

<私のおすすめ>

HPの閲覧やメールの発信をスムーズに操作したいですね。  
さんかくてんのHPや一斉メールのメーリングリストのアドレスを一覧にしました。  
ブックマークの登録やアドレス帳に登録してご利用ください。 広報部

- ★【HP】品川山の会さんかくてん  
<http://sankakuten.web.fc2.com/>
- ★【WEBマガジン】品川山の会”さんかくてん”  
<https://sankakuten.info/>
- ★【フェイスブック】品川山の会 “さんかくてん” - ホーム | Facebook  
<https://www.facebook.com/sankakuten/>
- ★【インスタグラム】品川山の会さんかくてん on Instagram  
[https://www.instagram.com/sankakuten\\_shinagawa/](https://www.instagram.com/sankakuten_shinagawa/)
- ★【HP】東京都勤労者山岳連  
<https://twaf.jp/>

**【メーリングリスト】 メールアドレス:sankakuten@ml.allserver.jp**

『会報に掲載が間に合わなかった山行のご案内』急に決まった山行へのお誘い』などに活用ください。メーリングリスト参加者へ一斉にメールが届きます。

なお、発信の際は、案内する内容をメール本文記載し、添付ファイルは行わない ようにしてください。受信者が携帯(ガラケー)の場合、添付ファイルが開けない、ファイルを添付したことで容量が重くなり、受信できないケースが生じるためです。

メーリングリストを使用するためにはメーリングリストの参加(登録)が必要です。これから参加される方は、金子さんへメールアドレスをお知らせください。金子さんの連絡先(メールまたは携帯)は総会冊子を参照ください。

**【さんかくてん広報部あてメール】**

メールアドレス:sankakuten-koho@googlegroups.com

原稿提出用のメールアドレスです。ここにメールを送ると広報部メンバー※が届きます。ご活用ください。(※安達、佐藤、和久井君、金子)

**ご注意**

2020.5月現在メーリングリスト用のメールアドレスはsankakuten@googlegroups.comに変更になっています。

＜私のおすすめ＞

東京 2020 オリ・パラ競技大会のレガシー「サステナビリティのめじるし」探し

金子貴

10月はラグビーワールドカップが大変盛り上がりました！いよいよ次は来年のオリンピック・パラリンピックですね。五輪は、巨大なスポーツイベントであるために、持続可能な運営をすることがオリンピック憲章でも決められています。持続可能（＝サステナブル）とは、“環境面”や“社会面”の配慮のことで、東京大会では、例えば「再エネ100%使用」「スマホや携帯から回収した金属でメダルを作る」「水素自動車の採用」などが取られます。他にも、東京2020大会で組織委員会が調達するものについては、たくさんの**サステナブル基準**が決められています。例えば、「児童労働でつくられたスポーツ用品」や、「違法伐採した木でつくられた設備」は東京2020大会では使えないのです。

以下の環境ラベルは、これらのサステナブル基準を満たしているしるしで、オリパラ開催に向けて、日本企業も採用するところが増えてきました。きっと2020年以降もレガシーとして残っていくでしょう。まだまだ見ることが少ないかもしれませんが、私のおすすめはこの「サステナビリティのめじるし」探しです。スーパーやネットでのお買い物の際には探してみてください。

＜東京2020大会で採用されている環境ラベル＞

木製品、紙製品	農・畜産物	海産物	植物油脂使用の食品、日用品
			
段ボール、紙袋、食品の外箱・紙パック	野菜・肉や加工食品	魚・エビなど	パーム油（植物油脂）使用の加工食品や洗剤・石けん

【知られていない植物油の話】パーム油は、世界では消費量ナンバーワンの植物油です。日本ではなじみがないですが、実は菜種油に次いで第2位、大量に使用されています。マレーシアとインドネシアで生産されますが、森林の破壊・火災や、強制労働・児童労働など多くの課題があります。しかし、よい方法で生産された油もあり、そのしるしが上のヤシの木の形のRSPOマークです。



11月にマレーシアに視察に行きました（左：収穫されたパームの実、右：農園）

## こんな物で非常事態に備えています



さて、そんなこともあり、あらためて自宅の防災備品を再確認し、備蓄類もチェックをしました。そして食料については、どれもこれも山の食事に使えるものばかりだとあらためて見直しました。

今月は編集後記も担当で、おすすめ原稿も当番で、なんだか山行記録の感想俳句を考えるよりネタ切れで難儀だなぁ～と思っていました。三連休にでも考えようと思っていたところが、台風19号による大変な被害が各地広域にわたり、ニュースを見ては日に日に広がる被害に心痛みました。

会員の方々の中にも、親類・知人で被害に遭われた方がいらっしやるようでしたら、お見舞い申し上げます。



登山リュックに2～3日分の食料を詰め、防水雨具、最低限の備えなど山小屋泊の用意をしていれば、そのまま避難勧告の際に、背負って出ます。防災備蓄用の食料は保存期限が結構長いものがありますが、定期的な買換え、日付けの間近なものから順次、次の山行時の非常食&行動食として流用していけば良いかなと思っています。

