

# 山びこ

YAMABIKO

2019  
(平成31年)

2月号



 TOKATSU 東葛山の会



No. 495

2月・3月 予定表	1
1月例会報告（1出席者・2山行実績・3議事録）	2～4
山行案内	5～9
30年度ふれあいまつり 参加と協力のお願ひ（事務局）	10
雪山装備 2019版（井上順）	11

## 山行報告

- ・スキーをしてみませんか（池谷） 12～13
- ・富山（前田え） 14
- ・吾妻山ウォーキングその後（小林正） 15

渡邊實さんを偲んで 16～22

（羽鳥）（桐生）（渡辺正）（井上勝）（伏見）（江崎）

（山岡）（前田延）（八巻）（鈴木か）（村上）（前田節）（加藤）（安彦）

短歌「富良野スキー」を振り返り詠む（羽鳥） 23

思い出の山（松本） 24

ちよつと言（安彦・手塚） 25

## 表紙写真紹介

2016年10月、「大歩危・奥祖谷・剣山」旅行時の「かかしの里」の写真です。徳島三好市東祖谷名頃地区の廃校を利用して展示されていました。地区住民は29人、案山子の方が多く180体（人）が住んでいるそうです。

「重えな～～押してくれや～」等のあたたかい会話が聞えてきそうです。

～加藤延子～

会報部からのお願い <表紙写真>

3月号は岡部千恵子さん、4月号は桐生千恵子さん、よろしくお願ひします。その際、100字程度の紹介文を添えて、前月第二例会までに、会報部（鈴木か）へ提出して下さるようお願ひします。

予定表 2019年 2月・3月

日	曜日	2月	日	曜日	3月
1	金	会報部印刷 (2月号)	1	金	会報部印刷 (3月号)
2	土	シダンゴ山(3日予備日)	2	土	
3	日	芦ヶ久保氷柱と横瀬札所巡り	3	日	
4	月		4	月	飯盛山
5	火		5	火	
6	水	第一例会	6	水	第一例会
7	木	} オグナほたかスキー	7	木	
8	金		8	金	
9	土		9	土	
10	日		10	日	
11	月	建国記念の日	11	月	オーストラリア登山
12	火		12	火	
13	水	山行部会	13	水	山行部会
14	木		14	木	
15	金		15	金	
16	土	大 山(雨天中止)	16	土	
17	日	三浦アルプス (雨天中止)	17	日	
18	月		18	月	
19	火		19	火	
20	水	第二例会	20	水	第二例会
21	木		21	木	春分の日
22	金		22	金	
23	土	} 公民館祭り	23	土	和紙の里ウォーキング
24	日		24	日	和紙の里予備日
25	月	編集会議	25	月	編集会議
26	火	カラー印刷 (加藤宅)	26	火	カラー印刷 (加藤宅)
27	水		27	水	
28	木		28	木	
			29	金	会報部印刷 (4月号)
			30	土	平標山・坂戸山 (一泊二日)
			31	日	小倉山ウォーキング
※2019年4月の予定 ★4/7 (日) 三つ峠山                      ★4/14 (日) 愛宕山～難台山～吾国山 ★山行部より・・・年間山行計画案アンケートの締め切り2/13 (水) です。 ★県連より平日ハイク4/11 (木) 富岡アルプス      神成山ハイキング					

## 1 月例会報告

第一例会 1月9日(水)

司会 事務局 四元

入会希望例会見学者：笹真一郎さんの紹介(65歳、現役)

☆新年会長挨拶：体調見てトレーニングし、気持ちを強く持って山に向かって欲しい。  
渡辺實さんへの黙祷、会葬参列のお礼、会葬礼状の訂正依頼：経歴の日本出版「26歳から31年間」を「23歳から38年間」に。

☆山行報告

左頁のリストに従って報告があった。会報掲載報告数件あり。

内、事故1件の報告：12/26志賀スキーで、Sさん左鎖骨骨折、現地では痛み止めのみ、帰宅後の処置は年末年始で1/7に手術となった。スポーツ保険申請予定。

☆山行案内

1/12 富山(松本)計画書配布済、雨天は中止とし、前日AMに連絡する。

1/19 西湘二宮吾妻山(羽鳥)船橋集合、27名4班分け車両も別に乗ること。

2/2 シダゴ山(山口洋)参加確認・23名に。

2/3 芦ヶ久保氷柱ウォーク(猪狩)1/8下見した。1時間で済むので横瀬の寺も。

2/7-9 オグナほたかスキー(池谷)男5、女6の11名予定。

2/16 大山(永木)男4女3の7名予定 冬山入門に参加されたい。

2/17 三浦アルプス(小林和)20名の参加見込み。第2例会で計画書。

3/4 飯盛山(猪狩)雪山体験に是非参加を。冬山装備のこと、ストックは2本要。  
2月第1例会で出欠回覧する。

3/23 小川町の里山(入江)東武健康ハイクに参加。カタクリの見頃、和紙原料はコウゾを使うため花はなし。東武駅に資料あり。記念品は無くなった。

3/30-31 平標・坂戸山(菅谷)雪は締まって歩き易いのでは。平標は歩程7.5時間だが、2時間は林道歩き、実質山道は4.5時間程度。初日は坂戸山。

3/31 小倉山(松本)4月予定を花期都合で繰上げた。ザセンソウをみる。塩山9時からタクシー利用。1周2時間半程度、昼のバスで戻る。12:30塩山に。

県連関係

1/26-27 房総ロングハイク(羽鳥・八巻)当会から10名(6+4)参加、市役所7:30発 11,000円予定が12,000円に値上げ見込み。時間なくつまみは事前に。

4/11 富岡アルプス(羽鳥)パンフによると「日本一美しい」神成山。

既に10名程希望あり、バス見積中、次回ハイク委後に改めて募集。

3/8-15 豪・コジオスコ山(安彦)19名内当会10名参加。手配済み&確認。

☆各部からの報告

- ・事務局(四元) 当館の管理システムが4月より変更される。IDとPWで電子予約可となる。詳細を会報でお知らせする。ふれあいまつり13頁、写真提供をよろしく。設営等協力を!詳細を2月号に。
- ・会報部(梅田) 引き続き寄稿をよろしく。2月号で渡辺實さんの追悼頁を企画する。思い出話や偲ぶ原稿を一言でもよいので提出願いたい。
- ・山行部(菅谷) 来週水曜日、山行担当者は出席を。

- ・ 県連（羽鳥） 県連行事に当会の参加多く好評。鴨川メガソーラの件、常磐沿線交流山行について報告、新入会員勧誘難は共通の課題

☆その他（安彦）

- ・ 規程により、渡辺實さんへの弔慰金を支出した。
- ・ 例会の改善（14頁）について現状・経緯説明。議論：問題意識と提案、アンケートをタタキ台として、推進する。例会で検討をかさねていくこととした。

