

6月・7月 予定表	1
5月例会出席者・4月山行実績	2
第48回総会案内	3
山行案内 (6月・7月・8月)	4~6
山行報告	
・高尾山 (三橋)	7
・大力山 (伏見)	8~9
・南高尾山稜 西山峠 (山口)	10
・日光・薬師岳・三ノ宿山 (江崎)	11
・離山・太郎山 (桐生)	12~13
短歌・奈良の若草山に登る (羽鳥)	14
思い出の山 (四元)	15
ちょっと一言 (江崎・三橋)	16



表紙写真紹介

白井市の冬の風物詩、清水口調整池のハクチョウ。ハクチョウを28年間世話してきた「白鳥の会」が昨年春に解散したことから、昨秋に飛来した52羽は餌がなく衰弱していた。それを見た近隣の住民らが「サポート隊」を結成して餌を与えるとハクチョウは、元気を取り戻して元気にシベリアへ帰って行ったそうです。

～～山岡 みや～～

会報部からのお願い <表紙写真>

7月号は村田綾子さん、8月号は間瀬芳江さんです。

その際、100字程度の紹介文を添えて、前月20日までに、会報部(清水)へ提出してくださるようお願いいたします。

6月・7月予定表

日	曜日	6月	日	曜日	7月
1	土	雪入山	1	月	
2	日		2	火	
3	月		3	水	山行部会 (18:00~20:00)
4	火		4	木	
5	水	山行部会 (18:00~20:00)	5	金	
6	木		6	土	上州武尊山 (一泊二日)
7	金		7	日	
8	土		8	月	
9	日	総会、例会 (14:00~17:00)	9	火	
10	月		10	水	
11	火		11	木	
12	水		12	金	
13	木		13	土	
14	金		14	日	例会 (14:00~16:00)
15	土	浜離宮恩賜庭園ウォーキング	15	月	海の日
16	日		16	火	
17	月		17	水	運営委員会
18	火		18	木	
19	水	運営委員会	19	金	
20	木		20	土	
21	金		21	日	
22	土	石尊山	22	月	編集会議 (10:00~12:00)
23	日		23	火	
24	月	編集会議 (10:00~12:00)	24	水	
25	火		25	木	
26	水		26	金	
27	木		27	土	
28	金		28	日	
29	土		29	月	
30	日		30	火	
			31	水	

2024年8月山行予定

★8/5(月)谷川岳

5月例会出席者

5/12

32名

司会 岡田

手塚、安彦、松本、加藤、岡部、村上、八巻、伏見、前田延、山岡、村田、間瀬、五十嵐、四元、江崎、三橋、羽鳥、井上勝、梅田、赤塚、菅谷、蓮見、菅原、清水、畑中、金子、笹、岡登、岡田、伊藤、野澤、西堀

2024年4月山行報告

月	山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
1	かぐらスキー場	雪	4/1~4/3	個	2	羽鳥、畑中 他2名
2	身延山(みのぶさん)	ハ	4/2	個	3	猪狩、清水、富永
3	三霧山(みかもやま)	ハ	4/2	個	1	安彦
4	瀧川溪谷(たきかわけいこく)	ハ	4/4	個	4	菅谷、山口、江崎、嶋本 他1名
5	神成山(かんなりやま)	ハ	4/5	会	16	加藤、桐生、八巻、小林、伏見、前田延、村上、間瀬、五十嵐朝、四元、菊池、井上勝、山脇、梅田、山口洋、井上順
6	一碧湖(いっぺきこ)・天城山(あまぎさん)	ハ	4/7~4/8	個	3	安田、江崎、嶋本 他1名 (バスツアー参加)
7	かぐらスキー場	雪	4/10	個	1	菅谷
8	雪入山(ゆきいりやま)下見	ハ	4/12	個	4	笹、間瀬、清水、野沢
9	権現(ごんげん)山・弘法(こうぼう)山・吾妻(あずま)山	ハ	4/13	会	22	三橋、八巻、間瀬、井上勝、伊藤、村上、加藤、伏見、五十嵐朝、嶋本、山脇、富永、岡部、前田延、菊池、山口、小林、桐生、村田、江崎、猪狩、清水 他1名
10	大室山(おおむろやま)・竜ヶ岳(東京都山岳連盟トレッキングスクール)	他	4/13~4/14	個	1	岡田 (講習会)
11	新潟 大力山(だいきさん)	ハ	4/19~4/20	個	6	岡部、桐生、小林、伏見、五十嵐、菊池
12	笠間アルプス縦走(岩間~福原)下見	ハ	4/20	個	3	羽鳥、清水、四元
13	南高尾山稜(みなみたかおさんりょう)	ハ	4/26	個	5	桐生、伏見、江崎、嶋本、山口
14	八重山(やえやま)・能岳(のうだけ)	ハ	4/28	個	3	蓮見、金子、石塚
15	日光 薬師岳(やくしだけ)・三ノ宿山(さんのしゆくやま)	ハ	4/30	個	3	安田、江崎、嶋本

