

YAMABIKO



No.585

もくじ

2026年 8月

8月・9月 予定表	1
例会報告	2
山行案内（7月・8月・9月）	3～6
県連関係行事	7
「救命講習会」の開催報告（事務局）	8

山行報告

・モンゴル草原歩き（五十嵐）	9～10
・初夏室堂散策（梅田）	11
・西沢溪谷（林）	12～13
短歌「モンゴルのフラワーハイキング」を振り返る（羽鳥）	14～18
思い出の山（林）	19
ちょっと一言（小林・八巻）	20

表紙写真紹介

思い出の山
6月の北海道、旭岳姿見の池ハイキングコース。
「高山植物には早いね」と訪ねたらキバナシャクナゲの群落！！
ここが『神々の遊ぶ庭』大感激！！
バックは当麻岳

～～ 畑中眞澄～～

会報部からのお願い ＜表紙写真＞

9月号は笹眞一郎さん、10月号は柳嗣穂さんです。
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します。

8月・9月予定表					
		8 月			9 月
1	土		1	火	
2	日	剣岳	2	水	山行部会(19:00～)
3	月	} 2日(日)～4日(火)	3	木	
4	火		4	金	
5	水	山行部会(19:00～)	5	土	
6	木		6	日	
7	金		7	月	
8	土		8	火	
9	日	例会(お休み)	9	水	
10	月		10	木	
11	火	山の日 山の日記念全国大会(労山)	11	金	
12	水	運営委員会(お休み)	12	土	
13	木		13	日	例会中央図書館(14:00～)
14	金		14	月	
15	土		15	火	
16	日		16	水	運営委員会(オンライン)
17	月		17	木	
18	火		18	金	
19	水		19	土	
20	木		20	日	勤労感謝の日
21	金		21	月	敬老の日
22	土	御岳山ロックガーデン	22	火	国民の休日
23	日		23	水	秋分の日
24	月	編集会議(10:00～)	24	木	
25	火		25	金	
26	水		26	土	
27	木		27	日	御前山
28	金		28	月	編集会議(10:00～)
29	土		29	火	
30	日		30	水	
31	月				
2026年10月予定 ※10/ 24(土)～25日(日) 裏妙義 ※10/ 24(土) 日光・大山 ※10/31(土) 伊予ガ岳					

例会報告

例会出席者 2026/ 7 /12 3 2 名 司会 吉留と

安彦、加藤、桐生、村上、八巻、小林、伏見、前田延、山岡、村田、五十嵐、
江崎、嶋本、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、前田節、赤塚、菅谷、山口、菅原、
清水、富田、吉留政、吉留と、西堀、尾上、大草、大上、宿澤、松岡

6 月山行報告

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1w2XhCgQkAVgif5aLh_p95JqCHAid8w2cHa4l3QylKOo/edit?gid=1633115832#gid=1633115832

2 0 2 6 年度の例会司会

例会司会

開催月	所 属	名 前	備 考
8 月	休会		
9月	山行部	江崎昌子	
10月	会報部	尾上チエ	
11月	事務局	石塚洋子	
12月	山行部	村田綾子	
1月	会報部	清水利夫	
2月	事務局	嶋本道子	
3月	山行部	間瀬芳枝	
4月	会報部	前田節子	
5月	事務局	吉留ともし	
6月	総 会	事務局	定時総会

山 行 案 内

8 月山行予定

* 劔岳（別山尾根）・立山周回 キツイ山 （体・技・危☆☆☆）

日本百名山、「岩の殿堂」と称され、一般登山道では高い難易度にて危険が伴う。鎖場や梯子が連続する高度感のある岩場を自己確保しながら登攀する。参加者は岩稜帯経験者を中心に6人/パーティまでとする。

日時：8月2日（日）12：00～8月4日（火）15：00 頃、 室堂・集合解散

担 当：(CL) 富永 (SL) 熊谷・林

* 御岳山ロックガーデン ゆるい山 （体☆+危技★ ）

日 時：8月22日（土）雨天中止連絡は、8月20日（木）

（レンゲショウマの開花状況により8月16日（日）に変更もある）

集合 御嶽駅改札口を出た所 8：15 バス 8：38 ケーブル下行き ケーブル 9：14

担当：(CL) 山口 (SL) 岡部、伏見、村田

9 月山行予定

* 御前山（1405m） ふつう～ややきつい 体☆☆☆

奥多摩三山のひとつ御前山に登る

日時：9月27日（日） 雨天中止

集合：奥多摩駅 8：20 解散：奥多摩駅

往路：新鎌ヶ谷 5：03→5：16 船橋 5：28→6：01 お茶の水 6：04→6：40 立川 6：48
→7：19 青梅 7：32→8：12 奥多摩 改札を出たところで集合