ご参考まで、食料は、こんなものを備えています。



<私のおすすめ>

上野 昇

## 疲れにくい【補給法】

山での食事と言えば、まず思い浮かべるのがおにぎり。自分で簡単に作れるし、持っていきやすく食べれば満腹感が得られる。私もいつも、昼時にはおにぎりだ、ただ疲れにくい為の食事として併用しているのが、ジエル（補給食）など、主成分は多くがデキストリンという糖類、これは炭水化物を化学的に分解したもので、すぐに体に吸収されエネルギーになるからです。パン、おにぎりですと一端、体の中で消化しエネルギーになるまで時間がかかってしまうとの事。ただし値段が高いですが、体力維持の為しょうがないかもしれません。皆さんもいかがですか？



■ 私が撮影した掲載画像の天然糖質エネルギー  
**VESPA・WASP** シリーズは アスリートのため

の美味しいりんごゼリー。天然原料を厳選して開発されました。リンゴ約1個分のストレート果汁にスズメバチ抽出液を配合。空腹を素早くみだし、身体にやさしくおいしいゼリーです。

**原材料:** りんご・はちみつ酢・スズメバチ抽出液・寒天・ゲル化剤・ビタミンC  
**栄養成分** 1袋 160g: エネルギー/90kcal たんぱく質/0.1g 脂質/0.1g  
 炭水化物/22g 食塩相当量/0.1g ポリフェノール/190mg 160g アルミパウチ

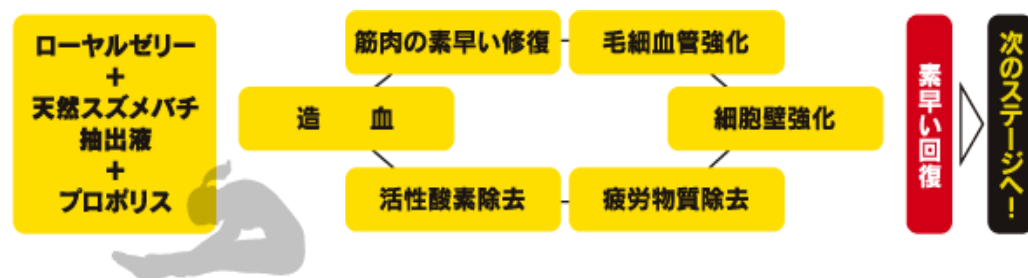
体脂肪を燃焼させる効果が有ると学会で発表された **スズメバチの栄養液** を原料に、毎日のトレーニングの後に、翌日に疲れを残さないための一本です。海外（アメリカ・ヨーロッパ）で、多くのアスリートの偉業を支えてました。

- 運動の 30～60 分前に 1 本お飲みください ※各種成分を体に吸収に要する時間です。
- 多くのアスリートが、ウォーミングアップの前に 1 本飲み、徐々に心拍数を上げ、その後休憩をとり、レースに臨むといった使い方をされています。
- レースが長時間にわたる場合は、運動前にお飲みいただいた後、2～3時間ごとに 1 本お飲みください。
- 万全を期す場合は、本番の 1 週間～3 日前より使始め、疲れのない状態で臨んで下さい。
- [水分補給をお忘れなく] いつも以上にこまめに水分補給をしてください。
- [まずは日頃のトレーニングでお試しください] 本番でお使いいただく前に、トレーニング時にお試しいただき、息の上がり方、回復時間、身体の動き、集中力や翌日の疲れの残り方などを体感したうえでお使いください。

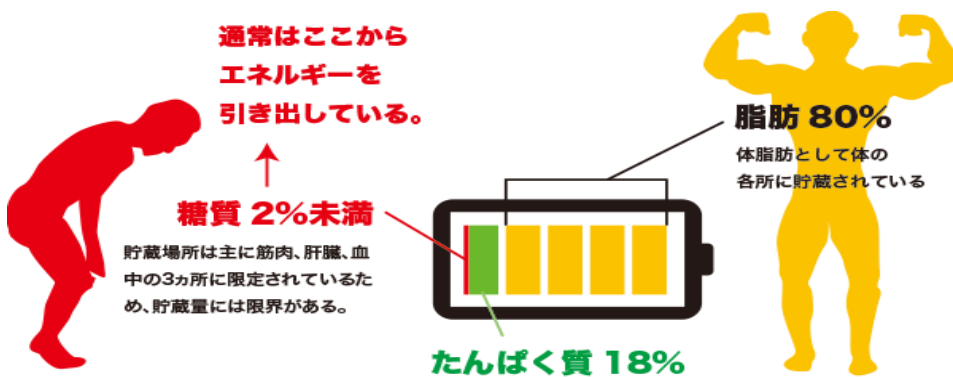
### ① 有酸素 運動中 のカラダのメカニズム



② 有酸素 運動後 のカラダのメカニズム



③ 体内 貯蔵運動エネルギー の利用促進 体脂肪を運動エネルギーに転換を促進します。



脂肪をエネルギー源にするメリット

糖質はわずか2%未満でも乳酸が発生するのに対して、脂肪は燃やしても乳酸が発生しにくい。

※ご注意：スズメバチアレルギーの方へ：本品にはスズメバチ抽出液が入っています。一部毒性が残っていたとしても、タンパク質の特性から経口投与することで、唾液や胃液によりタンパク分解され、無害になることが確かめられています。しかし、万全を期すためにご自分でできるいくつかのテストをお勧めします

■ 明治

スズメバチアミノ酸「V.A.A.M.」を3,000mg 配合。スポーツやトレーニングを定期的に行う方、また、体力維持のために無理なく運動を続ける方に、運動前の飲用をおすすめします。



