

# どんぐり山行会・山行通信 第5号

## 棒ノ折山(棒ノ嶺)で初夏を体験

7/16、21名の会員が棒ノ折山にチャレンジした。この山は今年、5月17日に皇太子様がハイキングした山である。

北公民館を7時30分に出発し、一路さわらびの湯を目指した。マイカーを利用した為、約1時間程で到着した。ラジオ体操で準備完了、天気は曇り、無風状態、湿度が高く体を動かせば汗が直ぐに出る様な日である。会員は元気に白谷沢登山口へ向かう。



名栗湖と元気な会員

## 清涼感ある沢コース

足元に注意しながら頂上を目指す。途中で両脇が岩に囲まれ、涼しそうな水の音が聞こえる



この白谷沢には途中、藤懸ノ滝、天狗ノ滝、白孔雀ノ滝がある。(後で地図を見たら載っていた。もちろん歩いている時はそんな余裕も無い。手を広げてバランスを取るのに精一杯だ)

## 自然の汗でエステ？ダイエット？



岩と水と汗と気が許せない、緊張した場面が続く。風は無風状態、ひたすら足場を確保する。振り向けば、自分が一步一步進んできた道、自信と満足と背中の汗が心地良い。頑張りの汗が楽しくも感じられる。この刺激を味わえる幸せ、それは健康だからであろう。

白谷沢をひたすらに登る

## 展望は残念、ランチは満足♪

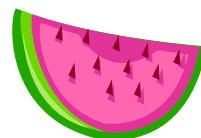
頂上での展望は残念ながら見られなかった。トンボが沢山飛んでいた。驚いた。時間はちょうどお昼の時間だ。記念写真を早く取らないとお尻が重くなってしまう。今日のポイントはオレンジ色のバンダナだ。



頂上にて記念写真

## 編集後記

帰りは途中で雨が降り、暑かった一日を涼しくしてくれた。今夜は、ゆっくりお風呂で疲れをほぐし、楽しかった、今日の山行の夢でも見る事にしましょう。



中庭「記」

山に登る、季節を感じる幸せ、健康だから、次回も笑顔で参加！