4月の会山行「宝篋山(新入会員歓迎山行)」は、悪天候により中止しました。

古…古道 ハ…ハイキング ウ…ウオーキング
沢…沢登り 縦…縦走 岩…岩登り 雪…雪山、スキー

第48回『東葛山の会』総会のご案内

日 時 2024年 6月9日（日） 14時～17時

場 所 鎌ヶ谷市中央公民館 第一学習室

- 議 題
1. 2023年度活動報告、2024年度活動方針案
 2. 2023年度会計報告、2024年度予算案
 3. 役員を選出
 4. その他 総会終了後6月度の例会を行います。

会員の「健康と仲間」づくりに、楽しい「東葛山の会」の更なる発展を目指して、会の現状を直視した、前向きな提案を是非お願い致します。

尚、総会に出席できない方は、下記の委任状か、メール、葉書にて委任状の提出をお願い致します。（提出先、事務局四元宛）

委 任 状

2024年6月9日（日）開催の、第48回「東葛山の会」総会における一切の権限を議長に委任いたします。

2024年 月 日

氏 名 _____

山行案内

6月の山行予定

*「自然教育園」&「浜離宮恩賜庭園」の散策

日時：6月15日(土) 日帰り (雨天中止)

担当：(CL) 羽鳥、(SL) 村上

*石尊山(1667.7m) ふつう~ややきつい 山 (体☆☆)

日時：6月22日(土) 集合 8:30 しのの鉄道 信濃追分駅 集合解散

雨天中止 6/19 メールで連絡

担当：(CL) 岡登、(SL) 岡部・前田・嶋本

7月の山行予定

*武尊山(ほたかやま) 2,158m きつい山(体☆☆☆+危技★★)

東洋のナイアガラを楽しみ、翌日は日本百名山を堪能する

日時：7月6日(土)~7日(日) 荒天の場合は中止

集合：沼田駅 関越バス尾瀬戸倉行 13:00 発に乗る(昼食は済ませてきてください)

解散：沼田駅

交通(参考)：往路；(A) 新鎌ヶ谷 9:21→10:37 大宮 10:45→11:58 高崎 12:02→12:51 沼田 (¥2,730)

(B) 新鎌ヶ谷 8:43→9:02 松戸 9:10→9:30 上野 9:44→
11:41 高崎 12:02→12:51 沼田 (¥2,850)

復路：沼田発高崎行 18:02 19:02

日程：1日目；沼田駅 関越バス尾瀬戸倉行 13:00 発→13:40 吹割の滝 散策

15:00 吹割の滝より宿お迎えにてグリーンフィールドへ

2日目；キャンプ場ゲート開放時間に合わせて歩行開始

ほたか牧場 8:10…三合平 8:30…10:00 高山平(武尊避難小屋)…セビオス岳…

中ノ岳 11:50…武尊山 12:25/13:00…中ノ岳 13:30…セビオス岳…高山平 14:50…

ほたか牧場 16:00

歩程：約12km 累計標高差 登り(900m) 下り(900m) 計8時間(休憩含む)