第二例会 1月23日（水）

司会 事務局 四元

☆山行案内

- 2/2 シダング山（山口洋）下見に基づき、注意事項の連絡
- 2/3 芦ヶ久保氷柱（羽鳥）行程の順番変更、先に横瀬を。
- 2/7-9 オグナほたかスキー（池谷）11名参加 雪たっぷりある。
- 2/16 大山（五十嵐）第一例会で確定する。現状9名。下見は去年済。
- 2/17 三浦アルプス（加藤）21名予定。参加者確認。
- 3/4 飯盛山（伏見）2月号に詳細を掲載し、第一例会で説明する。
- 3/30-31 平標・坂戸山（菅谷・桐生）宿を湯沢のゲストハウス「扇屋」で12名予約、軽アイゼンで可。1日目の坂戸山のみ参加も可。
- 3/31 小倉山（松本）下見した歩程7h、塩山からタクシー利用で6hに。996mの上条山が最高。3月に募集&計画書。
- 4/7 三つ峠（松本）富士急三つ峠駅から歩程7hだがタクシー利用で2h減見込。
- 4/14 お誘い山行（菅谷）茨城岩間～愛宕山・難題山・吾国山コース。サクラ・カタクリ等。市の広報3/15に掲載、ふれあいまつりでもPR、ポスター用原稿は来週各部署に配信する。
- 1/26-27 県連房総ロングハイク（羽鳥）10名参加、7:30市保健センター発。
- 4/11 県連ウィークデイ山行（羽鳥）神成山 ○20名、△12名の確定回覧。
- 3/8-15 豪州（安彦）2/19に説明会。入国注意：検疫厳重。登山靴も申告要。

☆各部からの報告

- ・ 事務局（四元） 入会希望者：内田正明さん。HPから  
ふれあいまつり：チラシ作成して「山行のお誘い」。VD放映は止め、オープンスペースとする。写真、道具展示の協力よろしく。
- ・ 山行部（菅谷・永木）年間山行計画の資料説明。去年と同様だが、会山行に限定。  
① 行ってみたい山2件、②担当してもいい山 ③講習希望  
2/13（水）締切、メール配信するのでできればPC入力で提出願いたい。
- ・ 県連（羽鳥・安彦）ロングハイク東大演習林にはヘルメット要となった。  
ふれあいハイクの担当：高齢化問題。山筋ゴウゴウ体操サポータ養成。  
総会なし年度のため、代表者会議で各会の状況：会員動向、拡大策、高齢化、参加意識、魅力ある活動等報告予定。
- ・ その他（安彦） 例会改善問題：30分繰上げは3月からでも可能。議論あり。総会までに例会の持ち方も含めて「案、理由」を整理して提案を要す。変更は総会でなくてもいつでもできる。もう少し詰めてから決める。 以上

# 山行案内

## 2月の山行予定

**\*シダング山 (758m)(山城・丹沢山麓) きつい山 (体力☆☆)(雪有★)**

日 時 : 2月2日(土) 雨天・予備日2月3日

担 当 : (CL) 山口洋、(SL) 岡部・井上順・高見

**\*芦ヶ久保 氷柱と横瀬町札所めぐり ウォーキング (☆)**

日 時 : 2月3日(日) 雨天中止

担 当 : (CL) 松本、(SL) 羽鳥

**\*スキー オグナほたかスキー場**

日 時 : 2月7日(木)~9日(土) 2泊3日

担 当 : (CL) 池谷、(SL) 畑中・赤塚

**\*大山 (体☆☆ 危技★)**

日 時 : 2月16日(土) 雨天中止 (2日前決定)

担 当 : (CL) 永木、(SL) 手塚・五十嵐・嶋本

**\*三浦アルプス (体☆・危★)**

日 時 : 2月17日(日) 雨天中止

担 当 : (CL) 小林和、(SL) 加藤・石塚

## 3月の山行予定

**\* 飯盛山 (1643m) 雪山体験 (体☆・危険 特になし)**

交通の便が良い。

日 時 : 3月4日(月)

交 通

(往路) : 新鎌ヶ谷 6:20—船橋 6:30\_6:53 (あずさ3号) 小淵沢 9:36\_9:57

清里 10:22 (タクシー 5分 1000円) 平沢登山口

(復路) : 平沢峠 (しし岩 : タクシー 10分 1500円) ~野辺山 15:20\_15:39—小淵沢

—新宿—御茶ノ水—船橋 19:28

歩行時間： 3時間～4時間

コース：平沢登山口 10：40～12：40 飯盛山 13：30～14：30 平沢峠（しし岩）  
2：00 1：00

装 備：雪山装備1式、軽アイゼン、スノーシュ、ワカン

概算費用：電車（ジバング利用） 約9,000円 タクシー 約 1,000円

その他：高根タクシー 0551-48-2211

野辺山タクシー 0267-98-2878

長野警察 026-233-0110

南牧村役場 0551-47-3111

担 当：(CL)猪狩、(SL)渡邊・伏見・清水

## \*和紙のふるさと小川町の里山に触れるハイキング(カタクリの花)

東武健康ハイキングに参加

日 時：3月23日(土) 予備日24日(日)

交 通

(往路)：新京成・新鎌ヶ谷 6:46—松戸 7:05\_JR7:12—日暮里 7:29\_山手 7:37—池袋  
7:50\_東武・東上線・池袋(急行・小川町行)8:15—小川町 9:24

(復路)：東武・東上線・小川町—池袋—日暮里—松戸—新鎌ヶ谷

交通費：約3,000円

受 付：観光案内所「楽市おがわ」(下車、徒歩3分)、時間9:30～11:00

コース：観光案内所…晴雲酒造…大塚八幡神社…槻川遊歩道…栃本親水公園…円城寺  
…仙元山山頂(230m、南斜面にカタクリ)…見晴らしの丘公園(トイレ)…旧下里  
分校…埼玉伝統工芸会館(入館料300円、道の駅併設)…小川町駅(約2,2km)  
又はバス(190円)

全行程約10km、約3時間。

参加証：スタート時に受付で渡す(事前に東武駅で入手)。ゴールの受付なし。

担 当：(CL)入江、(SL)三橋

## \*平標山・坂戸山 (きつい山・体☆☆・危技★)

1日目は足慣らし、2日目の頂上からの景観はよい。

日 時： 3月30日(土)～3月31日(日) 荒天中止

交 通： 集合 東京駅 7:30

1日目： 東京 7:48—越後湯沢 9:08\_9:14—六日町 9:30

六日町 14:46—越後湯沢 15:07

2日目： 越後湯沢 6:00 バス—6:34 登山口

平標山登山口 16:00 バス—16:38 越後湯沢 17:13—東京 18:40

コース： 1日目 六日町 10:00…坂戸山登山口 10:20…坂戸山 11:40-12:30…

坂戸山登山口 13:50…六日町 14:10

2日目： 平標山登山口 7:00…登山口 8:10…平標山の家 10:00…平標山山頂

11:00-11:30…平標山の家 12:30…登山口 13:30…平標山登山口 14:30  
歩程：累計標高差又は標高差 ・登り(1000m)、下り(1000m)  
山の特徴(危険)：雪山、距離は長いが危険は少ない。雪はしまっている。  
アドバイス(装備等)：冬山装備(防寒、防風、手袋、帽子)、ピッケル(ストック)、  
アイゼン、わかん(スノーシュ)  
エスケープルート：平標山の家から往路を戻す。  
交通費： 約10,000円  
JR： 東京一六日町往復(東京一越後湯沢特急券込み、ジパング)  
バス： 越後湯沢一平標山登山口  
宿泊：扇谷(越後湯沢駅前 ゲストハウス) 食事なし・4000円  
その他： 昼食： 2食 2日目は荷物を預ける 湯沢で温泉に入る  
担当：(CL)菅谷、(SL)桐生・永木・菊池

