

<第267回例会>

# 紅葉を探して四季の森公園&祝80歳!

日時:2020年12月6日(日) 天候:曇りのち晴れ 19000歩 約13km

集合:相鉄線鶴ヶ峰駅 9時45分 10時出発

コース:鶴ヶ峰駅→帷子川親水緑道→白根不動尊→正円寺→旭台中央公園→長坂谷公園→四季の森公園→中山駅

参加者:畠(L) 鈴木孝(SL) 脇坂(SL) 佐藤よ 勅使河原 吉越 小作 神谷 吉留 森山 平石 高橋文 伊藤真

青松 深瀬 小島 大島 桑名 澤 奥村 山田 長廣 滝川 吉岡 吉田 飯田 鹿島 山口 土志田 望月

鈴木宏 荒井 篠 佐藤由(本日入会)/一般:小嶋 計35名 ※青字は80歳を迎えられた方です

今年80歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。これも日頃から健康に気を遣われ、足腰を鍛えられている賜物かと思えます。果たして私がそこまで元気で歩けるか自信はありますが、先輩方を見習い頑張っていこうと思った次第です。

この日は風はないものの朝から寒々とした曇り空で、天気予報が恨めしく思われましたが、昼頃からは青空も広がり陽が出てきました。集合駅の鶴ヶ峰まで、今は武蔵小杉駅から相鉄線直通の電車が利用でき便利になりましたが、“乗り鉄”ではないものの、開通時から横浜駅をかすめるルートが気になっていたのも、お蔭で“疑問”が解決しました!

今回はタイトル通り紅葉を探してのウォークとなりましたが、帷子川親水緑道や四季の森公園では、我々を名残の紅葉が迎えてくれ、皆さんも十分楽しめたのではないのでしょうか。丘陵地が多いので所々に坂道はありましたが、水と緑と紅葉の“三密”が揃った、この時期に相応しいなかなか良いコースでした。

<フォトレポート 小島>



<四季の森公園しょうぶ園。午後の陽に照らされた紅葉が、去りゆく秋を惜しむかのように輝いていた>



相鉄線鶴ヶ峰駅改札前。早く着いた人も、ゆっくりの人も・・・



「各停 新宿」の文字が新宿ライン乗り入れを示している。



10時には全員が揃いスタート。



帷子川を渡りストレッチ場所へ。



着いたのは鶴ヶ峰公園。



気合十分の山田さんのリードで身体を温める。



柔軟な人、ガチガチの人・・・個性的な光景。



本日の世話役。畠Lを中心に脇坂SL&鈴木孝SL。



まずは吉越会長から80歳を迎えられた3人の紹介から。



久しぶりに大勢の参加者で畠Lも気合が入る(?)...



今回は参加者を3班に分け班ごとに歩くことになった。



A班は桑名班長で11名。



B班は奥村班長で12名。



C班は吉留班長で12名。



間隔を開け、密を避けてのウォークスタート。空けすぎた？



最後の班はマイペースでのんびりと...遅すぎでは？



青空が欲しい帷子川。陽が射せば綺麗だが...



帷子川親水公園に到着。水を旨く使ったレイアウト。



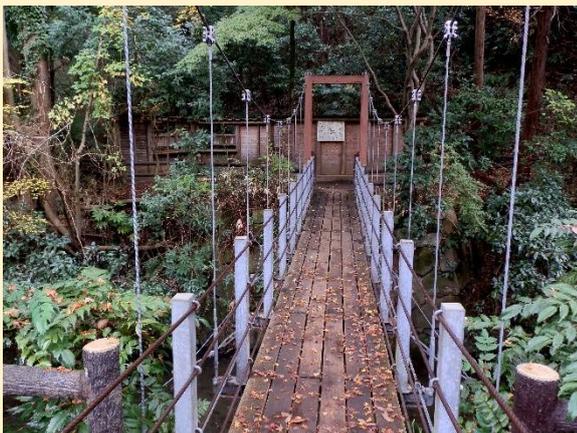
くあいにくの曇り空ですが、ここで集合写真を撮ることに。陽が当たらないのでバックの紅葉が映えない➤



散策路沿いでは紅葉が迎えてくれた。



ここは何処？ まるで京都に来たような・・・(微妙)



私の“鬼門”、こんな吊り橋もあった。(怖！)