エスケープルート：来た道に戻る

山の特徴：武尊山の登山ルートの中では比較的歩きやすいコースだが8時間近くかかり、
鎖場もあるのでそれなりの体力と技量が必要

交通費：在来線 6,000 円位(往復であればジパング利用可)+¥1,370 バス(沼田→吹割の滝)

宿泊費：グリーンフィールド 11,800 円(2日目の昼弁当・沼田駅迄の送迎代込)

* 帰り、花咲の湯立ち寄り可 850 円(土日祝日料金)

* 送迎車は17人迄。担当者4人なので13名まで

* キャンセルは1週間位前までに

担当：(CL) 畑中 (SL) 蓮見 岡田 金子

8月の山行予定

*日本百名山：^{たにがわだけ}谷川岳（トマノ耳 1963m）バスハイク☆☆★★

山頂からの 360 度の大展望が待っています！



日程：8月5日（月）＜日帰り＞ 雨天中止

中止の場合

集合：鎌ヶ谷市福祉保健センター駐車場 午前5時 **→2日(金)にメール連絡**

募集人数：最大20名 ※ 小型バス正座席 - 2（控え運転手2座席使用）= 20

交通：鎌ヶ谷観光バス有限公司 小型バス（正座席22+補助6）利用

＜往路＞鎌ヶ谷市役所 5:00→三郷南 IC→高坂 SA(休憩)→水上 IC→谷川岳ロープウェイ

＜復路＞谷川岳ロープウェイ 17:00→水上 IC→上里 SA/スマート IC（休憩）→

新倉 PA（休憩）→三郷南 IC→鎌ヶ谷市役所 21:20（予定）

ハイキング：歩行時間：約6時間（休憩含む）、歩行距離：約6km、

標高差：約644m（最高地点と最低地点の差）

谷川岳ロープウェイ天神平駅 1319m（9:30 スタート）…熊穴沢避難小屋…

天狗の留まり場…肩の小屋 1900m…谷川岳トマノ耳 1963m…肩の小屋…

天狗の留まり場…熊穴沢避難小屋…谷川岳ロープウェイ天神平駅 15:30（予定）

→谷川岳ロープウェイ土合口駅 16:00（予定）

※ロープウェイの運行時間（最終17:00）の関係で、13:00には下山開始します。

会費：20,000円（15名参加）～16,000円（20名参加）バス、ロープウェイ往復含む

装備：雨具、防寒具、昼食、水筒、行動食など

直射日光を遮るものが殆どありません。日射病対策をしっかりとってください。

担当：CL：安彦秀夫 Tel：090-5827-0571 SL：四元一成、清水利夫、間瀬芳枝

県連関係予定行事

2024年度『全国自然保護講座 IN 千葉南房総』開催案内

主催 日本勤労者山岳連盟自然保護委員会

主管 千葉県勤労者山岳連盟自然保護委員会

日時 2024年6月15日（土）～16日（日）＜1泊2日＞

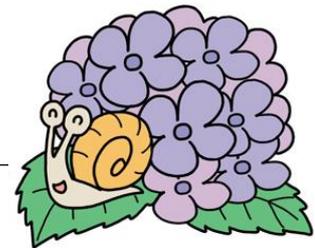
詳細は ちばニュース5月号を参照

◆海外登山のお誘い

場所：韓国・北漢山と冠岳山/紅葉ハイキング

日時：10月18日（金）～21日（月）

* 「ちばニュース」6月号をご覧ください！



2024年夏の青春18キップ情報

発売期間 7月1日～8月31日

利用期間 7月20日～9月1日

値段 12,050円

一人での5日間の旅行や5人グループでの日帰り旅行などできます。

購入場所 JRのみどりの窓口のある駅、主な旅行会社など。

指定券券売機でも販売されています。

車内では買えません

高尾山

日時 5月11日(土)

参加者 加藤・石塚・村上・前田(延)・間瀬・四元・井上(勝)・小林
松本・池谷・三橋(記)