## \*小倉山とザゼンソウ ウォーキング

もしかしたらザゼンソウが見られるかも。

日時：3月31日(日) 雨天中止

交通

(往路)：新鎌ヶ谷 6:34—新八柱 6:54—西国分寺 8:00\_8:06(2番線)—高尾  
8:29\_8:47(4番線)—塩山 9:56

(復路)：往路を戻す

コース：塩山(タクシー) 王宮ザゼンソウ公園 10:30頃—小倉山展望台—上条峠展望  
小屋—船宮神社—平沢集落—王宮バス停…塩山—甘草屋敷—塩山(ここで解  
散) 15:00頃の予定

歩行時間：約3時間20分位(休憩時間を含む)

交通費：約5,000円 おでかけパス2,600円+タクシー代(タクシー代は人数割)

担当：(CL)松本、(SL)八巻

## 4月の山行予定

### \*三つ峠(1,785m) ややきつい山 (体☆☆・危険★★)

展望と桜を楽しむ

日時：4月7日(日) 集合場所：三つ峠駅(富士急行線)

交通

(往路) ①東武線新鎌ヶ谷 5:03 船橋 5:15\_5:25 お茶の水 5:57\_6:12 立川 6:48\_6:53  
大月 7:48\_7:52 三つ峠 8:21

②北総線新鎌ヶ谷 5:17 東松戸 5:23\_5:28 西国分寺 6:32\_6:45 立川 6:51\_6:53  
大月 7:48\_7:52 三つ峠 8:21



三つ峠駅～だるま石・・・タクシー

(復路) 下吉田一往路

コース：だるま石…160…山頂(開運山)…25…木無山…90…霜山…90…下吉田

歩程：6時間05分 標高差(登り850m、下り1,000m)

エスケープルート：だるま石に下山

概算費用：約5,800円 (休日キップ+富士急・タクシー実費・他)

担当：(CL) 松本、(SL) 山口(洋)・菅原

## \*愛宕山～難台山～吾国山(茨城) (☆☆)

「山行のおさそい」(会員外参加募集) 実施山行。

日時：4月14日(日)

交通：集合 6:15 (柏駅改札外側)

(往路)：柏駅 6:32-岩間 7:38\_7:50-タクシー-愛宕山登山口 8:15

(復路)：福原駅 15:54-友部駅 16:15\_16:20-柏駅 17:37

コース：登山口…南山展望台…団子石峠…難台山山頂…道祖神峠…登山口…福原駅

8:30 9:30 10:00 11:00 11:40 昼食 13:30 14:30

歩程：累計標高差又は標高差・登り(約700m)、下り(約950m)

山の特徴：低山だが細かな上り下りがあり、時間もかかる。ちょうど花の時期にあたり、桜やカタクリの花もみられる。

アドバイス(装備等)：春の寒さに注意

エスケープルート：団子石峠、道祖神峠で舗装路を横断。タクシー利用可。

交通費概算：3000円(タクシー料金含む)

その他：昼食：1食分

担当：(CL) 菅谷 (SL) 赤塚、安田

## 県連予定行事

### 第21回 県連ウイークデー山行募集(案)

主催：ハイキング委員会

#### \*群馬県富岡アルプス：神成山

山行日：2019年04月11日(木) 日帰り バス利用 雨天決行

テーマ：花咲く「日本一美しいハイキングコース」を歩く

東国文化の歴史に触れ、豊かな里山の春を楽しむ

集合場所と時刻

A車：JR千葉駅NTT前7時00分集合出発

B車： 鎌ヶ谷市役所 7:00 集合出発＝我孫子駅北口 7:20 集合出発  
行程：貸し切りバス 2台（宮崎公園駐車場集合）（又は人数に寄り自家用車も有り）

11日 千葉発 7:00＝鎌ヶ谷発 7:00＝上信越自動車道下仁田 IC 経由＝宮崎公園駐車場 10:00 着予定  
宮崎公園 10:30－登山道入口－神成山山頂（321m）11:15/11:25－打越の御嶽さん－吾妻山（328m）新堀神社（昼食・休憩）12:40/13:10－大サボテンの家（トイレ休憩）13:25/13:45  
－宇芸神社－宮崎公園 14:30 着予定 14:45 乗車各地 18:00 着予定  
歩行 約4時間00分 休憩含む

注：雨天でも散策出来ますので決行します。雨具の用意はお忘れなくお願いします。  
当日は濡れてもよい服装、靴（又は着替え履き替え持参）

●道路状況によりスケジュールや時刻等は変更となる場合があります。

募集人員：50名（千葉発 25名・鎌ヶ谷発 25名）

（今回は、春の花々を楽しみながらの、のんびりハイキングです気楽に参加してください）

費用： 円 バス料金値上げの為変更あり、

持ち物：山行に必要な装備：コンパス（雨具必須）。

申込み〆きり： 3月15日（金）定員になり次第締め切ります。

担当：羽鳥・八巻

### \*県連代表者会議

日時：2月21日（木）

場所：西武公民館 19:00～21:00



## 海外登山

\*オーストラリア最高峰 「コジオスコ山（2228m）」登頂と

世界遺産 「ブルーマウンテンズ」ハイキング 8日間

日時：3月8日（金）～15日（金）

# 平成30年度公民館ふれあいまつり 参加と協力をお願い

事務局 四元

○設営 全体 2月22日(金)  
集合 9:30 ロビー  
担当 事務局 男性 4人  
集会室の責任者 四元

・東葛山の会の設営 10:00~13:00 集合 10:00 集会室  
事務局と会員皆さんの協力をお願いします。

・撤収 2月24日(日)  
鎌ヶ谷中学校吹奏楽部演奏集合後 16:20 閉会式終了後実施

○2月23日(土)  
集合 9:00 きらりホール

・開会式 9:15~9:30 事務局 参加  
発表部門開始 9:30~16:05 きらりホール  
展示部門 9:30~16:00 集会室 東葛山の会

○2月24日(日) 9:00~16:00 まで  
発表部門 9:45~16:05 きらりホール  
展示部門 9:00~16:00 集会室 東葛山の会

フィナーレ きらりホール 16:05~16:20  
鎌中吹奏楽部演奏終了後全員で「きらり鎌ヶ谷」を歌う

## 東葛山の会展示の内容

1. 台湾 玉山展示 担当 山口幸雄 井上勝代 石塚洋子  
タイ チェンダオ山の展示 担当 清水利夫 逢地春夫 菅原恵子
2. 花の写真の件展示
3. ワカメの販売  
事務室の前で販売 2日間実施  
ワカメ 200個 500円  
販売要員とスケジュール作成 担当 伏見純子  
皆さんの協力をお願いします。
4. ふれあいまつり 役割分担 受付係  
エレベーター前 入口 担当 事務局 2名
5. 山の道具の展示 担当 山行部
6. 東葛山の会の山行(4/14 日)の募集のチラシを配布し、募集します。