<私のおすすめ>

今岡 朋

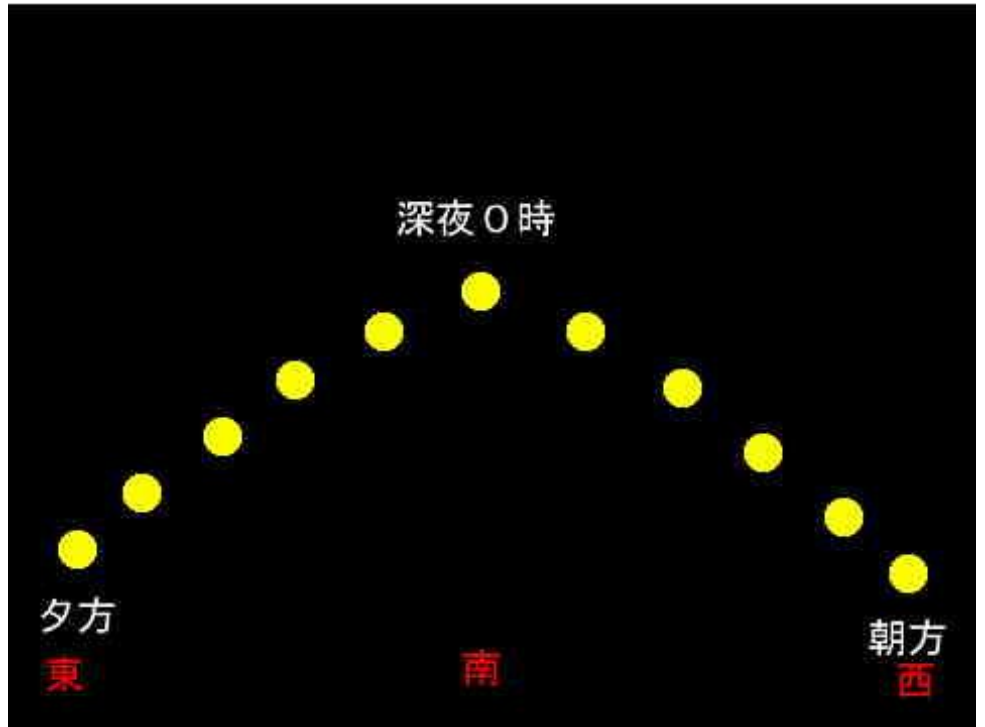
## 一日に二度満月を楽しむ

毎朝5時起床。負荷をつけて区民公園でトレーニングをしています。冬のお楽しみ。家が坂の下にあるので満月の日は坂の上から、東の空に上って来るのを夕方待ち受けます。翌朝、公園に着くと昨夕の満月が西の空に沈むのに出会えます。同じ月を二度楽しめます。

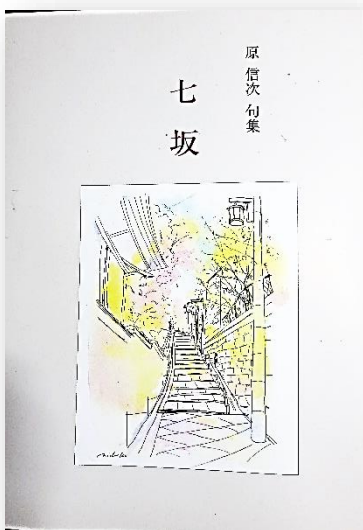
今年は昨年12月末より金星と木星が少しずつ近づき1月23日に最接近しました。1月21日は特別な日でした。満月はいつもより30%も明るく

大きなスーパームーンで西の空にあり、金星と木星が仲良く東の空に並びました。澄んだ空のこの天体ショーを区民公園の開門待ち仲間と歓声を上げて楽しみました。それは美しかったです。

今は、うるさい程のセミの声の中歩いています。都会の中の小さい季節の変化を感じながら、また来る冬の楽しみを待っています。



\*\*\*\*\*



雪渓をアイゼン着けて雲の峰

ご無沙汰しています。以前に「さんかくてん」でお世話になった、原信次です。このたび俳句の句集を発行しました。句集には361句中、18句「登山」の章も設けております。是非「さんかくてん」の皆さんにもお読みいただきたいと思っております。

小生は現在火水の2日間薬剤師として病院で働いていますが、暇なときはもっぱら俳句活動や、近くの山を歩いています。関西では大峰山や大台ヶ原に時々登っていますよ。是非関西に登山される時はお声をかけてください。万難を排して参加させていただきます。

(広報部より)原信次さんは2007年に製薬会社の東

京赴任の時に当会に入会され、5年程会の活動に参加頂きました。現在は大阪市天王寺区に住まわれています。



# 私のおすすめパート 2 2019.07月号

＜私のおすすめ＞

2019年(令和元年)品川山の会さんかくてん アルバム

ほんの一部ですが本年6か月の山行より集めてみました。皆さん、良く出かけました。



<私のおすすめ>

飯嶋 龍

## 「峠の釜めし」

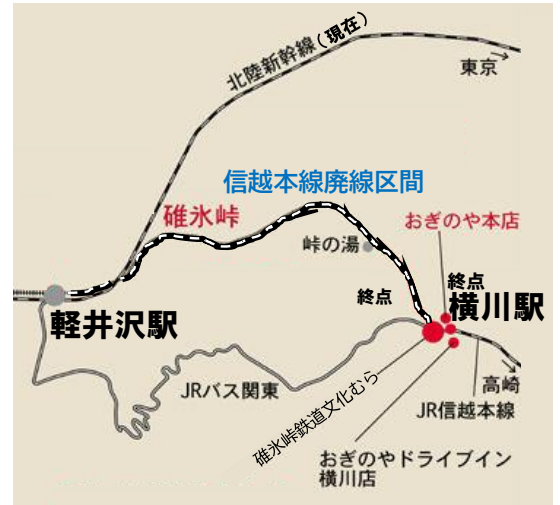
信越本線が走っていた頃、横川駅で機関車を追加連結し軽井沢に向けて急勾配の線路を人が走るほどのスピードで列車はあえぎながら登っていきます。

