法泉寺は初め禅林寺という名前で、1618年直江兼続が創建しました。兼続は足利学校で学ばせていた九山禅師を呼び寄せ、寺内に米沢藩士の子弟を教育するための学問所「禅林文庫」を開設しました。また、庭園は九山禅師が京都の天竜寺の名園をまねて造ったと伝えられており、米沢三大名園のひとつになっています。最後の見学後は、法泉寺西バス停から市民バスに乗り米沢駅へ。米沢駅から山形新幹線に乗り帰路に着きます。

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: 5時40分 グリーンホール前

出 発: 6時00分発 ※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。）

先着申し込み順にさせていただきます。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。ゲスト大歓迎です。

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： 山本 敏夫

LINEも可能です。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。必ず返信いたします。返信がない場合は申し込みが届いておりません。ご注意ください。

行 程

グリーンホール出発 6:30=====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7 km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いなものです。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か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②】

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。)

・ ・ ・ ・ ・ 筋トレ・脳トレ・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。

認知症になればハイキングも出来ません。認知症予防のために「脳トレ」も行います。また、年齢と共に誤飲による誤嚥性肺炎も心配です。誤飲防止のため「お口の体操」も行います。

健康長寿で長生きする為には歩く事も必要ですが、認知症予防、誤飲防止も大切です。健康寿命を保つため板橋区社会福祉協議会で推奨していますサロンも合わせて立ち上げました。

4月～6月は、新型コロナの関係で中止としましたが、7月から再開しました。しかし室内の為か参加者は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す。熊野地域センターで毎月第2水曜日と第4水曜日の13時30分から行います。毎回参加するのは難しい方は、参加出来る日にはご参加願います。

『めざそう健康長寿で100歳!!』

◆8月～9月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
8 月	8月1日(日)～ 8月3日(火)	2108A 「軽(ミニ)登山」	奥飛騨～乗鞍高原散策は、新型コロナ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。
	8月08日(日)	2108B 月例ハイキング	等々力溪谷 (溪谷の涼しさを求めるコース) リーダー：鈴木 健二
	8月11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。
	8月25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。
9 月	9月08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。
	9月12日(日)	2109A 月例ハイキング	伊豆伽藍山～達磨山 (バスハイク) (富士山展望コース) リーダー：山本 敏夫

9月	9月19日(日)	2109C 追加ハイキング	鋸山散策～フェリーから東京湾と鋸山を観てみよう～ リーダー：山本 敏夫
	9月22日(水)	筋トレニング 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。
	9月26日(日)	2109B 月例ハイキング	神代植物公園～水生植物公園～深大寺～野川公園 (ヒガンバナの花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二

◆月例ハイキング報告(6月分)

【2106A】入笠山1,955m「軽(ミニ)登山」バスハイク ★ハイク初級★

と き：6月6日(日曜日) 曇り&小雨

参加者：山本敏夫(リーダー)、鈴木健二(サブリーダー)、中村允信、八木下和行、富樫雅明、飯倉保子、
小林忠明(ゲスト)、奥積清美、長田明代、佐藤文子、織部トミ子、谷口たか子、藤村和子、
高橋洋子、長尾英子、飯島英子、田中有子(ゲスト)(男性6名・女性11名・合計17名)

参加費：10,500円

中型バス134,200円、高速代往復 7,720円×2、ゴンドラ往復 1,500円×17人、運転手寸志 2,000円、
振り込み手数料(鈴木健二さん参加時)100円 計177,240円

一人当たり10,426円 差額74円×17人=1,258円は会への積立とさせていただきます。

入笠山登頂コース

グリーンホール前出発6:00=====双葉SA=====諏訪南IC=====8:45 富士見パノラマリゾート山麓駅TTT(ゴンドラリフト)TTTT 山頂駅 9:10……9:39 八ヶ岳展望台……入笠すずらん山野草公園……10:08 入笠湿原……11:20 入笠山(昼食)11:55……12:35 入笠湿原……13:10 山頂駅TTTT(ゴンドラリフト)TTTT山麓駅 13:55=====諏訪南IC=====17:08 高井戸IC=====17:34 グリーンホール前