## 雪山山行時の装備等について (日帰り版)

本格的な雪山シーズン到来。雪山の「会山行」も計画されています。  
雪山で最も注意しなければならないのが「寒さ対策」です。「日帰り」を前提とした  
装備に関する知識をまとめて見ました。参考にして安全な雪山を楽しみましょう。

	装 備	内 容
1	衣 類	・考え方 インナーは吸水速乾、ミドルは保温、アウターは防水透湿。この三層で寒さから身を守る
	・インナー	・インナー（下着）は汗冷えしないもの。メリノウールは保温と吸水に優れ、汗でべたつかないのが良好。まったく吸水しない繊維製品の上に吸水と放湿性の高いウールを重ねるという考え方もある。大汗をかかないならば、ユニクロの「ヒートテック」でも可 綿類は肌ざわりが良いが乾きにくく、逆に体を冷やすのでご法度
	・ミドル	・ミドル（中間着）は ウール、フリース、ダウン等の素材のシャツ・ジャケット類 空気層で保温・断熱効果を高める。素材（価格に関係）によって効果は大きく異なる。 行動中はこまめに着替え、体温調整することが重要。着脱簡便な前開きがお奨め。 休憩や非常時を考え、重ね着出来る予備も用意。軽量で圧縮性の高いものを選ぶ
	・アウター	・アウター（上着） 厳しい気象に応じた保温・防風・防水効果を持つもの。 同時に通気性が必要。ゴアテックスがベスト。厳冬期でなければ、カッパ類でも可。 防水効果は劣化するので、適時防水処理を怠らない。厚手のものは丈夫なお奨め。
	重ね着	細かな体温調整がしやすいように、重ね着や着脱など全体のバランスを工夫する
2	靴 下	吸湿、保温、速乾性の優れた厚手のウールがベスト。綿類不可、替え必要
3	手 袋	インナー；保温性の優れたもの。 ウールがベスト、フリースでも可、綿類不可 オーバーグローブ；防水透湿性能が良いもの。 ゴアテックスがベスト、適時防水処理を 指先が冷える時はインナーに「ヒート」を貼るのも一法。風雪の中の落下防止に紐を付けておく
4	アイゼン	緩斜面は最低6本爪以上、急斜面の場合は、前爪のある10本又は12本爪、 「アイゼン団子」の防止には「アンチスノープレート」が役立つ 重要；事前にインナーをはめて、靴を履いたままでアイゼンの脱着訓練をしておく。 雪中では足場が悪く（雪の中に隠れてしまう）、手のかじかみもあり装着が難しい
5	スパッツ	アイゼンを付けると爪の接触で薄手のスパッツは切れ易い。アイゼン用として 又冬用として厚手の丈夫で防水透湿性の良いもの。適時防水処理を施す
6	ストック	長さの調節可能なものが良い。雪用のバスケットを付ける
	ピッケル	氷壁登攀用と縦走用がある。自分に合った長さのものを。紐を付けておく
7	登山靴	防水・断熱効果の高い雪用又は冬用を選ぶ。 アイゼンを取り付けるコバがあるもの。購入時に、必ず靴にアイゼンを付けて選ぶ 厚手の靴下を履いても、つま先に指一本程度の余裕のある大きさの物。適時防水処理を施す
8	サングラス	雪目防止。落下防止のために紐をつける
9	ゴーグル	雪目防止。風雪からの目や肌の保護。二重レンズ、ベンチレータ付きが便利 極寒時は温度差が大きく曇り易い。事前に「曇り止め」処理をする（現場では困難）
10	帽子・ネック ウォーマー	寒さへの強力な武器。厚手の耳を覆える帽子。首から鼻までのウォーマー。「目出し帽」 でも可。ウール、フリース素材が良い。寒さは首から、ダメージは頭から始まる。
11	携帯カイロ	暖がとれる優れもの。寒がりには余分に持参
12	食料など	低温や風雪時を考えて、カロリー補給の容易なものや暖かい飲み物を準備
	保温ポット	ペットボトルは凍って使えない、保温性のあるポットで湯や茶を持参
	行動食	寒さ、風雪で食事が取れない時、歩きながら食べられるものを事前に小分けして ポケットに。パン類、ナッツ、ドライフルーツ、ようかん、チョコ・・・
	米 飯	凍結の可能性があり原則禁止、パン類は可

2015年11月作成（井上順）、2019年1月改定（井上順、監修；山行部）

## 山行報告

### 『スキーをしてみませんか』 その②

#### 富良野を滑る

日 程：2019年1月10日～13日

参加者：羽鳥、井上順、池谷(記)

3人共初めての富良野スキー場でワクワク気分だが・・・家を出たのはやっぱり始発だ。寒い、眠い。山でもスキーでも朝の早いのはイヤだね。でも、船橋駅からのシャトルバスは1時間眠って行けるし楽だった。

8：00発で新千歳着9：30。バスの待ち時間と乗車の時間が長く、宿に到着したのは昼を回っていた。すぐに支度して出る。いよいよ4日間の富良野スキーがスタートする。目の前のゲレンデが「早く来いよ」と呼んでいる。

富良野はプリンスが開発したスキー場だ。旧スキーゾーンと新しいゾーンがあり共にロープウェイとリフトで山頂に行ける。長いゲレンデは中級斜面で快適、コースも色々あり予想していた以上の快適さだ。雪質はもちろんパウダーで◎、まずは山頂まで上る。素晴らしい眺めだ。富良野の街が白く光っている。その先 ―――― には もう皆さんも既に登った山だが 富良野岳、十勝岳、美瑛岳が連なっている。この3つの山は私でも登っているので感動はひとしお。

羽鳥氏の興奮気味の山並み解説を聴く。登った山が真っ白な雪の山になっているのを眺めるのは感動する。志賀から眺める妙高は遠景だが、八方や五竜のゲレンデに立つと山から雪崩が降ってくるような錯覚を覚える。スキーでニセコアンヌプリ山頂はリフトで連れて行ってくれる。ここに立つだけでも興奮するのに、そこから真っ白な羊蹄山の眺めが魔力になり、私に(夏の)羊蹄山チャレンジを決意させてくれた。こうしたことがスキーを止められない理由だ。さあ、みんなで白い山頂を見に行きましょう。