横川駅での連結作業でしばらく停まっています。乗客はその間、ホームに降りて名物の「峠の釜めし」を買いに走ります。

「釜めし」の容器は陶器製の羽釜の形をしていて、可愛いので捨てがたく、家に持って帰りいくつもたまってしまう。



現在も横川駅前にある「おぎのや本店」です。横川駅はさんかくてんの皆様も妙義山や沢登りの起点として利用しています。



最近、この「釜めし容器」を使ってお一人様炊き込みご飯を作って楽しんでいます。

作り方は簡単。0.8合のお米を研ぎ、1合ほどの水で3時間以上浸水します。そこにお酒少々、醤油大さじ一杯ほど、あとは好みの具材を加えて、電子レンジ200Wの弱火か、ガスは弱火で20分炊き、10分蒸らせば出来上がりです。意外においしくできます。



今回は干しエビとニンジンで炊き込みご飯にしました。



<私のおすすめ>

石川 友

## 坂道のある風景

3月に大阪に旅行した。前々から大阪で電車を乗り回してみたいと思っていて、それを実現したのだ。地下鉄1日乗車券を買って、あちこちで乗り降りした。でも、途中下車して周囲を徘徊すると、そんなに回れるものではない。

そのなかで、気に入ったのが天王寺区夕陽丘（ゆうひがおか）町にある坂道の風景だ（写真）。ここは、上町（うえまち）台地西縁の断層線にできた坂道で、かなり昔は大阪湾が台地下までせまり、坂の上から大阪湾の夕焼けが見えたので、夕陽丘というのだそうだ。私が行ったのもちょうど夕暮れ時。いまは海のかわりにビル群しか見えないが、なかなかの風情だ。



清水坂の夕暮

東京に戻ってから、「重ね地図で楽しむ江戸東京『高低差』の秘密」（宝島社新書）という本を手にした。「崖際を歩くと、つねに発見がある」「坂道は魅力的である」と、東京のさまざまな坂道が紹介されていた。そのなかで、市ヶ谷駅付近の外堀通り北側の坂道も紹介されていた。

いつも、飯田橋の労山事務所に通いながら、このあたりは足を踏み入れていなかった。それで、事務所の帰りがけに2～3度踏み入れてみると、そこには車が行きかう外堀通りとは異質の風景があった。一步入っただけなのに、木々が茂り、空気は静寂。こんなところがあったのかと、驚いた。坂道のある風景が、とても新鮮だった。



口縄坂

<私のおすすめ>

安達貴

## カップ麺

3月まで放送していた朝ドラ「まんぶく」は、まだ憶に新しい。ストーリー運びのテンポがよく、飽きることなくあっという間に最終回。最終的には悪い人のいない愛すべきキャラクターいっぱい、心温まりました。個人的には松坂慶子演じる鈴さんと芦田愛菜ちゃんのナレーションがお気に入りでした。

さて、実は私、ラーメンの独特の匂いが苦手で積極的に食していなかったのですが、朝ドラに影響され、最近カップラーメンを食べてみると品質向上なのか、結構美味しい。

カップラーメンが世に出た頃に比べ、実に種類が豊富になった。店舗としては狭小であるコンビニエンスストアではカップラーメン占拠率はかなりのもの。そして新作が続々出て、入れ替わりが激しいらしい。



また、グローバルにも展開され、テイスト選びも楽しそう。

安藤百福さんメーカーのカップヌードルのパッケージは発売当時から変わらず、当時としてはサイケデリックなデザイン(中華と西洋を融合?)と思うのですが、今見ても古さを感じさせない。凄い。



気温の低い山頂では身体を温め、塩分摂取の効果もあり、カップ麺、見直そうかな

<私のおすすめ>

渡邊 美

## DANCE DANCE DANCE

北からソーラン、ねぶた。東京音頭に郡上踊り。よさこいに、阿波踊り、カチャーシーにエイサー。日本中どこにもその土地土地に根付いた踊りがありますね。

みんなで一緒に、同じ振りで踊る。楽しいものです。

また、決まったときがかっこいい(^^)v

♪踊る阿呆に見る阿呆♪同じ阿呆なら踊らにゃそんそん

(^^)♪



てなことでも・・・知り合いが渋谷に念願のソウルバーを3月2日にオープンしましたのでご紹介します。70年代のソウルミュージックが主流の昭和の香りがするお店です、ソウルディスコダンスが踊れます。お客様は60歳代の方が多いですね。ご興味のある方、是非いらっしゃってください。

渋谷宇田川町に2019年3月2日にOPENさせて頂いたSoulMusicベースのMusic Bar & Community Spaceです。こじんまりと20席+ダンスフロアもあります。平日はBar営業、週末はDjが入って踊れます。



2019年3月2日(土) OPEN!