バスのりば②（丹波村役場）8：35→8：50 奥多摩湖バスは約30分に1本

復路：境橋バス停 16：34 17：16 18：30（駅まで約10分）→奥多摩駅解散
奥多摩 17：10→17：46 青梅 18：03（東京行き）→御茶ノ水→船橋→新鎌ヶ谷
20：07

コース： 奥多摩湖バス停 9：00…小河内ダム…（10）登山口…（1h40）サス沢山…
（1h40）惣岳山（昼食30）…栃寄分岐…（25）御前山 13：20…
（10）御前山避難小屋…林道終点…（1h10）栃寄ノ大滝…（1h40）橋詰トンネル
…境橋バス停 16：20

登り標高差 970m 下り 1110m

山の特徴（危険）： 全行程 7 時間 20 分を予定しています（休憩含む）

コース上急な登りはあるが、危険を伴う岩などはない

日没が早くなるため、ヘッドランプを持参してください

エスケープルート： なし

交通費概算：約 4,700 円

内訳/ 新鎌ヶ谷-船橋 (209×2)、船橋-奥多摩 (1,782×2)、バス行き 430 帰り 280

※JR 休日おでかけパス利用の場合 約 4,100 円

内訳/ 新鎌ヶ谷-船橋 (209×2)、船橋-奥多摩 (2,950)、バス行き 430 帰り 280

担当：(CL) 畑中 (眞) (SL) 蓮見 富田

10 月山行予定

* 大山（おおやま・日光） ふつう～ゆるい 体☆

山の紅葉を眺める。登りがすくなく、緩急も少ない。

滝のそばを歩くときに注意が必要。ヒルがいる。

10 月後半なので、ヒルの活動は少ない。

日時： 10 月 24 日 (土)

日程：

往 路：新鎌ヶ谷 5:26—6:34 春日部 6:43—7:01 南栗橋 7:03—8:18 東部日光
(バス) 9:00 霧降高原 9:27 バス停集合

復 路：往きの逆だが、バスの乗車は霧降の滝か隠れ三滝から乗る。

コース：霧降高原(10:00)…大山(11:15-12:15)…三滝(14:00)…霧降(14:30)

歩 程：標高差 上り 100m 下り 550m コースタイム 3 時間 30 分

エスケープルート： 特になし

概算費用：交通手段、交通費・宿泊費・他

交通費概算： 4486 円

交通費詳細： 東武鉄道 1393×2 バス 850×2

昼食： 1 食 東武日光駅近くに温泉あり

担 当： 菅谷、村田、山脇

***裏妙義 丁須ノ頭 烏帽子岩 きつい山（体☆☆☆+危技★★★）**

スリル満点の岩稜歩きと独特の奇岩が楽しめる人気のバリエーションルート（上級者向けコース）です。断崖絶壁と鎖場が連続する難所として知られています。鎖場や梯子が連続する高度感のある岩場を自己確保しながら登攀

参加者は岩稜帯経験者を中心に6人/パーティまでとする（民宿ゆきふみ確保も6人）

日 時： 10月24日（土）～25日（日）
荒天の場合は翌週もしくは翌々週へ延期

日程

13:00 柏駅西口集合～10月25日（日）19:00 柏駅解散

往路：10/24 柏駅西口 13:00 出発 [自家用車で150km 約2時間](#)で[群馬県立自然史博物館](#)、[台湾料理味味軒](#)経由で民宿ゆきふみへ

復路：国民宿舎裏妙義 16:00～19:00 柏駅

コース：【10/25】 民宿ゆきふみ 5:30→国民宿舎裏妙義 6:30…9:53 丁須ノ頭 10:13…12:39 烏帽子岩 12:59…13:36 風穴尾根ノ頭…15:48 国民宿舎裏妙義→19:00 柏駅 詳細は [Yamareco 参照](#)