前日の土曜日は晴れ、バスハイクの日曜日は朝から小雨混じり。久々のハイキングで皆さんの集まりも良く早めの出発。緊急事態宣言の影響で首都高速・中央高速と交通量も少なくスムーズ。双葉サービスエリアで休憩し展望台から甲斐駒ヶ岳、鳳凰三山地蔵ヶ岳のオベリスクまで確認できた。しかし雨が降りだした。このくらいの雨なら入笠山に登ることに決定し、富士見パノラマリゾートへ電話。雨の場合日帰り入浴に切り替える予定だった。パノラマリゾートはバスで行く場合事前に連絡を行うと整理員が待機して駐車場へ誘導してくれる。駐車場には沢山の車があり頂上からマウンテンバイクで駆け降りる親子や登山客のようだ。ゴンドラで2～3名ずつ乗車し山頂駅へ。山頂は小雨が降っているが八ヶ岳全貌が見える。目当てのスズランが小粒ながら可憐に咲いている。布袋アツモリソウも保護ネットの中で咲いている。全員で記念写真を撮り山頂へ行く班10名と入笠湿原・お花畑散策班7名の二班に分かれる。入笠湿原の日本スズランはまだ早い。お花畑のゲートを入りジグザグの道を登る。残念ながらお花畑は7月～8月のようだ。山頂からの展望の望みはないものと思いながら更に登る。約30分後頂上付近で空が明るくなり雨も止んだ。頂上に到達するとびっくり！中央アルプス・御岳山・乗鞍岳・穂高岳・槍ヶ岳・白馬方面・八ヶ岳・甲斐駒ヶ岳など360度良く見渡せる。雨の中登って良かったと皆で実感する。昼食後下山途中ですれ違う人に「眺望がいいよ！」とつい声を掛けてしまう。下山して美味しいソフトクリームを食べ、他の班と合流。下りのゴンドラから八ヶ岳が間近に鮮明に見えてとても良かった。山麓駅付近ではパラグライダーを楽しそうに体験している人もいる。帰りは多少の渋滞がありましたがいつもより早くグリーンホールへ無事に到着。ご参加いただいた皆様、大変お疲れさまでした。ありがとうございました。

(記：リーダー 山本敏夫)

ハイキングコース

10:08 入笠湿原 10:15……10:30 お花畑入口(お花畑散策)……10:55 お花畑出口……11:10 山彦荘(昼食)12:00……12:30 山頂駅

入笠湿原を歩き終わり、山彦荘の前の広場で入笠山登頂のグループと別れる。ここから先は2名の方は歩くのが無理と判断して山彦荘で待っていただくようお願いして出発する。小雨が降り続けているので雨合羽は来たまま歩く。森林の中の遊歩道を歩きお花畑入口に向かう。途中、小川のせせらぎ、野鳥の声を聞きながら小さなアップダウンをくり返す。遊歩道の終わりの手前に「カゴメの森」という看板が目に入る。「カゴメの森」とは何ぞやと思い説明文を読む。

『カゴメは、長野県の「森林の里親促進事業」制度を活用して、2015年8月8日に長野県富士見町との間で里親契約(カゴメが里親、富士見町が里子)を締結しました。富士見工場で使用している井戸水の水源となる入笠山山系の恵みに感謝し、入笠山の約150haの区域を「カゴメの森」と命名し、森林保全・整備活動を行っています。』と書いてありました。企業もいろいろと大変ですね。

お花畑入口の鹿よけの門を開けて中に入る。この時期は花の数も少ない。富士パノラマリゾートからいただいた入笠植物図鑑を見ながら花を探す。図鑑によればこの時期咲いている花は以下の通りだが、全部見つけることは出来なかった。皆様はいくつ見つけました

六 月 上 旬 の 花 々

ドイツスズラン、グンナイフウロ、サンリンソウ、ニガイチゴ、ニッコウキスゲ、ヤグルマソウ、ユキザサ、ベニバナイチヤクソウ、レンゲツツジ、フデリンドウ、ムラサキケマン、ラショウモンカズラ、ツマトリソウ、マイズルソウ、ミツバオウレン、チゴユリ、オオアマドコロ、日本スズラン、ニリンソウ、ウマノアシガタ、シロバナノヘビイチゴ、ズダヤクシュ、ズミ、ニョイスミレ、ミツバツチグリ、釜無ホテイアツモリソウ、クリンソウ、

