

みずがき山高原と明野ひまわり畑ウォークに参加して

松下 美代子

朝五時起床、外を見ると予報通り雨。雨もまた良しと思いながら仕度をする。集合場所で受付を済ませ、一・二号車はほぼいっぱいだったので、比較的すいていた三号車に席をとる。後で聞くと、一号車40人、二号車38人、三号車28人の計106人の参加だった。瑞牆山荘に到着する前にバスの中でレインウェアにスパッを付け、十分な装備で9時35分に出発する。会員の傘とレインウェアがとてもカラフルで、雨も小振りだし、明るい気分で、白樺の木々を見ながら50分歩き、展望台へ着く。その先は急な下りもあるので、ルート変更となった。引き返して本谷釜瀬川林道経由で自然公園へ向った。涼しいし緩やかな下りの林道は大変歩き易かった。自然公園には11時15分着。お天気なら瑞牆山を望む絶景ポイントだ。私は以前見た素晴らしい景色を頭の中に描き、巨岩の連なる瑞牆山に登頂した時の事を思い出し、バスの中で昼食をとった。おみやげも販売している瑞牆山公園管理棟の室内で昼食をとった会員も多数あった。午後は、45分コースと1時間30分コースの選択が出来、分岐までは全員で歩いた。マルバダケブキ、キオン、オトコエシ、ノリウツギ、ハンゴウソウ等が咲いていて、チップの道には唐松の落葉が交ざり、足に心地良かった。大自然の中をこうして歩けるというのはこの上ない幸せだと思った。雨でも元気に歩ける気力のある人がこんなに大勢いて、私もその中の一人だという事が嬉しかった。小川山林道の途中から号車別歩行となり、三グループに分かれて歩いた。この工夫は良かった。林道で、106人が手間どらずにバスに乗り込む事が出来た。明野のひまわり畑に着く頃には、雨も上がり明るくなっていた。快適な歩きが出来て、雨も苦にならない楽しい一日でした。ありがとうございました。

みずがき山高原と

明野ひまわり畑ウォーク

佐野 和彦

雨なれば頭を垂るる芒かな

秋霧や瑞牆山を終に見ず

白樺の林清楚に秋の雨

向日葵の雁首揃ふ不思議さよ

顔揃ひ花ひまわりに見詰められ



ウォーキングが人と社会にもたらす効用

ウォーキング運動は、人と社会を元気にする運動です。

ヒトの基本に帰るから **健康** に効く

☆ウォーキングは心身を健全にする☆

ヒトのからだは数百万年かけて直立二足歩行を基本にして造られてきました。だから、歩行は単にからだを運ぶ手段であるだけでなく、ヒトらしさを維持する手段であり、このため、からだの機能を正常に保つために日常的に実行されていなければならない必要不可欠の習慣です。従って、人は歩かなくなると、からだに異常を来し、歩くようになると正常な状態に戻るようになってきています。

地球に優しいから **環境** に効く

☆ウォーキングは地球を救う☆

2kまではクルマを使わずに歩くアルコロジー運動は大気汚染や地球温暖化を抑制します。1日平均2km、クルマを使わずに歩けば、二酸化炭素 CO_2 は年間162kg削減できます。日本人1人当たりの CO_2 排出量を年間2.5tとすれば、2kのクルマ自粛は、 CO_2 を6.5%削減に相当します。(日本の国際約束は6%)

歩く目線に帰るから **観光** に効く

☆ウォーキングは地域を活性化する☆

歩くみちは地域認識装置であり、車では見えなかった地域の魅力は、歩く目線に帰る時はじめて見えてきます。歩けば五感で知る感動や再発見があります。歩きたくなるみち、歩きたくなる街は、人を呼び、出会いを生み出します。歩く人が増えれば、街に賑わいが戻り、地域が活性化します。

つづく

(社団法人 日本ウォーキング協会 ホームページより)

くつひもをといて



その42

我 慢

うまくいく人は、我慢ができる

うまくいかない人は、一度失敗すれば、すぐ諦めてしまう

もう少し続ければ、うまくいくのに、

もうちょっとのところでリタイアしてしまう

うまくいく人は、簡単にはあきらめない

又、『今はよくないけれど、きっとあとでうまくいく』と考えている

雨はいつまでも降り続くことはない

嵐はいずれ静まる

事態が好転するときは必ずやってくる

諦めず 我慢できた時 大躍進をする

事務所の休業日

10月1日(水)・5日(日)・8日(水)・15日(水)

19日(日)・22日(水)・29日(水)

◇いつでも気軽に立ち寄って下さい。待ってます◇

◆編集後記◆

庭で鈴虫が鳴いている。7、8年前に庭に放した鈴虫の何代目かだ。季節を感じる事が少なくなっているとばかり思っていたが、春は鶯、夏は蝉、季節は確実に巡っている。