電車でいろんなルートから高尾山をめざしましたが、西国分寺駅で人身事故の為、30分遅延の知らせがありました。それでも、高尾のバス停で11名全員が合流できました。

バスも混んでいたが日影で降り、東北尾根のほとんど急登をジグザグに2時間歩きました。普段の高尾山の登りを想像していた人は、「こんなにキツイのはじめて」と、ブツブツ後ろの方から声が聞こえました。頂上かなと思うと、又登りを2回~3回繰り返し、やっとお目当てのシモバシラのある山の斜面に着きました。



<金ラン>

12月か1月のすごく寒い日に、この斜面にあるシモバシラの茎の根元に、きれいなシモバシラの氷の花が咲く場所をみんなで確認しました。

一丁平の展望台へ向かうと富士山がきれいに見えました。椅子のある所で昼食。花は、金ラン・銀ランがたくさん咲いていました。

下山は琵琶滝コース、道も狭く登ってくる人とすれ違いの譲り合いが各所にありましたが、シャガのかわいい花と太陽にキラキラ光る葉に癒されました。お天気に恵まれ、いい汗をかいて高尾山口駅で解散しました。



大力山(504m)

日 時：4月19日～20日

参加者：岡部、桐生、小林、五十嵐、菊池、伏見（記）

今年から坂戸山を卒業しました。そして3年間あたためた大力山に登りました。

1日目 曇り空で怪しい天気なので小出公園に行く。小出駅から歩いてルンルン気分で行けるかもと、思いましたが、里山でした。

スキー場の斜面にカタクリの群生、お日様が出ずカタクリも恥ずかしそうに俯いていました。ワラビのベビーも顔を覗かせていました。1週間もすれば収穫出来そうな。残念でした。

緩やかな斜面を登ると白いトキワイカリソウ、多種のイカリソウ、頭上には桜、ムシカリと春の里山を満喫しました。標高は300mも満たないピークを何個か歩き、小出駅に宿の車がお迎えに来てくれました。



2日目 登山口まで宿の車で送って戴き大力山に登ります。
昨年、桐生さんの故郷の山なので弟さん、妹さんと下見に登って来ていました。
登山口には私の好きな色とりどりのミチノクエンゴサクが迎えてくれました。
展望台まではひたすら登りですが花々に癒されながら、私は大汗をかきながら登りました。



山頂からの展望は越後三山（駒ヶ岳、中の岳、八海山）が白く冬の装いで眺められました。山頂からの下りは結構なアップダウンでロープ、クサリありの尾根道でした。登山道の傍らにはイワウチワ、イワカガミ、ミツバツツジと、ムシカリのオンパレード、もう大変、その度に足が止まり乙女の様です。疲れた頃に下山口の西福寺に着きました。

このお寺は県の有形文化財になっています。石川雲蝶の彫刻、絵画、漆喰細工の数々を見学しました。前から話には聞いていましたがとても素晴らしいものでした。二日間のご褒美に相応しい西福寺でした。



ミチノクエンゴサク



南高尾山稜 西山峠

日 時：2024年 4月26日（金）

参加者：伏見 桐生 江崎 嶋本 山口（記）

去年5月、テレビのなないろ日和で橋谷晃さんが高尾山口駅からバスに乗り、山下バス停で下車、そこから入沢川に沿って西山峠に登るハイキングの案内をしている番組がありました。ニリンソウとヤマブキソウが山斜面の奥の奥まで広がり続いています。一緒にハイキングをしているゲストの女性が「ワア～」と歓声を上げています。（ハイキング日は4月中旬だったということです。）

今年4月、そんな私の心の内が見えたのでしょうか、南高尾の西山峠に行きますかとのお誘い。ああ、うれしい。チャンスがチャント来た。

4月26日、八王子駅北口から相模湖行きの始発バス9:57に乗りました。バスは始発地から、大勢のハイカーでぎっしりです。山下バス停で下車。

少し歩いた先の登山口、貴布神社の道沿いに多くのハイカーが腰をかがめてスマホやカメラをかざしています。ええ～、こんな始まりから？ なんと、この登山口からクマガイソウ、ニリンソウ、ヤマブキソウ、ネコノメソウ、イチリンソウ、ホタルカズラ・・・花々に元気をもらって、入沢川に沿って登っていくと、西山峠手前の山斜面。あのテレビ映像の場所に間違いのない。映像通りだ。山斜面いっぱいニリンソウとヤマブキソウ。これは毎年来る必要のある所だと、私は心のノートに記述した。（友達は4月20日に来たそうで、その時はもっと良かったらしい。）