お花畑散策を散策し、お花畑出口から復路は遊歩道でなく車道を歩いて山彦荘へ向かう。まだ雨は止まないもので外での昼食をあきらめ山彦荘で昼食を取る。自分は山菜ソバ(750円)注文する。美味しかったです。昼食後は雨もあがったので合羽を脱ぎ山頂駅へ向かう。来た時の入笠湿原経由の道もあるが、あの木の階段を登るのは嫌との意見が多く距離は長くなるがアップダウンの少ない車道を歩いてゴンドラリフトの山頂駅に向かう。途中、ズミの大木とクリンソウが咲いていた。山頂駅の広場からは八ヶ岳連峰の全貌を見る事が出来た。

(記：サブリーダー 鈴木健二)

【2106B】百草園～高幡不動尊～府中市郷土の森植物館 ==難易度ハイク上級==

実施日：6月20日(日曜日) 天候：曇りのち晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、水谷進一、河田すみ、大塚松郎、古川禮子、番場順子、前田美津江
泥谷和子、小柳しづ子、八木下和行、飯倉保子、

(女性7名・男性4名・合計11名)(申込み順、敬称略)、

コ ー ス

JR池袋駅 07:50——08:59 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 09:05……09:20 百草園(散策)09:50……
11:05 高幡不動尊(参拝・散策・昼食)13:00……浅川……多摩川合流点……関戸橋……16:00 府中市郷土の森博物館(散策)17:04===== (路線バス)=====17:15 京王線・分倍河原駅(解散)

新型コロナ感染が心配なのか参加者が少ない。集合が早く全員そろったので予定より早い電車で新宿駅へ。京王新宿駅からは予定の電車に乗り聖蹟桜ヶ丘駅で乗換え百草園駅へ。駅前の広場で自己紹介を行い、コロナ対策をお願いして出発する。百草園への道は登り坂のため予定のコースタイムより遅れて到着。入

り口は無人。料金箱に入園料を入れて手指のアルコール消毒をして中に入る。百草園は、江戸の昔から語り継がれる名園で、和の心を今に伝えている。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。今回は各種のアジサイ群が目的の花。侘び寂びを体現する庵(松連庵)の縁側に腰掛けて水分補給をする。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した。アジサイは紫色の花が多かった。色は都会で見る色よりより鮮やかに感じた。園内も坂道が多く下りは滑りやすいので気を付けてくだる。

次の高幡不動尊までは電車で移動しないで、百草八幡神社から遊歩道を歩き、あしなが育英会が運営する「あしなが心塾レインボーハウス」から川崎街道に出て、京王動物園線、多摩都市モノレールの下を通りアジサイ寺としても有名な高幡不動尊へ。ここで3名の方が自由に見学して帰りますということで別れる。残りの8名で参拝して五重塔の縁石に腰掛けて昼食を取る。昼食後、山門をくぐり大日堂に参拝する。その後、「にこにこ地蔵」、「藤蔵・勝五郎生まれ変わりゆかりの地記念碑」を見学して「山内八十八ヶ所巡拝コース」を逆打ちする。八十八ヶ所全部は回り切れませんでした。坂道が多く登りに少し苦戦する。途中で2名が引き返す。約200種類以上・7500株余りと言われるいろいろなアジサイの花が疲れを癒してくれる。アジサイの花々を觀賞しながら四季の道から「あたご池」へ。五重塔の石段の下で2名の方と合流する。ここで3名の方は高幡不動駅から帰路に着く。

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く予定でしたが、距離の計算を間違えたのか歩けど歩けどどおり着かない。炎天下のなか疲労困憊、予定より大幅に遅れる。参加者の皆様にはご迷惑をお掛け致しました。お詫び申し上げます。