【歩程】：累計標高差又は標高差 ・登り 986m、下り 987m

【エスケープルート】 なし

アドバイス（装備等）： ハーネス、カラビナ、スリング、ヘルメット着用

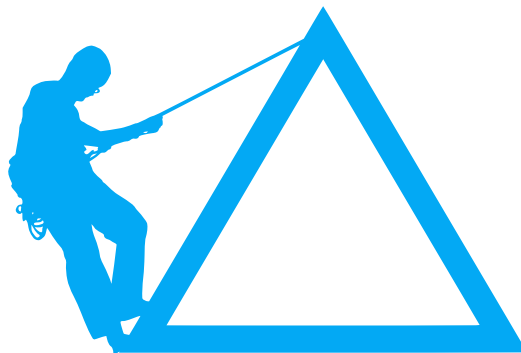
概算費用：交通費・宿泊費・他

交通費概算：5,000 円

宿泊費：[民宿ゆきふみ](#) 0274-67-3875 素泊まり 5,000 円

その他：（昼食・装備・入浴等）：昼食と行動食と飲料は用意

担 当： 林（CL）熊谷・田中（SL）



伊予ガ岳(337m) ふつう～ややきつい 体☆ 危・技★

房総の山では珍しく、鋭い岩峰の頂きを持ち安房のマッターホルンなどと言われている。岩峰から見る富山や房総の山々の眺望は素晴らしい。クサリ場も多く低山であるが手強い個所もあります。

日 時：10月31日（土）9：00 天神郷登山口集合

日程

往路：①新鎌ヶ谷 5:17→鎌ヶ谷 5:20→5:30 船橋 5:44→6:42 木更津 6:47→7:47 岩井
岩井駅前 路線バス 7:55→8:21 天神郷（伊予ガ岳登山口）

②初石 5:12→新鎌ヶ谷 5:41→鎌ヶ谷 5:43→5:53 船橋 6:05→6:27 千葉 6:33
→7:22 君津 7:26→8:30 岩井 鋸南タクシー（4人） 8:35→8:55 天神郷

***8:55 天神郷で①と②が合流。**

③参加者が22人の場合は鎌ヶ谷観光バスを利用します。

コースは登山口から南峰～北峰の往復をやめて南峰～北峰を経て周回コース経由で下山。

復路：天神郷 バス 14：42→15:10 岩井駅 15:50→16:29 君津 16:35（快速）→17:40
船橋 17:55→18:05 鎌ヶ谷→18:07 新鎌ヶ谷

コース：天神郷（登山口）9：00…9:30 展望台 9:40…11:00 南峰 11:20…11:30 北峰
…11:40 南峰（昼食）12:00…（登った道を下る）…13:30 展望台…14:00 天神郷

バス 14:42→15:10 岩井 15:50→16:29 君津 16:35（快速）→17:40 船橋 17:55
→18:05 鎌ヶ谷→18:07 新鎌ヶ谷

【歩程】登り2時間 下り2時間 往復4時間（クサリ場の渋滞含む）

***③の場合 登り2時間 下り2時間 周回コース4時間（クサリ場一回）**

**天神郷 8:30・・・9:00 展望台 9:10・・・10:30 南峰・・・10:40 北峰…周回コース
・・・12:30 展望台・・・13:00 登山口 バス 13:30—鋸南富山 IC—市原 S
A—花輪 IC—16:30 鎌ヶ谷市役所**

交通費概算： 約4,000円～5,000円 ジパング利用（JR市川～JR岩井＝JR1,460）

通常・・・東武209＋JR1,782＝1,991×2＝3,982円

バス200円×2＝400円 タクシー利用の場合片道一人1,000円

***鎌ヶ谷観光バス利用：小型22人定員の場合 一人@4,900円**

その他： ②鋸南タクシー：岩井～天神郷3,800円（4人乗り）要予約

電話 0470-55-0239（8時～17時）

装備等： ヘルメット、手袋（岩場）

担当： 羽鳥 西堀 尾上

千葉県連・関東ブロック・全国行事予定 2026（8月～11月）

No.	開催日	行事の種類	行事の名称	場所	主催者	担当者又は 担当委員会	参加 費用	申込 締切日
1	09/24(木)	講習会	テーマ 『ヒマラヤ山脈パプクカン トレッキング報告』	2026年度オンライン講習 3回目	県連	講師： 小林 隆氏(元岳人あびこ会員)		9/17(木)21時
2	11/26(木)	講習会	テーマ 『世界の面白い高山植物』	〃 4回目	県連	講師： 高橋 重氏(元岳人あびこ会員)		準備中
3	08/11（火祝）	大会	第10回山の日記念全国大会	岐阜県高山市	全国 連盟	問い合わせ 第10回「山の日」記念 全国大会実行委員会事務局		

