



## のりくらハイキング会

会員数：40人

活動を始めたきっかけ	私が退職し、山口市から美祢の郷里に帰郷した時、何か活動的なサークルでお返ししたいと思い、市保健センターの協力を受け、発足した。
具体的な活動内容	毎月1回、近郊の里山や低山をゆっくりのんびりと、五感を通じ登頂の達成感を味わい、健康であることがいかに大切な事であるか、自然の中で感じ、多くの友達と親交し、日常の生活に生き々した目標ができた。
活動上の工夫点	当クラブは平均年齢60歳以上と高く、登山中の安全を第一に、風と大地の匂いを感じつつ、心地よい疲労感、そして体調に万全の気配りをし、参加者が満足できる様、事前調査も含め実施している。
活動上の課題	ハイキングが低山とはいえ、片道約2～3時間を要す事もあり、一人でも体調不良のため、歩行が困難と判断した場合は、途中であれ全員下山する。この際、他の部員に対し十分に理解を得られるよう、リーダーとして、説明する必要がある。それぞれの体力に差があり、一番弱い人に合わせ行動することが、事故につながらない良策と考えられ、全員の良識を一つにまとめ、質の高いクラブにしたい。
会の魅力	自然の中で、穏やかな時間を過ごすことが、精神面でいかに奥深く、満足感を充実させてくれることが大きな魅力である。
今後の目標	野外に出て遊ぶ習慣が少ない男性を、ぜひ里山に分け入り、自然のすばらしさに触れて欲しい事。



美祢市