各所にこのようなプレートが立てられている。



あれ？いつの間にか結構密に・・・



着いたのは白根不動尊。



早速お参りを。白根神社は山の上。



裏手の川沿いには水と緑と紅葉のコラボも。



白糸の滝だそうです・・・その辺りの用水路のよう？



このループ式歩道橋をぐるりと上り・・・着いたのは白根地区センター。トイレ休憩となった。



やっと陽がでて暖かくなってきた。



御大もここでビタミンDの摂取中？



休憩を終えると階段が待っていた。



丘陵地なのでアップダウンが多い。



ここから白根ふれあいの森に入る。



この階段、歩幅が中途半端で上がりづらい。



ちょっとした林間コースを終え広場へ下った。



何やらごそごそと・・・早速おやつタイム？



陽当りの良い斜面で眺めも良い。(皆さん斜めに立っている?)



休憩を終えてさあ出発。また階段の上りが待っていた。



聞いて覚えた花の名は「皇帝ダリア」。(いつまた忘れるやら)



高台の住宅街から下りてくると・・・



ここからまた上ることに。



着いたのは正円寺。本堂は工事中。



親鸞上人が見つめる前で・・・畠Lはお寺の女人と。話が長いので何か込み入った裏事情でも？



気を取り直して旭台中央公園に到着。が、皆さんここで弁当を開きそうな気配！ ランチ場所と間違えないで～



長坂谷公園入口にあった見事な銀杏。黄葉が青空に映える。



ランチ場所の長坂谷公園に到着。



公園内は日曜日なので家族連れで一杯。



暖かな陽が降り注ぐ広い芝生の上でお待ちかねのランチタイムとなった。



食後は全員揃って80歳のお祝い。小作さんのハッピーバースデーで盛り上がり、最後は万歳三唱で締め。





セレモニーが終わり県立四季の森公園に入る。ここには四カ所の入り口があり、今回は東口からの入園となった。



十月桜かと思ったら四季桜だった。



園内の散策路を辿ることに。



暗い林の中で陽に照らされた紅葉。



適度なアップダウンがあり気持ちの良いコース。



木立は冬枯れで日陰に入ると肌寒く感じる。



陽だまりの道は暖かく紅葉が出迎えてくれた。



池の畔にはカメラマンがずらり。カワセミ狙いか。

■県立四季の森公園は、横浜市の市街地にありながら豊かな里山の自然をそのままに残した公園で、公園の面積は 45.3 ヘクタール。早春の淡い雑木の芽吹きに始まり、眩しい夏から色づく秋へ、そして冬景色へと、四季折々の花や生き物、里山の風景を楽しむことができます。(公園HPより)



しょうぶ園横の紅葉が綺麗。



ここからまた上り坂に行くことに。



上ったら下る。やや健並みか？



＜園内随一の紅葉スポットで全員集合。暗いので顔に露出を合わせたら、バックの紅葉が日本画風の彩りに＞



実際にはこの様に素晴らしい色。周囲の緑と黄葉が混じり、カメラを向ける人で賑わっていた。



あし原湿原に沿った散策路。落葉を踏む音がついてくる。



出口の北口が見えてきた。丁度一息入れたいところ。



ここまで来れば駅は近い。落伍者もなく良かった。



今日は各所に坂があったので皆さんお疲れ気味。



四季の森を出て近くの公園でクールダウン。



ゴールの中山駅に着き歩数を確認し解散となった。

### <今日の一言>

日本人の平均寿命は大きく伸びていますが、今は健康寿命の方が重要視される時代です。調査研究によれば、縄文～弥生人の平均寿命は15歳程度と推定されるそうですが、当時は乳幼児の死亡率が高いことが要因。一方でその時期を無事に乗り越えた15歳以上の人の寿命は、30歳前後だったようです。何れにしてもかなり短命だったわけですね。

日本での長寿祝いの起源は中国から伝えられました。80歳は「傘寿」とも言われますが、これは江戸時代に「還暦」「卒寿」などと共に祝いのバリエーションが増えたことによるもので、普段馴染みのないような読みが使われているのもその為です。

さあ我々も「百寿」を目指して足腰を鍛えましょう・・・と、その前に取りあえずは「白寿」を目標に？(一つしか違わないか！)

END