「救命講習会」の開催

事務局

日時：7月12日（日）15:45～16:45（例会終了後に開催）

場所：鎌ヶ谷市中央公民館「学習室1」

参加者：例会の出席者

7月の例会終了後、研修の一環として「救命講習会」を開催しました。6月の総会の後、サイゼリアでの懇親会で会員のお一人から救命講習会のチラシを頂きました。山での救急、救命対応は大事ですが高齢者の多い当会としては例会の際の思わぬ事故も無視できません。6月は運営委員会がないため会長と相談し決めました。

当日は鎌ヶ谷市中央消防署から3名が来て指導されました。はじめに総論の話があり、そのあと3班に分かれてロールプレイングを行いました。具体的には①心肺蘇生法、②AEDの操作方法を実践しました。皆さん交代で人形を相手に頑張りました。

無料ですので年一回は受けておいたほうが良いと思いました。因みに7月15日付の広報「かまがや」に「救命講習」のお知らせ掲載がされていました。



モンゴル草原歩き

2026 年 7 月 3 日～9 日

安彦、羽鳥、清水、桐生、間瀬、石塚、嶋本、尾上、五十嵐（記）

昨年、韓国のトレッキングから帰り、次の海外山行を何処に行きたいかと問われ私はモンゴルを提案しました。以前から花の草原歩きに興味がありました。

飛行時間も短く、費用も他より安く行けるのではないと思いました。

提案が通り現実となりました。ゲルに 4 泊しての草原歩きです。

ウランバートルの空港に着いて、60 キロ移動して、目的地のテレルジ国立公園内の宿泊施設（ゲル）に到着したのは遅い時間でした。

翌日は雨の予報と言っていましたが、朝起きて外に出てみると、晴れていました。

「わあ一何という景色なの！」目の前には広大な草原が広がり、自然に足が出て、歩き出していました。

テレルジの標高は 1600m あり、朝、晩は冷え込むが日中は暑くなる。湿度は低く紫外線が強いとの事。夜は 9：00 頃まで明るく、朝は 5：00 過ぎに太陽が出る。私達の泊まるゲルは草原の中でもバックに花崗岩の岩山がそびえる好立地に有りました。草原には観光用に建てられた白いゲルの集団があちこちに有り、建設中の物も沢山あります

草原の中の白いゲルはとても素敵です。近代的な建物と違って自然に溶け込んでいるように思います。

草原には何千種もの草花が咲き乱れ、日本でもお馴染みのキンポウゲ、ツリガネニンジン、マツムシソウ、忘れな草、アズマキク等、中でもヨーロッパで目にするエーデルワイスは草原のいたる所に咲いています。花々を踏まないように歩くのは至難の業です。馬や牛たちの動物のフンも至る所に有りますが最後の方は慣れましたね。歩くしかない、ゴメンネ・・・

観光スポットの亀岩、山の中腹（2000m）に有るアリヤバル寺院（チベット仏教の寺）へは、草原歩きをしながら、108 段の階段を登った先に有りました。

旅の安全と世界の平和をお願いしました。

遊牧民の実際に生活しているゲルの見学もしました。「馬乳酒」も試飲させて頂きましたが、すっぱくて飲めませんでした。

生まれて初めての乗馬体験もしました。1 時間の乗馬は騎手が二頭の馬を操りながら歩くのですが、まだあどけない子供の騎手もいてびっくりです。でも上手でしたよ。

羊、一頭を蒸し焼きにし、小分けした骨付き肉に、ジャガイモ、ニンジンが添えられた料理を頂きました。モンゴルは冬が長く、寒いので野菜もニンジン、ジャ

ガイモ、キャベツなど種類が限られるようです。肉が主流で羊、牛、鶏などです。モンゴル料理は好き嫌いがはっきり致します。私は匂いがだめなので食事がきつかったです。

このような食生活なのでモンゴルの男性の寿命は平均で 65 歳だそうです。人口は 350 万人で半分はグランバートルに集中しているようです。中心部の道路は日常的に渋滞していて、私達もバスの中でヤキモキしていました。中心部には信号が有りますが、少し離れると、ほとんど有りませんでした。建築中のビルがそこら中に建っていて、インフラが追いついていないように感じました。

ウランバートル観光では、「チンギス・ハーンの騎馬像」やモンゴル相撲は少しだけ見学ができました。きらびやかな衣装での民族舞踊や独特の声で歌う、歌などのショーも楽しみました。一週間はあっという間でした。でも充実した一週間でした。夢のような時間を計画、実現して下さい安彦さん。ご一緒した皆様に感謝しかありません。有難うございました。



全てテレルジ国立公園内

初夏室堂散策

日 程: 7月10日(金)

梅田尚志(記)
同行者1名

梅雨明けかと一瞬思わせた晴れ間、8時に白馬のホテルを出発、扇沢からアルペンルートを進んだ。高齢者向けのプチリッチツアーは2泊3日、10名グループのゆったりペースであった。7月から放水が始まったダムには虹がかかり、周囲の山々はよく見渡せた。大観峰は鹿島槍が耳ひとつに見える角度だった。次々と乗り継ぎ昼どきに今回の最高地点・室堂に到着した。ランチを含めて約2時間の散策時間ができた。「雄山まで弾丸登山」は20年前なら！ひょっとして？ 立山が時折雲に隠されたりはするものの、雷鳥も出そうもない晴天のもと残雪と花園の管理されたコースを散策した。さすがに観光客が多く、国際色も豊か、日本人の多さにホッとする。高嶺の花はお定まりのものばかりだが、懐かしい。いつもは風車になってしまっているチングルマは見事に咲いているし、まださほど大きくならないコバイケイ、イワカガミやハクサンイチゲ、アオノツガザクラ等々今を盛りと輝いていた。



みくりが池までのコースを小一時間かけて花を愛で、残雪と山々を眺めつつのゆったり散歩。足の弱った年寄りでもここでは高嶺の花が楽しめるのだ。雪庇の上を辿って大汝から引返したのが50年余り前のこと、雪の大谷ウオークツアーは25年程まえ、劔岳に単独登頂したのが15年程前だったか、雷鳥沢から奥大日経由で称名の滝まで下ったのが東葛入会后、お誘いをいただき劔岳の眺

望を存分に楽しんだ。数えるほどしか訪れていないが、日本アルプスを代表する山岳リゾートでは、近年氷河と認定された場所が数か所あり、この山域に集中しこの緯度・標高にして世界的に珍しい存在なのだ。



限られた時間の室堂散策、名残惜しいが弥陀ヶ原を下るバスに乗る。標高を下げるにしたがって、キスゲの黄色が一面に広がっていた。美女平からケーブルを下った先で宇奈月の「🔥」が待っていた。