さて富良野スキーに話を戻そう。

スキーの腕前ならぬ(足前)は雪質が良いせいだけではない。井上氏の上達が目立つ。今、絶好調のようだ。もう3人が同じレベルだから、どこへでも行けて楽しく滑ることができる。



私達の泊った宿はプリンス・・・ではなく、ペンションだったが7割近くが外国人で、夏のオーストラリアからのスキー客が多く、あたかも私達が冬のオーストラリアスキーに出掛けてきたみたいで雰囲気も◎、こんな小さなペンションにも外国人が溢れている。去年は3千万人だったとか。2年後は5千万人予想というから恐ろしい！

宿の食事は朝晩共バイキングで、外国人中心の洋食系だったが好きな物が摂れてまずまず。地元応援でワインを注文したが3000円、チョット高かったなー。お風呂も温泉でないのは仕方がないが、もうちょっと熱くしてほしかったなー。お部屋はロフトハウスと言うの？階段上がって2階部分に4つのベットがあったが、寝心地は良く、毎日グッスリ8時間、羽鳥氏は10時間以上。ゲレンデへは宿送迎のシャトルバスで5～6分足らず。ゲレンデ前は街の中心で宿も多く、賑やかだ。

ここで珍しい光景を見た。

普通は除雪トラクターが雪を道の脇に寄せて高く積み上げてゆくが、ここでは除雪車と並行してトラック(普通の)が進んでゆく。除雪車が道路の雪を吸い上げて、トラックに運んでゆく。わずか2～3分でトラックが雪で一杯になる。広い道路でなければできない芸当だ。ずっと見てもアキなかった。

三連休という割にはたいした混雑もなかったのは良かったのか、少し淋しい思いをしたのか、複雑な気持ちだった。冬の北海道スキーは私達の〈あこがれ〉だったのに・・・。スキーは下火なのか、それともキロロ、ニセコ方面に流れているのか、それともプリンスホテルの料金が高いせいなのだろうか。ボーリングのようになってしまったのか。でもボーリングもプロが出来て少し息を吹き返しているね。

まあ、私達のスキー、のんびり楽しく滑りましょう。

さあ、次は「あなたを連れて行ってあげますよ」「オグナほたか」ですよ。



## (富山△349.5m) 山行報告

( 報告者：前田延津子 )

日 時	2019年1月12日(土)
参加者	松本、加藤、高見、村田、三橋、井上勝、山脇、星田、前田延
登山口	福満寺脇
下山口	富山中
費用	3716円(東武鎌ヶ谷から)
利用交通	JR内房線
<p>※日程(天候、コースタイム)</p> <p>雨後時々曇り</p> <p>岩井駅 8:45…福満寺 9:15…富山南峰 10:15…北峰 10:30… 伏姫籠穴 11:30_11:50…富山中 12:05…道の駅 12:40</p>	
<p>※コースの特徴(注意点・見どころ)</p> <p>至る所に満開の水仙の花。伏姫籠穴入口岩の上に白梅が凜として咲いていてとても素敵だった。</p>	
<p>※ヒヤリハット 特になし</p>	
<p>※下山後の情報(風呂、食事など)</p> <p>道の駅「富楽里とみやま」でお昼ご飯にしました。</p>	
<p>感想</p> <p>電車に乗ってもずーっと空模様が気になり落ち着かない。岩井駅に降りた時にはとうとうポツポツと降り出してきた。福満寺で少し雨対策をし、歩き続けたがその後雨脚が強くなりカッパをつけた。予報より早い降り出しにがっかり。</p> <p>南峰、北峰と予定よりペースが速いのと雨で食事もとれないので道の駅で昼食にしようとして頂上を後に。</p> <p>1時間近く雨の中を道の駅を探しながら12時半過ぎやっと道の駅に到着。ここであっつあっつのイワシのつみれ汁を戴く。(1杯200円也)</p> <p>大きなお団子が2個も入っていてボリュームがあり本当においしかった。</p> <p>冷えた体と心もあたためてくれた。</p> <p>久しぶりの雨の中の山行、辛かったけれどなぜか楽しい思い出の山行になりました。</p> <p>参加された皆様ありがとうございました。</p> <p>クラブツーリズムのツアーが一組登っていました。</p>	



## 吾妻山ウォーキングその後

小林正人

1月19日(土) 昨日の北風も収まりウォーキング日和、すてきな富士山、きれいな 菜の花と水仙、輝く相模湾を堪能しました。

二宮駅改札前解散、まだ1時半前です、取りあえず電車に乗ります。誰かが背中にあるものが無い…でも私は乗りました。梅田さんと話して休日おでかけパスをもっと利用することにしました。二宮から茅ヶ崎へ、相模線です。13時58分発～寒川(神社)～海老名(小田急線)～橋本着 相模線総括 JR だが駅間隔が短い、単線待ち時間が多い、以前の毎日利用していた、野田線(アーバンパークライン)に似ている。次は横浜線橋本発 15時04分～八王子へ、新しい(知らない)大学があった。次は八高線に繋がる川越線、群馬県から横浜へ数少ない外貨獲得のみち。15時19分八王子発～高麗川(八高線)～西川越、夕映えの中の富士山がきれい、川越着。電車に乗り疲れコーヒータイムです。川越駅周り徘徊、安い店は見つからず、結局駅ビル内のルノワールです。なんか懐かしいです。おまけに喫煙スペースが立派に有りました。500円のコーヒーは久しぶり美味しい。次は埼京線 16時50分発新宿行き武蔵浦和へ、いつも山行に利用している武蔵野線に。混んでる混んでる。いざ千葉へ新八柱につきました。ここまでが休日おでかけパスです。後は新京成で初富、歩いて鎌ヶ谷駅に。飲まない梅田さんと昔東葛山の会のメンバーだった川崎さんが家主の店で、美味しいビールを飲んで今日のおしまいです。

休日おでかけパス 2670円

船橋～二宮 1660円

二宮～橋本 842円 橋本～川越 972円 川越～新八柱 972円

合計金額 4446円

1776円お得な一日でした。





渡辺實さんの思い出

羽鳥健一郎

山でご一緒する機会はありませんでしたが「やまびこ」の原稿依頼や総会での立ち話が思い出されます。

丁寧な丸みを帯びた葉書文字人がら<sup>にじ</sup>滲む原稿依頼来し  
竹細工しめ縄作りと器用なり郷里越後の風情漂いし人  
郷里まで<sup>かち</sup>徒歩で帰りし先輩の健脚ばなし偲ぶ師走に  
ご冥福をお祈り致します。

實さんと山旅に。

(桐生千恵子)

山の会に入り直ぐから、同郷の先輩として、人生の先輩として又会報部でも一緒に『娘』のようにお付き合いをしていただきました。

山旅で忘れられない思い出は『ネパール』です。ビックリ！したのは、旅人なのに、会話は言葉が通じないのに、心を通わせるのです。

前回訪れた時に写真を撮った人を訪ねて、カトマンズの郊外の村々を歩いて行くのですが、地図を見なくても方角がわかるのです。そうして数年前に写した写真をプレゼントするのです。人生で何回も写真を撮らないので皆さん大喜びしましたね。そのお宅に私たちもお邪魔した事があります。