西山峠の龍の木彫りのある小広場で昼食。

下山の西山峠、三沢峠、草戸山、四辻の尾根道はヤマツツジ通り。4月5日に行った神成山の薄紫色のミツバツツジの山道を思い出した。あの時、神成山のヤマツツジはまだ蕾で色を見せていなかった。今、この山道はヤマツツジが新緑の中にオレンジがかった色を一斉に輝かせている。登り下りを繰り返して、高尾山口駅まで歩く満ち足りたコースだった。

家に帰ってすぐに「西山峠、4月中旬に毎年行くべし」とノートに記した。



日光・薬師岳・三ノ宿山

江崎 昌子

参加者： 安田・嶋本・江崎・他2名

4月30日（火）

コース：細尾峠 9:20・・・薬師岳 10:20・・・丸山 12:30・・・大木戸山 13:00・・・
三ノ宿山 14:00・・・やしおの湯 16:30 着

このコースは日光山三峯五禅頂・夏峯の一部で修験道との事。

細尾峠から薬師岳 1420mへは古峰ヶ原への縦走で二度ほど歩きましたが、薬師岳から東への尾根道は初めてでした。チラホラとシロヤシオやミツバツツジが咲いていましたが、ゆっくり愛でるゆとりもなく、丸山 1242mまで登り下りを繰り返しながら大きく下る。当初、丸山までで引き返そうか・・・と話していましたがとても戻る気にはなれないくらい大変でした。大木戸山 1287mへも大小のこぶを越え、三ノ宿山 1229mへ向かう。25,000 円とコンパスでルートを探し、



同時にスマホで現在地を確認しながらでした。コースは枯れ葉で踏み跡も見えずらく、尾根が二方向に分かれていたりと苦心をしました。

久しぶりに 7 時間を越える山歩きよく頑張り、やしおの湯でゆっくりと疲れを癒しました。



離山・太郎山

日時：5月18日（土）～19日（日）

参加者：岡部、伏見、五十嵐、菊池、桐生（記）

5月18日（土）

軽井沢駅に7時32分着。涼しい空気にまずは深呼吸してコミュニティバスで、雲場池に行く。新緑にキラキラ光る池はドキドキするほど美しい景色です。登山口までの軽井沢の別荘地はステキで、別世界の住宅やお庭を眺めながら歩いていたら到着。駐車スペースがないのでここから登る人は少ないそうです。

離山にこの時期に訪れた目的のお花は、サクラソウとヤマドリソウです。ヤマドリソウは、歩き始めから下山までずっと咲いていましたが、サクラソウは「たしかこの辺にあるよ」と岡部さんに案内してもらって見つけられた。

『秘密の花園』でゆっくりして、山頂に向かうとあっちにもこっちにもサクラソウの群生がありビックリした。

山頂からは北アルプスの眺望もあり、ゆっくりランチタイムを取ってから南口へ下山した。ほとんどの人が南口から登るらしい。

しなの鉄道中軽井沢駅までバスに乗る計画だったが歩いて20分程だった。

本日の宿へは、しなの鉄道田中駅に宿の送迎車が来てくれていた。



宿の紹介

大田区休養村『とうぶ』 天然温泉
長野県東御市和 6733-1
TEL 0268-63-0261
上田駅・田中駅から送迎あり

宿泊料も安く、お料理も美味しくて、又利用したい宿です。次は連泊して宿の近辺を歩いてみたいなと思っています。

5月19日（日）

7時朝食。8時30分宿の送迎車で上田駅まで送ってもらう。
駅からタクシー2台に分乗して裏参道登山口まで30分くらい。
代金は2700円でした

太郎山(たろうやま)は、長野県上田市にある標高1,164mの信州百名山、信州の名峰百選に選ばれている里山です。上田市民の山として地元住人に愛されており、登山道はよく整備されているため初心者の方にもおすすめの山です。奈良時代の修験道の修行の場からはじまり長年にわたって山岳信仰の中心地となっています。山頂には太郎山神社があり、緑ヶ丘コースには山の神や炭焼き窯の跡など、歴史を感じることができます。