西沢渓谷

日程：2026.07.14（火）

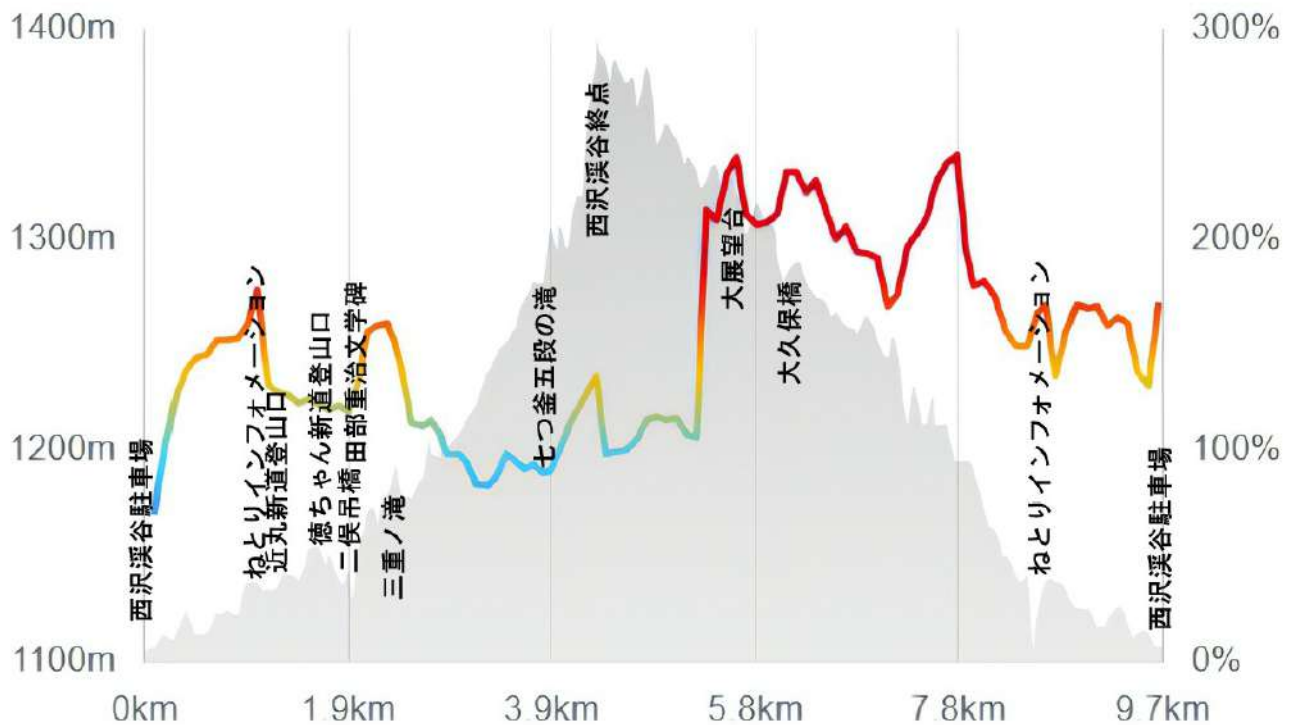
参加者：熊谷CL、菅谷SL、五十嵐SL、佐藤、伏見、大上、西堀、安田、富田、畑中桂、林（記）

塩山駅に9時に集合して、タクシーで西沢渓谷駐車場に9時半過ぎに到着。

以下に行程、行程図、標高図を示します。

距離10.6km 登り922m 下り912m 山行3：28 休憩0：49 合計4：23

歩くペース 0.6~0.7 とても速い



西沢渓谷駐車場 9:43-9:58 ねとりインフォメーション 10:00-10:06 近丸新道登山口-10:10 徳ちゃん新道登山口 10:11-10:18 二俣吊橋-10:22 田部重治文学碑 10:23-10:33 三重ノ滝 10:40-11:28 七つ釜五段の滝 11:46-12:11 西沢渓谷終点 12:25-12:49 大展望台-12:57 大久保橋-13:37 ねとりインフォメーション 13:41-13:55 西沢渓谷駐車場

私は西沢溪谷は初めてだったので、沢登と思って沢用の防水ザックや徒渉用の靴も用意して臨みましたが、歩いてみるとスニーカーでも登れる沢沿いの遊歩道のハイキングコースでした。西沢溪谷は多くの滝や淵があり、木陰の中の溪流沿いの整備された遊歩道を歩いて、暑い中でも快適なハイキングを楽しめました。下りのトロッコ道にはシャクナゲの大群落があり、5月の花の季節に訪れたいと思いました。またイワタバコ（岩煙草）の蕾もありました。もう少し後の蕾が開花した頃もいいかもしれません。最初の予定よりも早く歩けたために、2時前には駐車場までもどることができました。80代のお二人の体力には感服いたしました。結果、予定よりも早い電車で帰宅することができました。感謝です。

[ヤマレコの記録](https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-9979718.html) <https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-9979718.html>

大きな写真は[アマゾンフォト](https://www.amazon.co.jp/photos/share/PozZeXEI7D9uUkUGwIUcIV1hhDv2fgjxxpqCL02NmE1)で見れます。 <https://www.amazon.co.jp/photos/share/PozZeXEI7D9uUkUGwIUcIV1hhDv2fgjxxpqCL02NmE1>



