



守屋山で緑豊かな山歩きを楽しむ一行

守屋山 (1,650m) 山行

7 月 19 日 (水)

登山グループ 中村睦子

可児は早朝から暑かったが、登山口に到着したら涼しく、さすが長野だと思った。ともの会では 2 回目の守屋山だったが、今回は杖突峠より歩き始めた。全員が初めて登る登山道だ。木苺が沢山あり、楽しい道のりだった。赤井沢新道を進み分杭平で休憩。とても整備されており、大きな薔の花があった。神社横から東峰目指し、急坂だったが、歩き始めてから 2 時間位で到着。展望が良く諏訪湖、霧ヶ峰、八ヶ岳や南アルプス北部の峰々を見ることが出来、歓声が上がった。

西峰を目指し歩き始めると奥社があり、鎌が祭られていた。西峰近くにフジバカマが咲いておりアサギマダラを見ることが出来た。秋の花が咲いているのには驚いた。西峰では北アルプス、中央アルプス連峰を見ながら昼食。下山は、岩見コースだ。途中に、りっぱな「立石」と名付けられた岩の前を通り、無事下山した。

天蓋山 (1,527m) 山行

8 月 9 日 (水)

登山グループ 大鋸忠雄

参加者は 22 名 (女性 14 名、男性 8 名)。雨の心配をしたが、飛騨地方

は晴れ、暑さは最高。登り、下りも汗が吹き出て、中間点の急登や頂上直下ではヘトヘトだ。

頂上からの見晴らしは、高い山々には雲がかかり今一つであったが、360°のパノラマだ。初秋を思わせる風が吹き渡り、1 時間の昼食タイムは話に夢中、あっという間に過ぎ、きつい下山道歩く。

山野草はタニウツギ、エンレイソウなどが楽しめた。登山口にある「夕顔の駅」は休業中、キャンプ場も営業していない様で寂しかった。吉田正成さんのスイカをドライバーさんが沢の水で冷やしておいて下さり、とても美味



守屋山、さあ登るぞ！

しく格別だった。また、帰路の道路で愛らしいカモシカに見送りを受けたのが印象的だった。



天蓋山のキツイ登りに挑む一行



天蓋山山頂で 360°のパノラマを楽しむ

カタクリルート の 笹草刈り

8月30日(水)

環境保全グループ 高島 勝

環境保全 G の特別活動として、カタクリルート の 笹草刈りを実施した。残暑厳しい中での特別活動にもかかわらず、18名の会員が参加した。

カタクリルート 登山口から登ったすぐのところから始まる笹草が、登山道近くまで伸びている。登山者が安心して楽しく登山が出来る状態ではないところを、皆さんの活動できれいにしてもらった。

また、先日来の雨で登山道が削られ、溝が出来た状態になっていたが、これも流れた土砂(土や石、小砂利等)を削り取り、出来た溝に運び入れ、より安全に安心して歩けるようにしてくれた。協力いただいた会員諸氏に感謝。今後も登山者が安全に安心して登れるように、遊歩道・登山道の保守・保全を続けていきたいと思っている。



カタクリルート の 登山道整備

9月植物観察会

9月2日(土) 9時~12時

自然保護グループ 岩崎志津子

参加者 11名で、3 か月ぶりの植物観察会。朝から暑い中、あぜ道コースで「ミズオオバコ」が見られるのではと、楽しみにして出発した。しかし、どこにも見当たらず残念至極。代わりに、ボタンクサギ、オククルマ、ネムクサ等が我々の目を楽しませてくれた。

可児川左岸を通り城山コースを経て、木曽川コースへ移動。偶然「ツチアケビ」が見つかり、皆の歓声が上がった。残暑厳しい中だったが、それなりの成果が得られた観察会となった。



ボタンクサギ



ツチアケビ

ポ連協の講演会に参加

7月28日(金)

高島 勝

可児市ボランティア連絡協議会が講座を開催。当会員も 10 名ほど参加した。好評だったので概略を紹介したい。

岐阜医療科学大学看護学部長薬袋先生が「寝たきりにならない! 死ぬまで元気」と題して講演された。分かりやすくユーモアもたっぷりだった。

みんなの願いは「長く生きるのなら寝たきりにならない」「自分の人生の舵は最期まで自分でとる」である。

このためには、PPK(ピンピンコロリ)を目指し、NNK(ネンネンコロリ)にならないように健康寿命を伸ばすことである。それには「身体と脳をサビさせない」ことが大切である。

①継続して3時間は眠る ②血糖値を

上げない食べ方: やゆよ(野菜から・よく噛んで・ゆっくりと) ③考える: 昨日は何してどうだった? 今日は何した? 明日は何する? ④〇〇しながら: 2つ以上の作業を同時進行で ⑤鼻と耳を鍛える: 香りを楽しむ・聴力の維持が大切

ともの会での日々の活動が、健康寿命を伸ばす一環になっているように思える。今後も無理せず楽しみながら、ともの会の活動を続けて行きたい。



健康体操を交えながらの講演会

これからの活動予定一覧

【環境保全 G 高島 勝】

●登山道整備 真禅寺 P / 9 時集合

・10月26日(木)

・11月は可児市里山の日と協働

【登山 G 山田栄雄】

●鉢山・横手山と笠ヶ岳・志賀山

・10月18日(水)~19(木)

・帷子地区センター / 6 時集合

●夕森溪谷(中津川市)

・11月15日(水)

・帷子地区センター / 6 時集合

【パトロール G 芦田典子】

●パトロール 真禅寺 P / 9 時集合

・10月11日(水) ・11月8日(水)

【自然保護 G 水野可律子】

●植物観察会 カタクリ P / 9 時集合

・10月7日(土) ・11月4日(土)

【地域支援 G 柿元章吾】

●スマイリングルーム 鳩吹山登山支援

・11月10日(金) 大脇公民館 / 9 時~昼食後下山、予備日 14 日(火)

●土田小学校 環境学習ふれあいタイム

・11月17日(金) 9 時 30 分~12 時

●土田小学校 鳩吹山登山支援

・11月22日(水) 大脇公民館 / 9 時~12 時、予備日 30 日(木)

【事務局・その他】

●連絡会・懇親会 BBQ 場所: 我田の森

・10月5日(木) / 9 時半集合

●連絡会 土田地区センター / 9 時半集合

・11月2日(木)

●可児市里山の日 場所: 我田の森

・11月23日(木/祝) 9 時受付開始

【鳩吹山ともの会 連絡先】

Phone: (西川)

e-mail: