

自然に親しむ講座 2年ぶりの上高地

上高地ウォーキングに参加して



大正池で講師の解説を聞く参加者

歩く途中、山小屋へ荷を運ぶヘリが繰り返し離発着しており、静かな上高地には少し気

色を運び、池底の落ち葉もどこか沈んだ雰囲気。田代橋に出て視界が開け、ようやくあの清流に再会できてほっとしました。

そして、ようやく慣れた河童橋へ。橋に上がる頃か

た。私たちが、にぎやかな彼らを眺めつつ、梓川の向こうに六百年を望みながら豊かな昼食を楽しみました。

何十年ぶりの上高地。しかも今回はガイドさん付きの団体行動で、歩くコースも初めてでした。久しぶりの景色に驚きや発見が次々とあり、思い出深い一日となりました。

まず、バスを降りてホテルの裏手を、大正池へ。焼岳の雄姿は相変わらずですが、私たちが立つ岸辺は河原が乱れ、少し荒れた印象でした。霧に隠れた霞沢岳の麓には残雪が残り、冬の余韻を感じました。林間コースに入ると沼地が続き、鉾物の影響で泥の緑が不自然な

5月28日、公民館の「自然に親しむ講座」として上高地ウォーキングが行われ、25名が参加しました。稜線は雲がかかっていたいましたが、新緑が美しい上高地で、大正池から河童橋までを歩きながら自然を満喫。講師の牛丸さんの説明を聞きながら充実した一日となりました。今回は、参加者のお一人から当日の様子などを伺いました。



の毒なほど。輸送基地を新穂高温泉側に整備できないものかと思いました。ウエストン碑から先は梓川沿いの快適な道。ホテル前のベンチで休憩していると、丸ノ内中の一年生たちが外国人観光客に明るく話しかけていました。「どこから来たのですか」「上高地のどこが気に入りましたか」など、片言英語ながら親しみ深く、堂々と交流していて、その朗らかさに驚かされました。その勢いで私たちにも突撃インタビュー。こんなに積極的で明朗な中学生もいるのかと、うれしい驚きでした。

久しぶりの上高地で、懐かしさと新しい発見が入り混じった一日でした。携わってくださった関係者の皆さんに心より感謝いたします。この一文が、天下の国際観光地・上高地のさらなる魅力向上につながれば幸いです。

(東区 小林 修)

○6月14日、岡田地区環境衛生協議会による芥子坊主農村公園の環境整備が行われました。岡田地区7町会から約40人が参加し、草刈りなどに汗を流し、園内はすっきりと整いました。

○大門沢川が流れる松本市内周辺町の計画に沿って、6月の一斉清掃が行われました。岡田地区では東区、松岡、神沢の各町会から多くの住民が参加し、川沿いの草刈りやごみ拾いに汗を流しました。

(委員 小林 秀行)



芥子坊主農村公園 環境整備の様子

館 報

おなかだ

にここにあいさつ
なまよひおかだ



みんなで守る
わたしたちの
地域





大久保 翔太さん



道路から見える風景

国道143号の六助池の信号機を東へ約150メートル行った先の十字路の左側に目を向けると、木を積み上げて作った小屋のような物、木で作られたバイクが見えてきます。制作者は、伊深に住む大久保翔太さん。この場所は、薪ストーブで使う薪を乾燥させるための薪置き場として使われているとの事です。

感謝の気持ち

● 伊 深 ●

岡田
ぼっと
ニュース

「エアコンだけじゃ寒い」「暖房費が高い」ことからロマンと火のある暮らしを求め薪ストーブを導入。自宅と実家の2軒の薪を集めている中、ただ集めるだけでは面白くない、道行く人に楽しんでもらいたいという遊び心から制作したそうです。木を積み上げて作った小屋のような物はホルツハウゼンという薪の積み方だそうです。(通称スイス積み)

最初にホルツハウゼンを家族総出で作り、次にバイクを制作。バイクの制作には、部材となる形の本を見つけるのに時間がかかり、自分が好きなアメリカンチョップパースタイルに似せるために少しずつ形を作り、特にハンドル部分の枝は絶妙な曲がり具合にこだわったそうです。

今の薪ストーブライフは決して自分達だけでは実現不可能で「この木持つていつていいよ」等、沢山の方々のご厚意により冬に暖かさを感じる事ができると思っています。その感謝の気持ちを忘れずにこれからも薪作りに励み、誰が見ても分かる物、見たら思わずクスツと笑ってしまうような物を楽しみながら作り、地域の方へ恩返しをしていきたいと話していました。

(伊深 大久保 学)

岡田保育園 花植え交流会

6月18日(木) 岡田保育園にて、地域世代間交流が行われました。岡田地域の民生児童委員をはじめ、福祉ひろばの利用者有志の方々21人が集まり、すみれさん(年中組)の園児43人と交流しました。

まずは、プランターにポットの花を一緒に植える作業をしました。子どもたち3~4人と私たちで一つのプランターを囲み、小さな手で穴を作り、水を少しだけ入れて湿らせて、そこに花の苗を取り出して植えつけます。穴が小さかったり、浅かったり色々ありながらも何とか植えつけて、「大きなあれ」「きれいになあれ」と水をかけて作業は終了。

手を洗って屋内へ移動し、折り紙、絵本、積み木などに分かれて少人数での交流。まずは自己紹介...でしたが、ここで問題発生。子どもたちはまさにエネルギーの塊。フルパワーで発せられる子どもたちの甲高い声は、老人の私の耳では聞き取れません。何回も聞いてやっと名前が分かりました。じゃんけん遊びをするのもじっとしてはいません。体全体を使って表現するので目が回りそうです。私は積み木のグループでしたがみんな動き回るので、せっかく積んでもすぐに崩れてなかなか思う形に積むことができません。夢中になって遊んでいるとあっという間に時間になり、子どもたちから歌のプレゼント。「また来てね」と言われてお別れです。ちょっと疲れましたが、自然と笑みがこぼれる楽しい時間でした。

大人たちは福祉ひろばに戻って一服。参加者からは「孫たちも大きくなってしまったが、久しぶりの子どもたちのかかわりは楽しかった。」と皆さん一様に話していました。

この交流会は秋にも計画されています。子どもたちから大きなパワーがもらえます。是非参加してみてください。おすすめですよ。(山浦 伊藤 和則)



インターバル速歩とは、ややきつい早歩きとゆっくり歩きを3分ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。普通に歩くよりも短時間で体力・筋力を向上させ、高血圧や高血糖値などの生活習慣病を改善する効果が実証されています。

生活雑記

インターバル速歩

松岡 大沢

隆

ることを目指します。足はできるだけ大腿でかかとから着地し、腕を前後にしっかりと大きく振ります。目線は25メートルくらい先を見て、背筋を伸ばします。

私は血圧と血糖値が高いと医者に言われて運動することとなり、インターバル速歩を勧められて始めました。始めて3ヶ月くらいですが、続けた結果血圧は正常になり血糖値も下がり始めています。