参加者の感想

船橋から、あずさに乗り、朝食、コーヒーを飲んで。。。気がつくとも塩山。溪谷歩きと思っていたらちゃんと岩や階段登り橋を渡り充分山の会のハイクでした。帰り道のトロッコの跡に歴史を感じ。猛暑予報の中、爽やかな風とマイナスイオンを補充しました。次の日の鎌ヶ谷の暑い事。皆さま酷暑です。ご自愛下さいませ。(畑中桂)

「**モンゴル**のフラワーハイキング」を振り返る

羽鳥健一郎

東京とモンゴルの時差一時間得をしたような長き一日



夜遅くテレルジに着き歓迎の^{ぼとうきん}馬頭琴^ねの音に耳傾ける

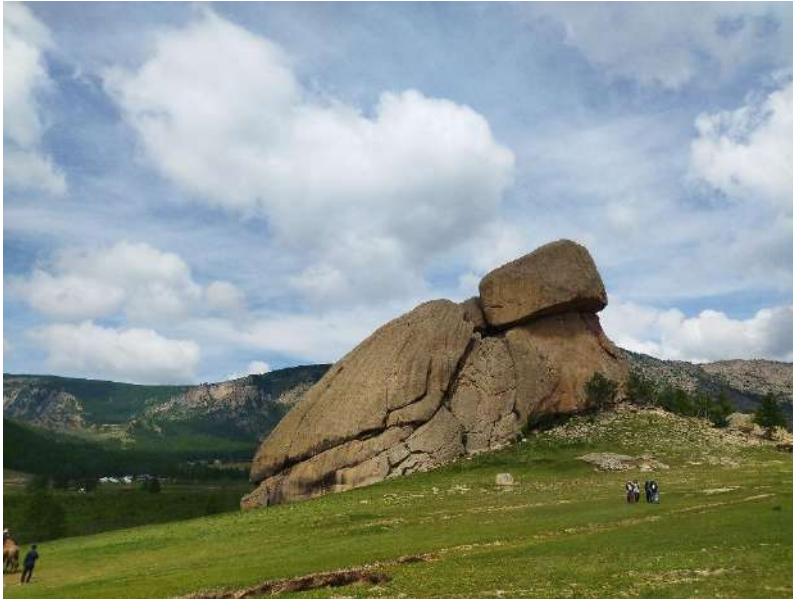
朝起きてゲルを出づれば草原の大パノラマが飛び込んでくる



ストーブに薪をくべればゲルのなか眠れぬほどの暑さになりぬ

早朝に仲間ら集いゲルのそと太極拳で手足動かす

アリヤバル寺からもどり亀岩へ初日の歩き息も絶え絶え



モンゴルの広き草原一面に数多のバッタひたすらに飛ぶ
歩き終えシャワーの前にモンゴルのビールを求め先ずは乾杯
山道はエーデルワイス咲き乱れ足の置き場に苦勞するなり
花と糞あるがまなる草原の景色にも慣れ足取り軽ろし
日本とは呼び名が変わりモンゴルは「ブッシュトイレ」とガイドより聞く
ここ其処に観光のゲルの数多でき羊の群れと見紛^{みまが}うほどよ
真っ青な空広がりて草原に吹く風涼しモンゴルは夏





日本円は二十分の一の換算を日々繰り返すモンゴルの旅
 見下ろせば我らのゲルが整然と岩山^{やま}の麓に小さく見ゆる
 踏まれても又踏まれても香る道モンゴルの丘一面の花



此処そこにエーデルワイス咲き誇る夏のモンゴル草原をゆく



ばにゅうしゅ 馬乳酒を一口飲んでモンゴルの遊牧民の暮らし垣間見る

丸焼きの羊の肉とじゃが芋がてんこ盛りなるモンゴルの^{ひる}昼餉

モンゴルの馬に^{またが}跨り小半時^{まご}馬子に引かれてシニアらはゆく



青き空ポプラの柳^{りゅうじよ}絮舞う先にチンギス・ハンの巨像の^{そび}聳ゆ

韓国の「CU」ロゴのコンビニの看板目立つ国道沿いよ

ガンダン寺^{だいだいろ}橙^ま色の袈裟纏い幼き僧はスマホに^{せわ}忙し

街角でバニラアイス^なを舐めながらウランバートルの賑わいを追う



はからずも地方のナーダムに出くわしてモンゴル相撲暫し見とれる
 午前四時^{いま}未だ来ず人目覚ましを日本時間でセットせしかも
 機内誌の「BLUE SKY」が目に入りモンゴルの空また蘇る