(インターネットから)

裏参道登山口から登り、表参道登山口に下山しました。
車も通れる林道には、藤の花が満開で足元にはニリンソウの群生もあり、汗を拭きながら山頂に着くと、昨日よりグッと近づいた北アルプスが待っていた。それはそれは、素晴らしい眺望で1時間以上も山々を眺めながらまったりした。10年前、20年前、30年前のそれぞれのアルプスを歩いた思い出に浸って……。誰かさんや誰かさんは50年以上前の思い出もあるかな？

表参道登山口へ無事に下山し、タクシーで上田駅へ。しなの鉄道で軽井沢までローカル線の旅を楽しんでから新幹線で帰宅しました。



奈良の**若草山**に登る

羽鳥健一郎

ここ彼処ぬっと近づく鹿あまた春日の杜のご神体なり
万緑の春日大社の境内の続く石道のんびりと行く
青葉萌え若草山の一重目眼下に開く奈良の市街地
晴れわたる若草山の三重目はるかに霞むああ生駒山
三重に^{たお}なやかな峰重なりて五月の空に「三笠山」映ゆ
東大寺堂^{しゅにえ}修二会の舞台二月堂石道の先しばし見上げる
暗闇に燃ゆる^{たいまつ}松明この次は観ばやと思い二月堂去る



鑑真の故郷の花や^{けいか}瓊花咲く 唐招提寺その奥庭に



思い出の山

「劔岳・立山」山行 (2012年8月1日～3日) 四元一成

山行同行者 木村孝雄・鈴木かつ子

「劔岳」に登ろうと誰が言い出したかは忘れました？

岩山で、大変な山で有ることは理解していましたが、どうやって登ろうかは手探りでした。

1. そこでまず、諸先輩のアドバイスを受けました。その結果ロープワークの練習を依頼しました。北初富の公園で「スリングとビレイの取り方」の講習を受けました。
2. 「裏妙義山」では、鎖場の実際の訓練山行を行いました。
3. 地図で調べ、またビデオでは鎖場での山行を何回も見て、準備を万全にして「劔岳」の山行に向かいました。

天気は晴天に恵まれ、美しい広大な山並みを眺めながらの3日間でした。

宿泊は「劔御前小舎」に2泊しました。

1日目 鎌ヶ谷→室堂→「劔御前小舎」

2日目 「劔岳」→「劔御前小舎」

3日目 「真砂山」→「富士の折立大汝山」→「雄山」→一の越→室堂

3日間とも登山客は少なく、ゆっくりと登山が出来ました。

1日目は雄大な山並みの景観！沢山の雪渓を眺めながら、また、色とりどりのテント、お花畑をゆっくりと楽しみながら歩き「劔御前小舎」に到着しました。

2日目は、最大の難所、カニのタテバイとカニのヨコバイです。

「裏妙義山」での訓練を思い出しながら登りました。その時の様子を思い出します。眼下を見ると美しい山の景色が広がり最高の気分、岸壁に咲いている可愛い花を見ながらカニのタテバイを登りました。

3日目は最高点の「大汝山」を通り過ぎ「雄山」に登りました。

「雄山」では、神社でお祓いを受けて下山しました。

今回の山行は、鈴木かつ子さんと、木村さん達との登山の準備が楽しかった思い出です。木村さんは退会され、鈴木かつ子さんは3月に亡くられました。

残っているのは私一人だけになりました。

鈴木かつ子さんには大変お世話になりました。ご冥福をお祈りいたします。

7月号は江崎さん、8月号は三橋さんです。前月の20日を目安に加藤までお願いします。

ちょっと一言

江崎 昌子

30歳の時にひよんな事から、水泳の仕事をして始めて45年という月日が経ってしまいました。「雨が強く降ったり、強風が吹いたり、雪の日があったり・・・と、赤ちゃんを連れてくるのは大変だと心配しつつレッスンの準備をしていると、準備室のガラス窓を水着に着替えた2歳半の可愛い女の子2人が満面の笑顔でパチパチとたたき、私に合図をしてくれました。悪天候の中よく来てくれましたね。ありがとう！！