MUSIC BAR & COMMUNITY SPACE



SOUL ON !!

渋谷区宇田川町11-1 松沼ビル2F

☎03-6416-0840

PRODUCE BY MATCHAN DELUXE  
LOVE, PEACE & SOUL

<私のおすすめ>

## 我が家の愛犬 たろちゃん

渡辺 綺

4年前、この欄で「我が家の3男たろちゃん」でデビューした我が家の愛犬です。デビュー当時はまだ幼さが残り、全身ブラックの毛並でしたが今はお腹に白いものが混ざり、すっかり中年の風貌となりました。東日本大震災の年に誕生したので今月の26日を迎えると8才になります。自分の年を忘れてもたろちゃんの年は忘れません。人間の年令に換算すると息子2人を超えて立派な長男になりました。

相変わらず私が帰宅すると、玄関で待ち受けドアを開けると喜んで抱き着いてくるので靴を脱ぐのも大変です。私が早朝から山に行くときは後を追って悲しみます。



夜、眠たくなると早く2階のベッドに行こうと甘えた声で催促してきます。寒波の続く寒い夜もたろちゃんと一緒にとってもホカホカです。

今やたろちゃんのいない生活なんて考えられません。福祉の分野でも高齢者や障害のある人の施設等でペットの「癒し」の力が注目、評価されていますが、ほんとうにワンちゃんの力は偉大です！



<私のおすすめ>

## あの味が待っている

和久井 康

### それは駅弁です

新しい年を迎えました。

1月号にふさわしいものは何かと思いましたが、ここは「旅行読売」（旅行読売出版社刊）にヒントをもらいました。毎年1月号には、それは楽しい駅弁特集が組まれているのです。

駅弁は、その土地ならではの味が詰まっているのが楽しみだけでなく、車窓に流れる景色を楽しみながら、思い出とともに味わうからでしょうか、忘れられないものになります。



駅弁を思うと、かつての旅路が思い出されます。みなさんはどの駅弁が好きで、どんな思い出が詰まっていますか。

私が初めて駅弁の魅力を味わったのは、小学校低学年の頃です。親戚の人に土産にもらった富山駅の「ますのすし」を一口食べた時、「こんなうまいものが世の中にあったのか」と驚いたことを覚えています。

山登りの時には、新宿駅を夜行で立つ時に良く食べた「とんかつ弁当」が好きでしたし、帰りには、小淵沢駅の「高原野菜とカツの弁当」を食べるのがとても楽しみでした。

た。

特に思い出が詰まっているのは、故郷への帰りに信越線横川駅ホームで人混みにもまれながら買い求めた「峠の釜めし」です。故郷へ向かうよろこびとともに、急勾配の鉄道難所を通り、信州の山々を眺めながら味わうよろこびは、いつまでたっても忘れられない思い出として残っています。

現在は、鉄道車内は静かで、飲んだり、食べたりも遠慮しがちで、駅弁は帰ってから食べるものという傾向になり、少々残念に思っています。

<私のおすすめ>

## 会報と山筋ゴーゴーで筋トレ

和久井君

今年も一年、大切な原稿を書いてくださり、ありがとうございました。  
一年は早いものです。忘年会にクリスマス、大掃除に正月準備の時期がやってきました。  
私のおすすめも、ネタがなくなる方、ない方、まだまだあるよという方それぞれの事と思います。無理なお願い事になっているようでしたら、お許してください。

今年は、こんな原稿内容でした。

『あさすずめの日々』と題して、始めて2年といういきいき健康麻雀を紹介… 松平さん

『私のおすすめ』と題して、片足立ち歯磨きを紹介… 三戸さん

『ウォーキングのすすめ』と題して、伊豆急全線ウォークを紹介… 山口さん

『万座温泉スキー場』と題して、スキー場と硫黄の香る温泉宿を紹介… 山崎さん

『クレイジーマウンテン』映画の紹介と宣伝… 山田さん

『桑』と題して、団地に植えた桑の木の生長と実の楽しみ方を紹介… 山本さん

『山の本』と題して、山を始めたころの思い出の本3冊を紹介… 横山さん

『陶芸』と題して、月一回通って5年になる趣味を紹介… 吉岡さん

『すだちと神山町』と題して、徳島のスダチの紹介と神山町の検索… 吉田さん

『頸城山塊・堂津岳 1926m』と題して、奥裾花自然園から挑戦した山を紹介… 蓬生さん

以上の皆様でした。

広報部会報を担当して、今月は誰かな？内容は何か？と送られてくる原稿を楽しみにしてきました。担当と言っても原稿を読むだけです。パソコン編集は、佐藤さんのセンスの良さと編集作業のスピードにお任せしています。原稿を通じて皆さんと交流をしている気分になります。名前と顔が浮かびます。

たまに、かつての山行が頭をよぎります。認知症予防になっているかもしれません。しかし、歩けないハイカーとなっではいけないと山筋ゴーゴーで筋トレ運動にいそんでいます。温泉とハイキングもいいですね。



12月2日に出かけた、等々力不動の紅葉も、思った以上に良かったです。

<私のおすすめ>

## 頸城山塊・堂津岳 1926m

蓬生 幸

1985年5月、観光で奥裾花自然園に出かけた折、端正な姿を初見した。乙見山峠を経由するルートは廃道となり、登頂は半ば諦めていた。1995年発行『遊歩百山 5』(山と溪谷社刊)に、自然園から中西山の肩に一泊して往復した記録を参考にして、2004年5月に登頂した。たしか会報にも掲載したはずである。