思い出の山

林 孝和

今から 50 年前、大学の教養部時代に、当時所属していた福岡県労山の山の会の山行で伯耆大山に登りました。私にとっては初めての本格的な冬山でした。冬の大山は、大陸からの季節風により大量の降雪があり、ふもとで数メートルの積雪になることもあります。厳冬期は強風と低温で過酷な環境ですが、晴天時には「大山ブルー」と呼ばれる抜けるような青空と霧氷の絶景が広がります。九州や中国地方の人たちにとってはスキーの近場のメッカ、山屋にとっては冬山を堪能できる山として知られています。昔のことで記憶も定かではないのですが、私が登ったのは 2 月頃で、大山寺公営駐車場～ 夏道登山道 ～ 弥山山頂 1,709m ～ 剣ヶ峰 1,729m ～ 元谷周回というコースだったと思います。夏道登山道の樹林帯を抜け、避難小屋を経由して稜線を登り大山（弥山）山頂 1,709m へ。山頂は快晴で日本海が見渡せました。小屋は冬は雪に埋もれ、2 階の出入り口から入ったように記憶します。弥山から剣ヶ峰 までの縦走路は両側が切れ落ちたナイフエッジで厳冬期以外は進入禁止となっています。稜線は厳冬期には雪庇が発達して踏み抜き事故による死者が多発しています。大学の先輩で「坊がつる讃歌」の作詞者でもあった山口大学名誉教授、松本征夫氏の息子さんもここで雪庇を踏み抜いて亡くなっています。我々が登った日は幸い快晴で、日本海まで広く見渡せて絶景でした。元谷へ下山ではグリセードも楽しみました。懐かしい思い出です。



9 月号は畑中桂子さん、10 月号は田中桃子さんです。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

小林 和子

今年の春ごろから、足が痛くなり山へも行けなくなっています。
脊柱管狭窄症との診断でした。そんな時、山友に「少し歩きに行きましょう」と誘っていただき、府中市郷土の森へ行ってきました。

梅雨空の下、約一万株のアジサイが咲いていました。色とりどりのアジサイが咲いていましたが、特にアナベルの丘のアジサイは見事です。ヤマボウシの花も満開でした。

梅の木がたくさんあって、「春の梅の花時期にも来てみたいね」と楽しくおしゃべりしながら、3時間ほど歩いてきました。

本当に山友には感謝しています。

『いつもありがとう！！』



八巻 幸子

社協主催の茶話会に友達と参加しました。最初司法書士さんの話から始まりました。やさしい終活―相続―はじめの一步です。通帳、カード番号がわからない、また大切な書類が見つからないなどです。家族が困らないための思いやりだそうです。また一行でも書く習慣（大事なこと、連絡先などを書くエンディングノートを用意するとよいとのことです。）

私自身何か始めなければと思ってはいるのですが、初めの一步がなかなか踏み出せません。

9月号の担当は伏見さんと前田延津子さんです。

(8月20日までに柳 嗣穂宛て原稿をメールにて送付願います。)

(ヤナギ ツギホ norinatsull30@gmail.com)

編集後記

今年5月、かかり付けの医院で血液検査をした。
結果、「タンパク質が不足気味です」と何年かぶりにいわれた。その前には「粗食ですか？」と真面目に聞かれたこともある。気づかない内の低栄養です。自分としては、それなりに太っているし、好き嫌いはないし、それなりに運動はして山も登れるし・・・なのですが。
少し調べて見ると、「たんぱく質が分解されやすく、作りにくい体質」というのがあるらしい。放って置くと「筋力低下」「免疫力の低下」「疲労感」「体重の数値を低下」等でフレイル状態、認知症につながるとの事。
自覚症状がないだけに、今回の数値を機に質の高いタンパク質食品をバランス良く食べるよう心掛けようと自分に言い聞かせたところです。
体重の減少は、若い時からの願望だったが、高齢には危険な信号のよう・・・。
小太り？でいきます。1日1回は、徹子さんのように肉を食べるぞ！！

カトちゃん



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、尾上、菅原

連名をお願いします

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8年8月1日

発行者 東葛山の会

会 長 安彦 秀夫

編 集 会報部