又、稲刈りをしていると、田んぼに入り一緒に稲を刈り、昔のように稲を束ねることができるので皆さん拍手してビックリ！します。

「俺も百姓だよ」と  
言って。言葉が通じた  
ようです。

写真は、エベレスト  
ビューホテルでのコ  
ーヒータイムです。  
宿泊は現地の民宿  
(バッチェ)に泊ま  
りながらトレッキン  
グをしました。

とってもコーヒーが  
好きでしたね。



## 渡辺 實 兄貴への想い

渡辺 正夫

私が東葛山の会に入会した秋、初めて会山行に参加した“大源太山（上越のマッターホルン）”に登行途中の岩場で、一人勝手に“休憩”と言って大きなおにぎりを頬張っている實さんが、兄貴との最初の出会いでありました。

その頂上からの下山に於いて私のすぐ後ろを歩いていた實さんから、「良い歩きをしているね。だいぶ山を歩いているね」と声を掛けられ、恐縮したことが思い出されます。

私の朝歩き（ウォーキング）の街中で出会ったときなどしばしば声をかけてくださり、以来同姓のよしみから勝手に機会あるごとに兄貴と呼ぶこととし親しくさせて戴きました。

会発足35周年山行にあたり事務局のまとめをしていた当時、兄貴から35周年の記念に山行参加者全員に記念の竹細工の置物等を差し入れてくださり、気配りの大きさを痛感したものでした。

また毎年6月の総会の際の的確な発言に議長として多々助けられたことも大きな思い出でありました。何かにつけ親しくさせて戴き感謝しております。



## 渡辺 實さんのこと

井上 勝代

この会に入会させていただいて直ぐの会山行の時であった。ブログで拝見した竹細工の素晴らしさを伝えたら、取りに来るようとのこと。厚かましくも直ぐに伺った。好きなだけ持って帰るようとのこと。2つおねだりをして、そのお礼に渡辺さんのお庭の池に“タナゴ”を入れさせてもらう約束をし、後日届けた。

お花見や竹細工の材料を求めて広池学園にいらした折、我が家に寄って下さり、魚のことで夫との話にも花が咲いていた。

12月の末になると正月飾りを加藤さん宅にてお教えくださり、“笑門”の入った縄編みのお飾りは今でも宝物となって残り、車輪の付いた竹細工とともに、あの素敵な笑顔を届けて下さっている。

## 實さんとの思い出

私が東葛に入会して3年目に朝日蓮峰の縦走に参加しました。東北の夏はとても暑くてバテバテでした。その頃、實さんはとても元気で先発隊として山小屋の場所を確保したり、いろいろお世話になりました。入会して初めての縦走でしたので心強かったです。

昔、先輩から朝日の山道は花が咲き乱れて天国の様だと聞いていましたが、その花々も目に入らずとても苦しい3泊4日の山行でした。

私事ですぐ連れ合いが亡くなった時に、實さんに家庭大工道具など貰って頂きました。

又、我が家の百日紅の木を伐りました。その折にその木で素晴らしい置物を作って頂きました。掲載の写真です。我が家の大切な宝物です。

文筆もプロ並みでしたが、手先もとっても器用でいろいろな飾り物も頂きました。

有難うございました。

(伏見 純子)

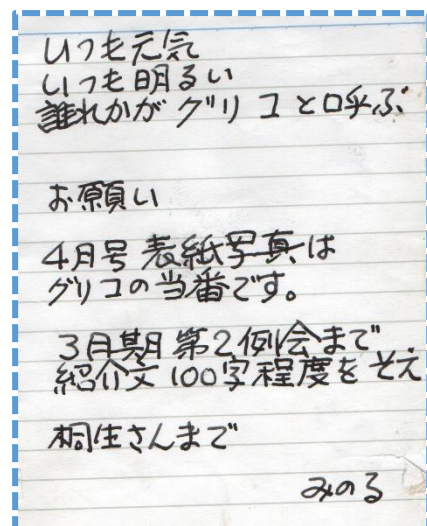


東葛山の会に入会してまだひよっこの頃、会報部の渡辺實さんからやまびこの表紙に載せる写真の依頼がありました。

「ぐりこさん、ハイ」と封筒を渡され、ドキドキして中を開けると實さんのお人柄がにじみ出た文字のメモ用紙が入っていました。優しくユーモアいっぱいの文章が書かれて暖かい気持ちになり大切に取っておきました。その表紙はやまびこ 2012年4月号新府の桃畑からの鳳凰三山の写真でした。

實さんのメモは宝物の一つです。公開しちゃうかな。お空の国でも、お手紙を誰かに渡ししているのでしょうか、暖かい文字の・・・。

(江崎 昌子)



## 渡辺實さんありがとう

山岡 みや

渡辺さんには、南アルプスや北アルプス縦走でお世話になりました。彼は、身が軽く鍛えた足でヒョウヒョウと山を登っていました。

目に浮かぶのは、北アルプスの烏帽子岳～野口五郎～双六岳縦走の時です。渡ろうとする沢が、前日からの雨で川のようになりみんなが立ち往生している時、濡れるのもかまわず足を踏ん張り、来る人来る人の手を取って、「ヨイショヨイショ」と川を渡してあげた姿です。みんな自分のことで精一杯なのに“えらいなあ”と感心したことは忘れません。

また、渡辺さんは大のコーヒー好き。ある時、疲れたのか寝不足なのか、「何だか頭がボーとしてるよ、コーヒーでも飲むか」と言いながらコーヒーを飲んでいました。しばらくすると「ああ、もやもやがスッキリしてきた、コーヒーはいいねー」と、ニコニコ笑顔になっていました。コーヒーは渡辺さんにとって魔法の薬なのですね。渡辺さんからいただいた竹細工等の飾り物を見るたびに、楽しそうに山を歩いている姿を思い出します。

渡辺さん、たくさんの思い出でありありがとうございました。

### 渡辺實さんに感謝

幌尻岳の思い出：経験が浅いのに無謀にも幌尻岳に挑戦した時のこと。案の定、20 数回の渡渉には苦労しました。何せ人生初の体験なのとおまけに水量が多い年でした。恐る恐るの渡渉は安彦さん、實さんに差し出してもらった手の力強かったこと、本当に頼りになりました。有難かったです。今でも一人工房で楽しそうに作業をしていらした姿が目には浮かびます。

前田えつこ



### 渡辺さんの思い出

たまに会報を届けに行くと作業場にいるときがありました。棚から手作りの作品の入った段ボールを下ろして、「いくつでも持って行って」と声をかけてくれました。その声がやさしくて忘れられないです。ありがとうございました。