この山は「信州 100 名山」に選定されている。残雪期限定の登山となるため難関の山とされていた。2013年、自然園からの登山道が整備され、積雪期以外にも日帰りの登山が可能となったそうである。不便さが魅力の山だっただけに、私としては少々残念な気もす



奥裾花自然園から(左のピーク)



稜線上から



北アルプスを眺めながら下山

急峻な姿に見えるが、山頂は南北に平面が広がっており、360度の眺望が得られる。

インターネットで検索すると、少数ではあるが小谷側の奉納温泉からと、妙高・火打山の喧騒を嫌い乙見山峠を経由するルートで入山する登山者がいた。今度は別ルートで行ってみるのも一興だろうか。



〈私のおすすめ〉

## すだちと神山町

吉田 幸

徳島と言えば「阿波踊り」そして特産品は「すだち」です。  
今年、徳島の友達から見事な「すだち」が届きました。  
「すだち」の旬は8月～10月で、阿波踊りが始まる頃になると露地物が店先に出回り食卓が「すだち」で賑やかになるそうです。



半分に切った「すだち」をドーンとお皿に盛り食卓の真ん中に置き、果汁は焼き魚にはもちろん事、何の料理にも絞り掛けるのが徳島県人流(刺身にも)、皮はおろして冷や奴に等々に・・・



私は早速、定番の「焼きたて秋刀魚」に、今年  
は惜しみもなく「すだち」をたっぷり絞り掛けて頂  
きました。秋刀魚の香ばしさに「すだち」爽やか  
な香り、そして柔らかな酸味の組み合わせはと  
ても美味でした。

次は、輪切りにして紅茶に浮かべてみました。綺  
麗♡

日本一の「すだち」の産地は徳島県神山町です。  
徳島県神山町？ 何か聞き覚えが・・・??  
是非、「神山町」を検索する事をおすすめします。



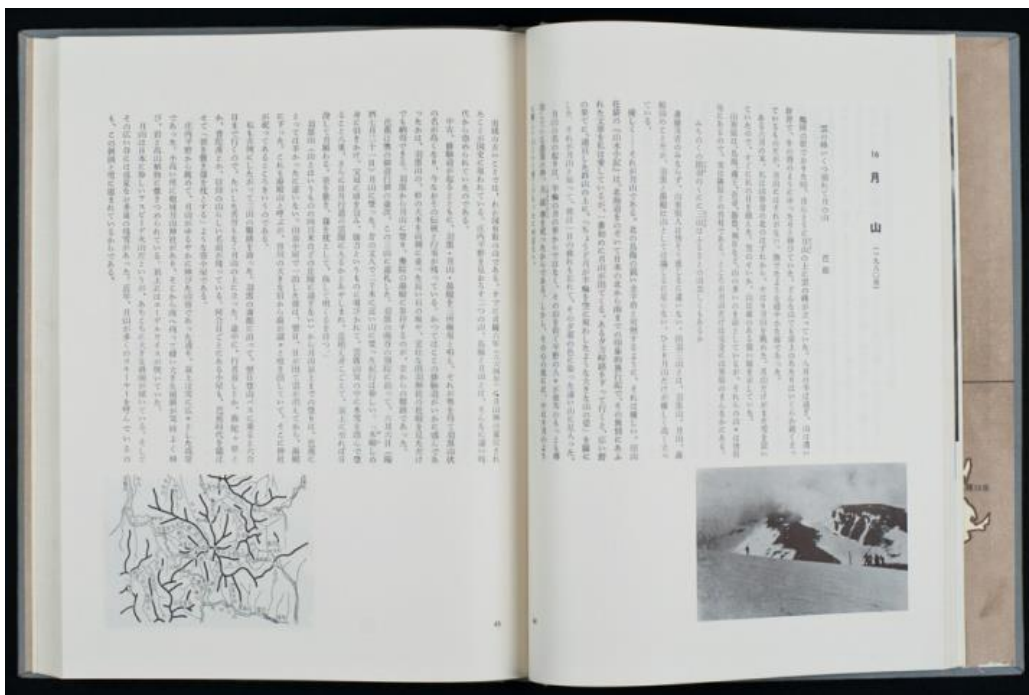
## 『山の本』

横山 登

もう40年以上前、社会人になり山を始めたころ岳人や山溪を毎月購入していた。当然山に関する小説やノンフィクション物等、様々な山岳雑誌を購入した。

その内の3冊が「日本百名山」「谷川の岩場」「穂高の岩場」表紙はカラーであるが、内容は白黒のみ。百名山の目次には登頂日付が記入してあり懐かしい。

- ① 深田久弥の日本百名山 1977年(昭和52) 11,800円で購入「表紙は布張り」
- ② 谷川岳の岩場「初版本」昭和52年購入
- ③ 穂高の岩場「第二版」購入は谷川岳の岩場と同時期に購入各@2,500円で購入。今も大切にしている。



<私のおすすめ>

## 桑

山本



もう30年以上も前、お祭りで「蚕を育ててみませんか」の呼びかけがあり、何十匹もの蚕を飼ったことがありました。その時の桑の葉さがし。たまごから蚕になり、繭になり…。楽しかったです。

