



# てんとう虫の会(山口市)

今回は、自主活動グループ「てんとう虫の会」の取材に行ってきました。



今回のGENKIびとは、「てんとう虫の会」の活動取材ということで、陶ヶ岳の登山に同行させていただきました。集合場所(山口市鑄銭司地域交流センター)で、皆木会長さんから当日のスケジュールの説明を受けて、みんなで登山口まで移動します。

車を降りてから、みんなで準備体操を行い、スタート地点に向かって歩き始めました。今から登る山を見上げると、山頂あたりに切り立った岩が見えます！綺麗な山の景色を期待して、登山口に向かいました。



さて、山登りのレポート前に、今回のGENKIびと「てんとう虫の会」について、少しご紹介しましょう

「てんとう虫の会」は、平成15年8月～11月の間、山口市保健センターの指導による、転倒骨折をなくすための「健脚教室」講習会参加者が会を立ち上げ、現在まで活動を継続しています。

活動日は、原則第3木曜日 午前9:30～11:30。

活動は、山口市鑄銭司が中心で、年間計画に沿って行われます。今でも、「健脚教室」で習得した転倒むし体操の、身体の柔らかさを保つ運動、バランスを保つ運動、筋力を保つ運動等を実践されています。会の運営をマンネリ化させないために、ボール、チューブ等を使った運動やニュースポーツやグラウンドゴルフ、ペタンク等を取り入れ、楽しみながらできる運動を心がけていらっしゃるそうです。会員数は、現在25名。今回のこの登山は、3年前から企画されていたそうなのですが、雨が降り、ずっと延期になっていたため、今回みなさん楽しみにされていたようです！

それでは、レポートに戻り、いよいよ登山のスタートです！

登山口には、もみじの木があり、秋は、紅葉観賞スポットに良さそうでした。ここから少し進むと、登り坂が続きます。思った以上に早く歩かれるみなさんですが、歩きながらの会話も弾みます。皆木会長さんは、この会話を、「体調管理のパロメーター」として聞いていらっしゃるようです。少し会話が途切れがちになると「休憩しましょう！」と会長さんから一旦ストップの合図が出ます。水分補給のためにも、登りには何度か休憩時間をとられていて、私達も無理なくついて行くことができました。



皆木会長さんいわく、「みんなの顔を見なくても、『会話』を聞いていたら、疲労の度合いや体調がわかります。」とのこと。確かに、脱落者は一人もいません。むしろ、歩けば歩くほど、どんどん元気になっているようでした。みなさん、豊かな自然のなか、話をして、おもいきり笑って、心身ともにリフレッシュされていました。



休憩時間に聞いた話で、取材スタッフが一番驚いたことは、この日の参加者の最高齢者の年齢。なんと、92歳とのこと！！私たちスタッフよりずいぶん前を歩かれたので、本当に『健脚』です。

皆木会長さんは、幅広い年齢層の参加者に目を配り、休憩中も先の行程を下見に行かれました。下見から戻って、これから続くもっと急斜面になる行程について説明後、先に進むかどうか、参加者に意思確認をされ、頂上を目指すことに決まりました。

途中、急斜面をロープの助けをかりながら登り、参加者同士でお互いを助け合います。この急斜面を過ぎてから、一気に山頂に到着しました。

山頂では、色鮮やかなお花が私たちを迎えてくれ、疲れを癒してくれます。

登頂するまでに休憩も挟んだので、1時間と少しかかりました。

山頂には、さわやかな風が吹き渡り、とっても気持ち良かったですヨ。

(ちなみに、この日は少し霧がかかっていましたが、晴天の日は、絶景だそうです！)

しばらく山頂で休憩した後、登って来た道のりを戻りました。急斜面は、特に慎重に下ります。思ったより早く登山口にたどり着き、会長さんが、全員無事に下山したことを確認後、解散となりました。時刻は、12時過ぎ、約2時間30分で往復できました。



なかには、解散場所から自宅まで歩いて帰る方もいて、みなさん本当にお元気です。

歩きながら、休憩しながら、たくさん参加者の方々とお話ができました。お話のなかから分かったことは、「てんとう虫の会」の継続の秘訣は、「会員同士で参加の声を掛け合うこと」「参加できる時に参加したら良い！」という気楽に参加できる環境にあるようです。

また、一緒に山を登って感じたのは、みなさんお互いを思いやる気持ちが強く、優しい！私達のことにも気に掛けてくださり、また、途中、疲れを忘れるおいしいお菓子もいただきました。

「てんとう虫の会」のみなさんは、「健脚教室」で学んだことを実践され、仲間とのつながりも強く、とってもお元気な方々でした。