

# えん すぎな園だより

れいわ ねん がつ にちはっこう だい ごう  
令和6年8月1日発行 第207号



まつやましきたよしだちよう  
松山市北吉田町77-95  
TEL 974-8310 FAX 974-8340  
メールアドレス suginaen.0704@song.ocn.ne.jp



## 由布岳登山チャレンジ



まだ日中も過ごしやすい日が続いていた初夏のある日、「登山がしたい」とふと思立ち、6月中旬に大分県の由布岳登山に行ってきました。毎年、冬には宮崎県へ出かけるついでに湯布院にも立ち寄り、雪化粧の由布岳を見ていつも「綺麗だな」と思っていました。初夏の由布岳も見たいということもあって登山にチャレンジしようと思いました。

九州に行く際はいつも八幡浜港から船で行っていましたが、船酔いしてしまう私にはフェリーに3時間弱も乗っているのが少ししんどかったので、今回は三崎港からのフェリーを利用しました。船が少し小さいからなのか横揺れはありましたが、1時間ほどなので船酔いもなく、九州佐賀関までたどり着くことができました。

・・・まだこの時にはこれから大変なことになるとは思いもしていませんでした・・・

由布岳正面登山口から登山を開始し、はじめのなだらかな傾斜を歩いている時にはまだ周りを見回す余裕がありました。はじめの分岐点を過ぎるころには状況が変わってきました。これからが本格的な山道となる前には足が痛くなってしまったのです。このまま山頂を目指すと帰ってこれなくなると思い、次の分岐点からルートを変更して由布岳の隣にある小高い山「飯盛ヶ城」を最終目的地にしました。

山道に入ると一気に登ることは出来ず、休憩を入れながらゆっくりと登って行きました。やっとの思いで「合野越」の分岐点にたどり着き、飯盛ヶ城を目指しました。しかし、この飯盛ヶ城ルートも急こう配で、かなり体力を削られました。なんとか山頂まで登り切りました。一息ついた後に頂上の飯盛ヶ城から見える由布岳にリベンジを誓って下山しました。下山中もこう配がきつく足を滑らせてしまいそうなので、ゆっくりとしたペースで降りて行きました。由布岳へのチャレンジは失敗に終わりましたが、飯盛ヶ城には登ったという小さな達成感を感じられたのでよしとしましょう。

その後は湯布院散策をしたのですが、登山で蓄積された膝へのダメージが次々と襲い掛かってきました。階段はおろか平坦な道でも傷みを伴ってきたので、早々に湯布院を後にしています。帰りのフェリーで車両甲板から客室までの階段で激痛を伴った事は言うまでもありません。

数年前に石鎚山登山を行なった際も同じ状態になっていたのに、全く学習できていませんでした。今回のチャレンジは軽々しく「登山がしたい」と思った自分の軽率さと体力の無さを痛感する結果になってしまいました。夏休み中に甥っ子と私の母が富士山登山を予定しています。甥っ子と母に負けないよう、また由布岳にリベンジできるように少しずつ準備を始めていこうと思っています。

私が言えたことではありませんが、登山をする際にはきちんと準備をしてお出かけください。

最後に暑い日が多く熱中症などにも注意が必要な日々が続きますが、無理をしないで体調を万全に整えて夏を乗り越えていきましょう。



# 外出活動

## そうめん流し



夏なつといえばなぜそうめん流しながし? な気分きぶんになるのでしょうか。7月4日は保内町平家谷へいけだにへ、22日は砥部町坪内家つぼうちらへそれぞれそうめん流しに出かけています。職員がそうめんを器うつわにとって食べるわんこそばスタイルで食べる方、流れてくるそうめんをひとつも逃さない勢いきおいで食べる方などいろいろでしたが、不思議と冷たく冷えたそうめんを口くちにすると「涼りよう」を感じかんさせてくれますね。皆さんお腹みないっぱい食べて満足まんぞくそうにしてくれていました。



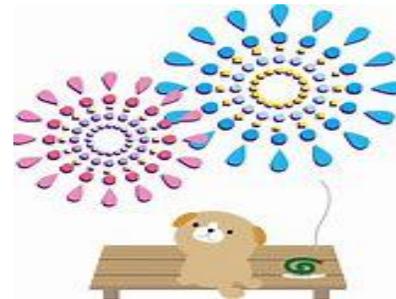
# プール



プール外がいしゆつ出は男性だんせいと女性じよせいで分かれて、男性は18日にアクアパレットへ、女性は19日にイヨテツスポーツセンターへそれぞれ出かけました。テンションがあがってプールへ勢いきおいよく飛び込み、監視員かんしんいんに注意ちゆういされてしまう利用者りようしやさんもいましたが、両日りようじつとも暑い日あつだったので気持ち良きもちさそうにプールを満喫まんきつしている様子ようすが伺うかえました。惜おしまれるのは、ウォーターライダーたいじゆうせいげんに体重制限たいじゆうせいげんがあつて、半数以上はんすういじょう(職員しよくいんも)が引ひっかかってしまい、滑すべれなかつた事ことですね・・・やせましょう。



外出活動がいしゆつかつどう: 8日にち・・・喫茶店きっさてん  
 9日にち、22日にち、23日にち・・・水族館展すいぞくかんでん  
 料理活動りようりかつどう: 19日にち・・・松重班まつしげはん 21日にち・・・若松班わかまつはん  
 26日にち・・・岩井班いらいはん 29日にち・・・岡本班おかもとはん  
 12日にち・・・山の日ひ  
 14日にち、15日にち、16日にち・・・夏季休暇かききゅうか



ぶんせき しゆにん しえんいん わかまつ たくや  
 文責: 主任支援員 若松 卓也