そして、10年ほど前、私が仕事をやめる時、送別会で保育者仲間が桑の鉢をプレゼントしてくれました。これは、蚕が食べる桑と違って葉っぱのギザギザが小さく実がグンと大きなものです。それを団地の庭に植えるとどんどん大きくなり、今は大木。



実が熟れると毎日穫り入れ作業でジャムにしたり、梅酒に入れたり、ご近所に配って喜ばれています。

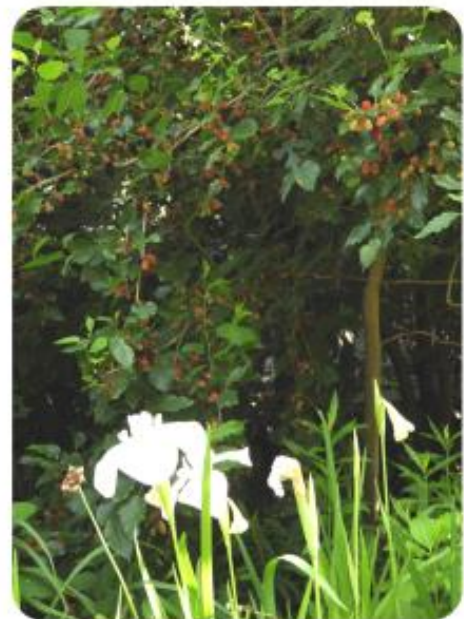
そして、こぼれた種から芽が出てそれがまた実をつけて。



手の届かない高い枝の実は、山のストックでトントンたたいて大ざるに受け収穫。山には行けないけれど、役に立っています。

5月～6月は大忙しだけれど楽しい毎日でした。

桑の苗木ありますよ、ぜひ、庭に植えてみて下さい。(暁美)





オーストラリアで大ヒット  
映画「クレイジー・フォー・マウンテン」

6月7日、映画会社(株)アンプラグドの宣伝担当 天野あゆみさんから7月 21 日より新宿武蔵野館ほか全国順次公開となる映画のチラシを定例会などで会員様に配布していただけませんかとの電話があった後、チラシ・映画予告等のメールが届きました。

自然の偉大さ、美しさ、人間の可能性が見えてくるような？ 映画だそうです。

興味のある方は、インターネットで「クレイジー・フォー・マウンテン」と検索下さい。



世界の名峰に挑む登山家やアスリートたちの姿を追ったオーストラリア製ドキュメンタリー。エベレスト（ネパール）、モンブラン（フランス）、デナリ（アメリカ）、メルウ（北インド）など、世界5大陸の難関峰に挑む登山家や、ロープを付けずに垂直の岩壁を登頂する天オクライマーのアレックス・オノルドらの姿をはじめ、グランドキャニオンでマウンテンバイクに乗りながらのスカイダイビング、時速 360 キロに達するといわれるウィングスーツでの山頂からの滑空やパラグライダーなど、山を舞台とした危険と隣り合わせのエクストリームスポーツをこなすアスリートたちの勇姿を記録。ナレーションを名優ウィレム・デフォーが担当している

高所恐怖症の私ですが、怖いもの見たさで、思わず・・

**特典【カラビナ付LEDライト&ホイッスル】付 前売鑑賞券**

を5枚を購入してしまいました。

あと4枚 残っています。

購入ご希望の方は・

品川山の会 さんかくてん

映画宣伝担当 山田 和夫まで

(1枚 1200 円 申込順です。)

特典付『クレイジー・フォー・マウンテン』前売鑑賞券を発売!!

2018年3月24日～7月20日  
公開:2018年7月21日



## 万座温泉スキー場

山崎 隆

富山県生まれということもあって、幼いころからスキーを始め、今でも少なくとも毎シーズン 1 回は行くようにしています。今までいくつかのスキー場には出かけていますが、その中で思い出に残っているスキー場と宿を紹介したいと思います。

それは万座温泉スキー場です。実は今年もかなり久しぶりでしたが行きました。群馬県の草津温泉に近く、かなり硫黄の匂いがする温泉街にあります。ちなみに草津温泉は今年草津白根山の噴火があり、スキー場も被害が出ましたが万座は大丈夫だったようです。

スキー場はなかなかいい雪質です。今年の 1 月に行きましたが、パウダースノーで本当に滑りやすいです。正月明けの休み期間でしたが、それほど混んでいることもなく快適にスキーができます。ここ数年、コブ斜面の練習を



していますが、このスキー場にもそのためのコースが準備されていて練習には本当にいいところですよ。ちょっと要望するのなら、食事するレストランをもうちょっと充実させて欲しいな、ということでしょうか。



日中に十分スキーを楽しんだら、宿での温泉です。私は、万座温泉日進館に泊まります。前にも書いたとおり本当に硫黄の匂いのする本物の温泉という感じで、とても好きです。スキーでの疲れを十分に癒してくれます。食事は大きなレストランでのバイキングになります。メニューも割と豊富なので十分に楽しめます。あと、この宿ではほぼ毎夜、ライブが開催されます。宿のオーナーがライブで歌うことが多いですが、外部からのプロを招待してのライブも結構な頻度でやっています。今年は 2 泊しましたが 2 泊とも外部のプロで、通常は料金を取ってライブしている人たちでした。ジャンルも豊富で、今年はジャズとゴスペル、双方とも女性ヴォーカルや女性グループでした。