八巻幸子

## 渡辺 實さんを偲んで

鈴木 かつ子

實さんには毎年正月飾りを教えていただきました。竹細工もたくさん頂戴し全部写真に撮ってあります。手先が器用で「どうしようかな」って考えるのが楽しいのだそうです。頭と手を使うことが元気でボケない秘訣だったのですね。

鎌ヶ谷から故郷新潟まで300キロ、青森駅へ900キロ歩いていくという健脚の方でもありました。旅の記録「道中記」を読み直したいと思います。

實さん、あったかい思い出をありがとうございました。



### 三輪車

竹の中にお花を生けたり、  
小物を入れたり出来るよ  
うになっています。

## 渡辺 實さんを偲ぶ

村上 和子

實さんが毎日ウォーキングしている時に、時々道端でばったり会い「お～」と言ってちょっとお喋りしていました。「もう一度会いたいな～寂しいよ」といつも思っていましたら、先日びっくり、背格好も後ろ姿も實さんにそっくり、振り向いたら知り合いです。

竹細工で“長～い靴べら”を作って頂き毎日大事に使っていますよ。有難うございます。山での思い出は雌阿寒岳？頂上で風が強く飛ばされそうになり、實さんを真中に3人で束になって歩いたのを思い出しました。

私が山の会に入会したのは6年前ですが、その頃には渡邊さんは会山行には参加されなくなっていたようで、ご一緒した記憶がありません。でも会報部で編集会議や印刷の時、毎月ご一緒できました。印刷仕終わった「やまびこ」を、綴じ間違いがないか1冊1冊丁寧に点検なさっていたのが心に残っています。お正月飾りや竹細工などもいただきました。千葉県一周したとか、自宅から新潟のご実家まで歩いて帰られたとか、青森まで20何泊もしてたどられたとか聞く度に、伊能忠敬や芭蕉翁の姿と重なって見えたりもしました。

実は奥様とはずいぶん前から知り合いで、3年ほど前、「うちの旦那がたくさん作っているんだけど…」と持ってこられた竹に松ぼっくりのかわいい花の付いた飾りを見たとき、見覚えがあり、「もしかしてご主人て山の会の渡邊さん?」「そうだけど」…その時はじめてそのお二人がご夫婦だと知って驚いたのを覚えています。

町中で、歩いているのをよくお見かけしました。杖やステッキではなく、長い棒を持っているそのお姿は、仙人のようでした。今でも角を曲がると、歩いておられる後ろ姿に出会えるのではないかしら…そんな気がします。ご冥福をお祈りいたします。



定年後「やるぞ!」と決意した事、「毎日の歩きと自己流体操・乾布摩擦」…「歩きは人間の基礎」と固い決意を語っていました。あの筋肉質の体躯と軽快な歩きは「継続は力なり」を納得させてくれました。

ご一緒した百名山最後の山行は、空木岳～越百山～中小川

避難小屋でした。越百山頂で百名山達成を祝った後、知りあった山男の案内で、何でもありの点線の道に踏み込みました。岩・やぶ・渡渉の道を4時間、前世は“猿”と思える身軽さで男性を追う渡邊さん、小屋到着時はヘロンヘロン状態で地面に転がった私、渡邊さんは平常な立ち姿で穏やかに「疲れたな・・・」 **72才、歩行時間10時間**でした。

改めて長年の貯筋と柔軟性のある精神力に、感嘆と尊敬の念を抱いたのを思い出します。大好きだった特大のボタモチとビールを宅急便で届けるね… 宛先は天国で! でいいかな? (カットは渡邊さん直筆です。平和を願って描いたのかも)

渡邊實さんを偲んで

## 『携帯メールで応援と竹細工』

安彦秀夫

實さんと言えば、真っ先に浮かぶのが、『街道歩き』です。實さんが、日本百名山全山踏破を達成した後は、『街道歩き』を主にやっていたと思います。

『街道歩き』では、一人で朝から晩まで歩き通し、宿でも一人で過ごすので、弱気になる時もあるのでは…、くじけそうになる時もあるのでは…と勝手に思い、それをいくらかでも減らし奮い立たせる方法はないものだろうか…と考えました。

實さんは、高齢にもかかわらず、『携帯メール』に挑戦しており、この『携帯メール』を、毎日送ったら励みになるのでは…と考えました。

ということで、『中山道歩き』をした際に、毎日メールを送りました。それに対して必ず返信がありました。時々、實さんの方からメールが先に届くこともありました。實さんが宿に着き、夕食の前後が多かったように記憶しています。

實さんからのメール内容は、主に、その日に歩いた道中の出来事で、私からは、これから歩くコースの名所旧跡情報などが多かったように思います。メールの交換で、私も一緒に歩いているような感覚になりました。併せて、大学時代に一人で自転車旅行をした際の記憶も蘇らせてもらいました。ただ、携帯メールの為、その時の交換したメール（文章）が全く残っていないことが残念です。

最近、体調を崩され、山に行くことも街道歩きをすることもなく、『竹細工』などに凝っていたようです。私もたくさん作品を頂きました。その中でも、私が『日本三百名山全山踏破』をした2009年には、『ザックを背負って歩く人』の竹細工を頂きました。今でも、海外登山をした際に買った記念品などと一緒に飾り棚にあります。

竹細工と言えば、皆さんの記憶にも新しいと思いますが、昨年2018年2月の公民館ふれあいまつりの際には、實さんの松ぼっくりや竹での作品があつという間に完売してしまいました。その際の『また、来年もよろしくお願ひしますね!』、『よし、沢山準備するよ!』の会話を思い出します。その公民館ふれあいまつりも、もう直ぐです。

實さん！これまでの山登りや街道歩き、そして竹細工などを思い出しながら、新たな街道歩きをしているのでしょうか？それとも、先ずは一休みをして、私達の山歩きを見ているのでしょうか？

實さん！沢山の思い出を頂きましてありがとうございました。安らかにお休みください。

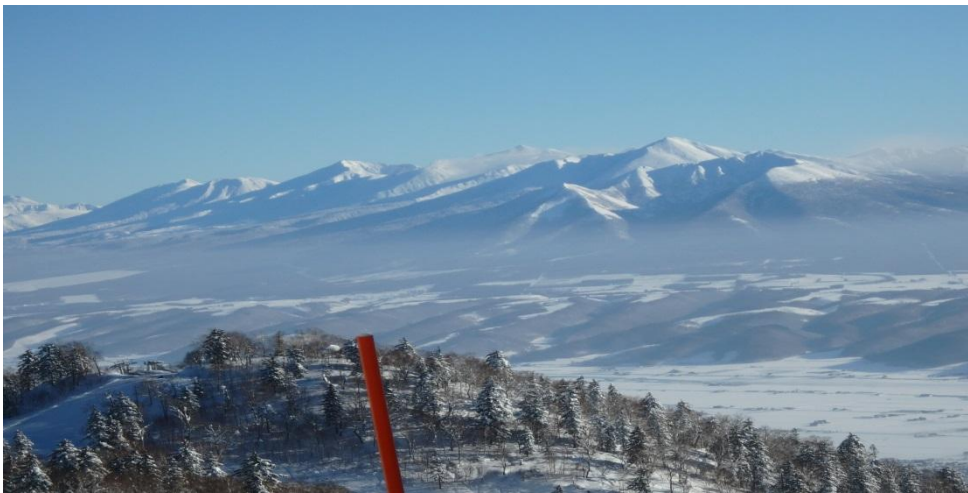
(2019/1/19/Sat.)