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が、時間が無いので全部見る事は出来ず一部の見学となる。ここもアジサイの名所。特に白いアジサイは数も多く圧巻でした。小川のせせらぎの音に癒される。散策後、ゴールの京王線・分倍河原駅まで歩く予定でしたが、予定より遅れているのと疲労のため路線バスに乗り分倍河原駅へ。電車に乗り新宿に着いたらまた苦戦する。なんと山手線が電力の供給できないとの事で動かない。あと15分早く着いていればセースだったのに。浅川～多摩川の堤防の距離の計算を間違えたのが悔やまれる。後悔先に立たず。自分は、新宿三丁目まで歩いて副都心線で池袋へ出て家に夜8時に着く。他の方は、もっと遅かったようだ。参加者の皆様お疲れ様でした。改めてお詫び申し上げます。

(記：リーダー 鈴木健二)

◆月例ハイキング報告(7月分)

【2107A】草津温泉・三湯めぐり (バスハイク) ==難易度：ハイク初級==

と き：7月10日(土曜日) 天候：曇り/晴れ

参加者：山本敏夫(リーダー・記録)、八木下和行、大塚松郎、河原吉男、斎藤誠二、飯島英子、藤村和子、篠原美佐子、長尾英子、長田明代、谷口たか子、高橋洋子、中山榮子、久田茎子、東海林典子(ゲスト) (男性5名・女性10名 計15名)

費用：9,310円

内訳：バス代126,500円、高速代5,090円×2回、寸志2,000円、振込手数料864円

合計139,544円 一人当たり@9,303円)

残金788円積立て (14人×7円=98円+690円=788円)

グリーンホール前6:00 出発=====練馬インター===== (関越自動車道) ===== 渋川インター=====09:00 草津……温泉巡り(西の河原露天風呂～湯畑～御座乃湯～大滝乃湯)……大滝乃湯 13:45 出発===== 渋川インター15:35===== (関越自動車道) ===== 練馬インター16:58=====17:48 グリーンホール(解散)

梅雨で心配していた雨が朝から上がり、皆さんの集まりもスムーズ。そして関越道もスムーズ。3時間で草津天狗山第一駐車場に到着。ここはバスも乗用車も無料。この駐車場だと湯畑からも遠いため帰りの乗車場所で迷ったが、運転手さんから大滝乃湯に電話をして聞いたらどうか。電話したところバスを駐車待機しても良いとのこと。草津の時はこの駐車場はお薦めです。全員で西の河原露天風呂まで歩く。ここで自由行動で集合を大滝乃湯に14時にする。露天風呂に入る人、湯畑に向かう人で分かれる。西の河原露天風呂は巨大な露天風呂で青空と木々の緑が湯船から見上げるととても気持ちが良い。午前10時30分頃のためか土曜日でも空いていた。因みに毎週金曜日夕方17時～20時は混浴になるそうです。次に歩いて湯畑へ向かい路地で温泉饅頭を頂く。湯上りで饅頭のあんこが上手く感じる。湯畑を久しぶりに見るときれいに整備され周りの商店なども景観良く整備されている。観光客はさほど多くない。次に湯畑の近くの御座乃湯に入る。浴槽は4つに区切られて湯の温度が違う。

御座乃湯の隣に光泉寺に立ち寄り、やや長い階段を上り振り返れば湯畑全景が見渡せる。その後、蕎麦屋で昼食を取り大滝乃湯へ。大滝乃湯も内湯・露天風呂・合わせ湯がありすべて入ってみる。合わせ湯は4つあり1→2→3→4と順番に入湯する。1番と2番はずっと入っていられるが、3番は30秒程度、4番は7～8秒でギブアップ。とても草津の湯を堪能できた。帰りはいつものように道の駅に立ち寄り。渋川までの下道が長く感じたが渋川インターから練馬いんたーは珍しく渋滞もなくグリーンホールへ。

【2107B】国営昭和記念公園 ー難易度：ハイク上級ー

と き：7月25日(日曜日) 天候：曇り/晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー・記録)、長田明代、佐藤文子、大塚松郎、小柳しず子、
(男性2名・女性3名 計5名)

J R池袋駅 08:08	08:17 新宿駅(乗換え)	08:29	08:59 立川駅	09:01	09:15 花みどり文化センター・昭和天皇記念館(見学35分)	10:05	10:10 国営昭和記念公園・あけぼの口	13:45 国営昭和記念公園・西立川口	13:50 西立川駅(解散)
--------------	----------------	-------	-----------	-------	---------------------------------	-------	----------------------	---------------------	----------------