スキー、温泉、食事、ライブと楽しめる場所はなかなかないと思います。スキーでなくても行かれたことない方は一度訪れてみては如何でしょうか？

私のおすすめパート2

## ウォーキングのすすめ

山口 良

今年もTOKYOウオーク 2018 が東京の街並みをゆっくり楽しみながら歩くウォーキングイベントが年5回開催されます。10Kmまたは20Kmを歩きます。



今年も参加を予定しています。今年の歩き初めに伊豆急全線ウォーク(伊豆急主催、伊東駅～伊豆急下田駅迄、15区間、全長74Km)に行ってきました。

これはスタート駅の入場券を買って地図を貰って次の駅まで歩き、そこで到着の印を入場券に押ししてもらい記念の駅バッチを貰って1区間終了です。これを繰り返して伊東駅～伊豆急下田駅までの15区間を歩きます。

今回は初めてで3月と4月の2回に分けて時速4kmで5.5日かけて歩きました。無理せず16:00には旅館につき温泉に入ってゆっくりしました。最短の区間は伊豆稲取駅～今井浜海岸駅までの1.7Km。最長の区間は河津駅～稲梓駅までの13.6Km

です。海岸線を歩くのは少なく、市街地や山越えの道を歩きます。

知らない道、街並み、古い家並み、ミカン畑等地元の匂いを肌で感じながら歩くのは楽しいものです。今回は平日に歩いたので同じ目的の人とは会いませんでした。

今年第14回大会 2017/6～ゴールした人数は私で843人目でした。複数回完走する人もいます。いろいろな所でウォーキング大会が開催されていますので参加することをお勧めいたします。

写真は、16駅の入場券に到着印を押されたシートと各区間到着でもらった電車バッチ15個の額です。(電車バッチはこれに参加しないと入手出来ない物)



第14回 伊豆急全線ウォーク  
完歩記念

## 私のおすすめ

三戸 潔

継続は力なり！この言葉を聞いたたびに、三日坊主の私は何度挫折感に陥った事でしょうか。良いとわかっているけども“続ける”という事は本当に難しいのは皆さまもご一緒と思います。

話は変わりますが、私はもともと「ながら族」で昔は「オールナイト日本」などを聞きながらよく深夜勉強をしたものです。どうも何かの行動をする時に、その時間を使って別の出来ることもしたいと考える習性があるようです。

今回「私のおすすめ」として《片足立ち歯磨き》をご案内します。三日坊主の私でも毎朝夜の歯磨きを欠かすことはありません。毎回洗面台に向かって歯を磨いている時に、ふと思いました。「毎日、朝夕欠かさず歯を磨いているが動いているのは手だけだな。この歯磨きに要する数分の時間、脚を遊ばせておくのは勿体ない」と思い、歯磨き中は必ず片足を上げることにしました。右側の歯を磨いているときは左の足を、左側の歯に移ると右の足を上げるようにしています。これが中々、脚の筋肉負荷になっていて、山歩き用の体幹強化訓練に繋がっているのではと思っています。

これこそ毎日続けることの出来る山歩きに良い運動と考え皆様にも是非お勧めいたします。但しその効果については医学的に全く検証されておらず、あくまで「当社調べ」の効き目としてご容赦ください。



## あさすずめの日々

松平 綾

あさすずめを教わりはじめて2年が過ぎようとしています。

品川区のいきいき健康マージャン教室。

60歳以上で、老後の楽しみ、仲間づくり、認知症予防を目的に開催されています。

週1回2時間。先生2人、ボランティアスタッフ4~5、生徒36人で基礎知識から懇切丁寧に教わります。覚えの悪い私達でしたが、10ヶ月後にはゲーム形式で遊べるようになりました。

2年目からはゆっくりコースに変わり雀荘の片隅で10~16時位までおこなっています。

コーチ達にどうしましょうか？

と聞いたり、教科書見ながら楽しく過ごしています。

始めた頃は、終わると疲れ果てて無性に甘い物が欲しくなり、体は使わないけど頭だけ使ってもお腹が減るんだと実感しました。

懇親会で皆さんと話をする機会があり、年齢を聞きびっくり!!

70歳以上が半数以上、80歳以上の方が4~5人、女性がほとんど。

ある80歳越えの方が、「亡くなった主人が午前様で帰ってくるほど好きだったのでどんなものか教わりにきました。」  
「なるほど、途中ではやめられないね！」と笑っていられた。

基本を覚えたら、「教わるより慣れた」と言われたけど、上達の遅い私は時々落ち込んでいます・・・。

さんかくてんにも、麻雀をされる方が居られるようですね。

機会があれば、皆さんで楽しい時をすごせたら良いなと思う今日この頃です。



## わたしのおすすめコーナーについて

和久井 君

私のおすすめコーナーに寄せられた原稿の1年分を並べてみました。



みなさんは、どなたの原稿が印象に残ったでしょうか？

4月に紹介した、波田野璃玖ちゃんのライチョウの絵は印象的でした。

さんかくてんの紹介カードに使わせていただきました。

こうして、皆さんからの原稿のおかげで、連載することができました。

感謝申し上げます。ありがとうございます。

2018年も、連載させていただくことにしました。以下の方々の順番となります。よろしくお願いいたします。

1月	2月	3月	4月	5月	6月
	松平	三戸	山口	山崎	山田
7月	8月	9月	10月	11月	12月
山本	横山	吉岡	吉田	蓬生	和久井君