10:00 レッスン開始

6ヶ月から3歳までの子供達がプールサイドに座り、ママと一緒に（時にはパパも・・・）準備運動をしてプールに入ります。キックをしたり、ゆ～らりゆらりリラックスしたり、潜る練習をしたり、プールサイドからジャンプをしたり、45分の時間はあっという間です。そんな赤ちゃんが大きくなり、お父さん、お母さんになり、再び子供を連れてプールに来てくれます。嬉しくて涙が出ます。いつまで出来るのでしょうか・・・。

三橋 和子

2025年には65才以上の5人に一人は認知症になると言われている。私の20年来の友達で昔ウクレレと一緒にやっていた彼女と時々食事をしていた。もの静かな頭の良い人でした。3年位前から約束をしても忘れるし、待ち合わせの場所が解らなくなったとすっぽかされたことがある。携帯をもっていない。その彼女から食事がしたいと誘われた。前にそんな事があったので時間とお店の名前を紙に書いて持つように言った。前日も電話を入れて確認した。当日待っていてもいっこうに来ないので一人で食事をして帰りの電車に乗ったら彼女が電車に乗ってきた。「アラ！どうしたの？」と聞くと書いた紙が解らなくなり違うお店で食事をした帰りだという。もう約束は絶対無理だと思った。それから2年経ち他の友達から施設に入っていた彼女が亡くなったことを聞いてショックでした。何時なるかわからない認知症にならないよう気をつけよう・・・どうやって・・・誰か教えて下さい。

7月号の担当は石塚さんと嶋本さんです。

(6月20日をメドに柳 嗣穂宛て原稿をメールにて送付お願いします。)

(ヤナギ ツギホ norinatsul130@gmail.com)

編集後記

鎌倉アルプスにハイキングで行った時の事、丘の広場で昼食を食べていると突然“ガバッ”と何者かに弁当箱ごと持っていかれてしまった。突然のことで何が起こったかわからなかったが、弁当箱をくわえて飛び去って行くトンビを見て、昼ごはんを取られた事に気がついた。私の手や体には、くちばし一つ触れずにとっていったのだ。トンビは広場には飛んでいなかったし、まさかトンビがいるなんて知る由もなかったが、後ろから狙われたのだ。

以前来た時は、みんなが昼ごはんを食べているのを狙って、2～3羽のトンビが飛んでいたので用心しながら食べたことがあったが、今回は、トンビの姿が見えなかったので気を許してしまったのだ。トンビは近くに住みつき、昼食を狙い、奪い取る学習(?)を何度もしているのだろう。敵ながらあっぱれな仕業だった。

昼食をとられてしまったので、友人におにぎりを分けてもらい昼ごはんとした。

(M・Y)

週一に減らした「シルバーワーク」は市役所の展望喫茶だが、数少ない楽しみが関東周辺の山の展望であった。去年まで見えていた筑波山が新鎌に新築されたビルに隠されてしまった。宝篋山から小町山に続く山稜は助かっている。日光連山や日光白根も大気の澄んだ日は望むことができる。富士、丹沢・箱根から時には天城山までまた房総丘陵の山々も望むことができる。見下ろせば鉄道3線のジオラマに加え、船取線の渋滞や下総航空基地からの離発着訓練機も飽きることなく眺められる。展望の目玉ともいふべき筑波山が欠けてしまったことはまことに残念至極なのだ。体力・体調が思うようにいかず山行はめっきり減ってしまったが、昔歩いた稜線を思い起こしながらボーっと眺めること、「それもまたよし」としよう。

(たかし)

原稿作成要領

用紙設定 A4

余 白 上下左右 30mm

フォントサイズ MS明朝 12P

※原稿締め切り、毎月20日までをお願いします。

<担当>山岡、桐生

連名でお願いします

手書きも大歓迎です。会報部員に渡して下さい。

発行日 令和6年6月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部