新型コロナの感染拡大で緊急事態宣言が発生され、不要不急の外出自粛要請が出ているせいか参加者が少ない。万全なコロナ対策を取り行動する。しかし国民も長期の自粛要請に嫌気が来ているのか子供プールは超三密状態でした。

立川駅から歩き昭和記念公園に向かう。集合が早く予定時間より早く着いたので木陰で開園時間まで少し待つ。最初に「花みどり文化センター」の中に併設されている昭和天皇記念館を見学する。見学前に「花みどり文化センター」で特別展を開催していた「世界のキノコ切手展」を見学。100種類位のきのこの切手を観賞する。そこの解説に郵政省ではオリジナルの切手を作成してくれると書いてあった。自分の顔・ペット等なんでも切手にしてくれるそうだ。作ってみては……。昭和天皇記念館では映像と資料で昭和天皇のことを勉強する。見学後、花みどり文化センターのギャラリーで「おもしろ珍樹写真展」を見る。木の一部がコイ・キリン・ナマケモノ・トカゲ・ゾウの牙などに見えるなど何種類かの珍樹の写真を観賞する。次にあけぼの口から昭和記念公園に入る。みどり橋を渡り緑のイチョウ並木(秋の紅葉はすばらしい)を歩きカナルで噴水を見学。ふれあい広場の近くのベンチで給水タイムを取る。ふれあい橋のところから「川沿いの遊歩道」を歩く。この道は誰も利用しないのか誰とも会わない。途中で地球誕生から現在までを解説する看板が掲示してあった。勉強しながら歩き「花木園展示棟」へ。館内は冷房がきいていてホットー息。園内のトンボや鳥のパネルが展示されていた。ここから水鳥の池を右手に見ながら「ボートハウス」へ向かう。途中、池に近づくとコイが多数よって来た。多分人影か足音を聞いて餌をもらえんと思っただけで来るのだと思う。あげる餌を誰も持っていなかったもので、クローバーの花を池になげると何と食べた。ボートハウスのそばの「レイクサイドレストラン」の屋外テーブルを拝借して昼食とする。昼食後、もみじ橋を渡り「ハーブの丘」へ。今回の目的のひとつヒマワリの花畑へ到着。参加者の皆様は背の

高い大輪のヒマワリの花畑を想像していたのか、背の低いミニサイズのヒマワリに迫力ないねの声も。今回見られた花は、ヒマワリの他にユリの王様とも呼ばれる白いカサブランカ・ピンク色のオリエンタルハイブリット・色とりどりのダリア・赤いサルズベリ・白い花オイランソウが見られました。ハーブの丘から「みんなの原っぱ」へ。ここの花畑は秋にはコスモスの花畑となる。遠くにみんなの原っぱのシンボル大ケヤキの大木を眺めて「わんぱくゆうぐ」へ。ちょうど昭和記念公園の半分を歩いたことになる。予定では園内をくまなく散策してあけぼの口へ戻る計画でしたが、暑さもまして来たので散策はここまでとする。予定を変更して同じ道を戻り西立川口へ。西立川口から出て最寄りの青梅線の西立川駅から電車に乗り帰路に着く。

今月のことば（8月・葉月）

空を見上げて

お天道が見ているよ。ご先祖様が守っているよ。

今月のことば（9月・長月）

平穏無事

**努力して 苦労を重ねて 初めて 平穏無事の
幸せが良くわかるものです。**

・・・・・・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ってきました。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に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。

ここまでは、ニュース6・7号に掲載したものです。

その結果は、高齢期の認知機能と関連していたのは、中高年期の仕事における情報処理の業務と、高齢期の余暇活動でした。文章や書類を書いたり分析したりする「情報処理」の業務が複雑だったほど、あるいは、幅広い種類の余暇活動を行っているほど、認知機能が高いことが示されました。一方、学歴は認知機能との直接的な関連は示されませんでした。

これらの結果から、若い頃の教育によって高齢期の認知機能が決まるのではなく、中高年期の仕事経験や高齢になってからの活動が認知機能の維持に重要なことがわかりました。