## 「富良野スキー」を振り返り詠む

羽鳥健一郎

負傷せし仲間の分も滑らんとシニア三人勇躍富良野へ  
懐かしき「北の国から」思い出す雪に埋もれし看板文字に  
温度計零下11度の表示ありゴンドラ内は多国籍なり  
雄大な大雪山系眺めつつパウダースノーにシニアら興じる  
リフト降り真白き大雪の峰々に暫し見惚れん富良野スキーよ



美瑛岳あゝ十勝岳富良野岳神々しきや大雪山系  
このホテル豪州の人目立ちたり格安スキーに国境は無し  
さだまさし歌いし詩を口遊ぶ雪の富良野に心広がる  
三日間醤油ラーメン堪能す冷えた身体に大盛りも良し  
ふた昔前に勤務せし北海道一期一会の記憶を手繰る



# 山の思い出

松本政斎

山行の思い出は、山の会に入って良いリーダーに出会った事だと思う。

自分の印象に残る山を3つあげます。

1番目は北海道です。特に幌尻岳です。川をいくつか渡るのに沢靴がないので、地下足袋でした。川の中を歩くのは怖かった。やっと着いた山小屋は小さく寝るときは寝返りも出来ませんでした。

帰りの川で先頭の人を見失い川の中は道がないのでパニックになったこともあった。今思うと良い思い出です。

2番目は白毛門です。駅に着くと同時に一斉に長い階段をダッシュして上ることでした。はじめ意味がわからず改札口で解った。少しでもストーブの傍で寝るためです。白毛門の冬は雪が深く尾根まで行くのに腰まで雪があり、登るにはピッケルを両手に腰までの雪を落とし、その雪を固めながら進む事だと聞き、登った思い出があります。

3番目は瑞牆山と金峰山です。冬の山行にテントを張る事になっていた。

行きのテントは軽く、濡れたテントは重かった。冬のテント生活はガスコンロの火が点いている時は天国ですが、火が消えると朝方はテントの内張が凍ってしまい寝られなかった。良かったことは頂上でダイヤモンドダストが見られたこと、はじめてだったのでしばらく動かず見ていた。また裸で露天風呂に行ったら全面凍っていて入れなかった。今思うと良い経験になりました。本当にありがとう。



## ちょっと一言

2002年10月13日、53歳の時に、『空木岳』で念願の日本百名山全山踏破を達成しました。その後、日本二百名山・三百名山の全山踏破を目指し、2009年8月14日、60歳の時に、『赤牛岳』で達成しました。この間、そして、その後も、会の仲間と一緒に北海道や九州などの『日本百名山』を登ってきました。

『日本三百名山』達成後は、『標高2500m以上の山の全山踏破』を目標に掲げましたが、未踏の山々はアクセスが困難な山深い場所に多くあり、体力面から半ば諦めざるを得ない心境です。

ということで、数年前から、若い時に登った日本百名山に再び登ろう…と思い、新たに『日本百名山全山複数回踏破』を目標に掲げ、車中泊をしながら登っています。

これまでに、2度以上山頂に立った山は『68座』になりました。

昨年2018年の夏に東北や越後、頸城山塊等の山11座を計画しましたが、6月末に体調不良になり、山登りどころではなくなり、1座も登れませんでした。今年2019年は、これらの山々に是非とも行きたいと願っています。でも、現実には厳しいかな…？

少しでも目標達成に向けて前進したいと思えます。

そのためにも、あちこちの身体の痛みが和らいでほしいと願っています。

( 安彦 秀夫 )

68座目：八甲田大岳 (2018/6/15：体調不良直前)

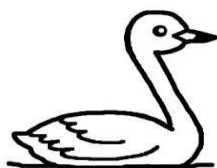


最近山に登るたびに感じていた。下りよりも登りがきつく、これが体力の衰えかなと思う。車が故障して会社まで自転車で通った。最初は途中の坂道がきつく最後まで登れず、途中から自転車を降りて押しながら登った。何日か通っているうち坂道をそんなに苦労しないで登れるようになった。

1年前に転んで鎖骨を折ったのも体力の衰えたせいかなと思う。先年沢登りに行ったときにも体の衰えを感じた山行だった。滝の途中の岩場で足の踏ん張りが効かずロープを出してもらって登った。若い時は体の衰えなど感じもしなかったが、年とともに衰えていく体力を維持していくには歩くこと。そして山にも積極的に参加して体力をつけていくしかないと思う。

今年も池の近くには白鳥が30羽ほど来ているが、遙か北のほうから千キロ以上飛んでくる体力のあるカモや白鳥に負けないように体力を維持する生活をしていきたいと思う。

( 手塚 春雄 )



※3月号の担当は、安田甚二さんと松本政斎さんです。

(2月16日頃をメドに、原稿を高山宛メールまたは文書にて送付をお願いします。)

## 編集後記

寒い日が続くとさすがに山への気持ちが後退してしまいます。  
そこで前から行ってみたいと思っていた「蔵の街栃木」へ出かけてきました。  
いつも日光の山へ行く時、一度この街を散策してみたいと思っていたので行ってみようということに。同行6人で 邑波川沿いの木材回漕問屋の蔵を見ながらカモやコイを眺めての舟の旅（たった20分で700円はお高い）を楽しみました。船頭さんの「栃木河岸船頭唄」のど自慢のおまけつきです。他にも至る所に蔵が残っており見応えがありました。  
が、もっと蔵が集まっているのかと勝手に想像していたのでちょっと違っていました。  
知らない街を歩くのは楽しいものですね。 (前田 えつこ)

風呂スイッチをスマホからの遠隔スイッチに替えられてしまった。  
「俺が朝、風呂掃除していく・・・」と宣言した息子。  
翌日夜、タイム通りの時間にお風呂が沸き、風呂上がりの第一声「完璧の風呂は最高だ!!」・・・おおもとの要因は「綺麗な風呂頼む」のメールに、もつたないかと2度沸かし湯にしていたのがばれちゃった結果である。  
古人間として風呂水で洗濯がしたいのだ・・・朝の風呂掃除に飽きてくれることを願って、便利過ぎる機器にモゴモゴと反抗している婆〜である。  
加藤延子

### 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、毎月第二例会までにお願ひします。

<担当>鈴木か、前田せ、高木、山脇  
写真は1ページ1枚とさせていただきます。  
手書きも大歓迎です。会報部員に渡して下さい。

発行日平成31年2月1日  
発行者 東葛山の会  
会長 安彦 秀夫  
編集者 梅田 尚志