

いきがい応援セミナー 無料

「モルックを体験しよう」

初心者の方大歓迎！ルールの説明から実際にモルック（木の棒）を投げてゲームを体験していただきます。
指導：三田市モルック協会

モルックとは？

フィンランドのカレリア地方の伝統的なキッカというゲームを基に開発されたスポーツです。シニアも気軽に楽しめます。



申し込みフォーム

5月23日(木)

(雨天の場合は体験も講座室で実施)

時間：14時～15時30分

受付：4月15日から5月13日まで

場所：【講習】まちづくり協働センター講座室 【体験】三田駅前ペDESTリアンデッキ
対象：おおむね55歳以上の市内在住者 定員：20名（応募者多数の場合抽選）
服装：運動ができる服装 ※帽子や飲み物もご用意ください
申込：住所・氏名・電話番号・年齢を上記の2次元コード、またはハガキ、FAX、窓口のいずれかで、いきがい応援プラザ～HOT～まで。住所：三田市三輪2丁目1番1号
電話：079-559-6800 FAX：079-563-7776
※参加の可否については申し込み締め切り後、文書でお知らせします。

いきがい応援バンク

新規登録のみなさん

いきがい応援バンクではいろいろな知識・技能を持つシニアと、それを求める人をマッチングしています。詳しくはHOTのホームページまで。



川邊 規子さん

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素エクササイズ、リラクゼーションなどの指導



古石 喜郎さん

パソコン・情報通信他メカトロニクス指導、エクセルを使った数値計算（初歩）



井上 尚子さん

パソコン（ワード、エクセル、パワーポイント、インターネット、ハガキソフト等）、スマホ操作の指導

「いきがい応援プラザ～HOT～」移転のお知らせ

キッピーモール6階のまちづくり協働センターで活動していました「いきがい応援プラザ～HOT～」は、令和6年5月1日（水）から市役所本庁舎4階高齢者支援課内に移転します。いきがい応援バンクのマッチングや趣味やサークルのご紹介、お仕事のご相談などサービスはそのままです。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。
※移転に伴いFAX番号が以下のおり変更になります。電話番号は変わりません。
4月30日（火）まで FAX079-563-8001 5月1日（水）より FAX079-563-7776

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター（キッピーモール6階）

Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホムァーヅ:https://www.hot-sanda.com



24い高8-023A4

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

第35号
令和6年4月



感想をお寄せください



三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

日本の百名山完全登頂を目指す
シニア女性、すぎむら けいこ
杉村慶子さん

大きく変わる山の表情

皇海山（すかいさん）は標高2,143mの日本百名山の1つ。この日、最短ルートの林道は崩壊しており、最難関ルートで登ることとなった。雨が降る中、険しい岩場を越え、樹林帯で2度迷うも、やっとの思いで山頂へ到着した。難関の山を制覇し、緊張がほどこけ心地よい疲れを感じた。

本格的な登山は大学時代から

本格的な登山は大学時代に、社会人山岳部に入ってから。岩登り、雪山も経験したが、その後夏山縦走がメインとなった。

山好きの夫と結婚し、出産を経て、下の子供が4歳の時に家族で富士山登頂。その後、穂高岳(3,190m)、槍ヶ岳(3,180m)、劔岳(2,999m)、鹿島槍ヶ岳(2,889m)などたくさんの山を家族で登った。

作家であり登山家でもある深田久弥(ふかたきゅうや)氏が選んだ日本百名山のことを後から知り、今まで登った山に印を付けてみると、意外にも40山弱ほど登頂していた。その時、日本百名山を目指して登山していこうと決心した。



夫婦での登山 一鳳凰山薬師岳にて



娘6歳、息子4歳 一富士山山頂にて

山での素敵な体験と喜び

今は子供たちも手が離れ、夫婦で気が向いた時にテントを担いで山に登っている。

山ではすばらしい体験をした。太陽に照らされた自分の影が霧の中に映し出され、虹のような後光に包まれるブロッケン現象に時々出会った。山で見る日の出も感動的だ。雲海がある時など、神秘的ないつもと違う太陽を感じる。屋久島の宮之浦岳を登った後、縄文杉あたりでテントを張り、東京からの登山者と縄文杉に向き合って神秘的なパワーを浴びながらの宴会は最高なひとときだった。

富士山はやはり格別だ。雲海に乗った富士山。どーんと腰を据えた富士山。峰々から顔を出した富士山など様々なシーンに感動がある。

幾度も乗り越えた登山の試練

テントを張る場所も一苦労だ。場所が悪いと雨が流れてきてテント内が水浸しになったり、強風にさらされたりするからだ。

日本百名山の中には険しい山がいっぱいある。表層雪崩に遭ったこともある。沢を歩いていた時に川の急な増水で激流に流され、ザックが岩に引っかかったお蔭で一命を取り留めたこともあった。



時にはこんな難所も...

完全登頂まで残り3山

日本百名山完全登頂まで、手強い山2つ。聖岳(ひじりだけ)と光岳(てかりだけ)。登山をしない友達にも祝ってもらうために山頂付近まで車で行ける大台ヶ原山を最後に残している。

山登りの大切なルール

安全に登山を楽しむためには守らなければならないマナーやルールがある。ゴミの持ち帰り、登山ルートやトレイルコース(曲がりくねった迂回路)の指定を守る、地元の文化や信仰に対する配慮、生態系に負担をかけない、自然災害への備えと安全意識、テント野営など自然環境と共存する行動などだ。

また、これらの基本ルールは自分自身だけでなく周りの人の命も危険にさらしてしまう恐れがあるため、知らなかったでは済まされない。



高山植物の女王
コマクサ

学生時代からの友人との登山 一雨飾山(あまかざりやま)にて

私が好きな三田の山々

三田にもたくさんの山がある。有馬富士(374m)は、登りやすい山。いろんなところから登れるので自分なりの登山ルートを見い出せる。

羽束山(はつかやま 524m)も趣きのある山だ。千丈寺山(せんじょうじやま 589m)も頂上から見る千丈寺湖の景色が最高。山頂から景色を見ると、やっぱり達成感もひとしおである。^

でも低い山だからといってあなどってはいけない。ガイドブックやパソコンで山のルートをしっかり下調べすることが大切だ。

山登りに熟練した方から指導を受けるなどして、知識を身につけたうえで安全に快適にチャレンジして欲しい。計画をしっかり立て、がむしゃらに登山しないなど安全に配慮すれば、小さな子供を連れての登山も可能だ。私は4歳の孫を連れて行ったこともある。

そしてあとは思いっきり自然を楽しむ!

興味本位でいいので何でも覗いて欲しい。人とのかわりには登山では必須だ。とにかく前向きに人と交わることを勧めたい。

ぜひ外へ飛び出して果敢に挑戦してもらいたいと思う。



孫とともに 一羽束山にて



有馬富士公園自然学習センター屋上から