

9月お散歩会 報告レポート ちょっと遠出して糸島ツアー

～浜辺の立石山と二見ヶ浦で小さな秋みーつけた！？～



おしゃべりをしながら歩くのが大好きな、歩の会の皆さん。
9月は『たまには！？チャレンジ！』をテーマに、福岡市のお隣、糸島半島の立石山に登ってきました。

山登り、とittedただけで「えー！？ダメ、足腰が弱いし、きついもん」という方が多いでしょ？でも『福岡県の山』というガイドブックを見ると、立石山は標高209m。初心者向けの山で、山頂の手前の展望台までは、標高わずか100m。ふもとから、25分と書いてあります。歩の会ウォーキング隊長の岡部さんも「もう何度も行きましたよー。気楽に登れるし、なんととっても、展望台に着いて振り返ると、国定公園の芥屋の大門（けやのおおと）の風景が、まるでウミガメが寝そべっているかのように見えるとよー。よかよー。いこっ、いこっ」。



このひとことで、弱気だった皆さんも、勇気リンリン。立石山チャレンジツアー決定！晴れ男、晴れ女が多かったおかげで！？当日は快晴。気持ちいい風。南昌江内科クリニックから、車に乗って小1時間。糸島半島、の先端までやってきました。

芥屋の海岸に打ち寄せる波音をBGMに、さあ一目の前の、立石山へ。砂浜を踏みしめていたトレッキングシューズと、山道を斜めにのぼりはじめ、時折、岩場にちょっと手を伸ばして、つかまりながら上へ上へ。「あれ？波音が鳥の声にかわったみたい」と思い、木々の隙間から遠くを見ると「おー、日本海！」。7分ごとに休憩して、水筒から水分を補給しながら、30分も歩けば、「わあー！！」キレイ！展望台。



ほんと、ウミガメがひなたぼっこでもしているような風景が、眼下にひろがっています。糸島半島を、空から、ヘリコプターからみているかのような箱庭のような風景。ここは、地上100m。

ちょうど12時。「はい、きょうは、ここが終点。お弁当食べますよー」。運動療法士・守田さんの声に、みんな、ほほほ、満面の笑顔。おひとりだけ「じゃ、せっかくだから頂上に行ってください」と209メートル山頂をめざして、軽快に歩いて行かれました。

山の中腹で食べるお弁当、おいしんです。隊長おかはちさんのウクレレ演奏が、デザート！？でした、

帰り道、二見ヶ浦のシーサイドレストラン『遊砂』でひと休み。出てきたハート形の紅茶カップに、みんな大感激。ティータイムをしていると、ピアノの生演奏♪小さき秋見つけた～がはじまって。心の中で、静かに大合唱した、チーム立石山！？のメンバーなのでした。

心地よい疲れの、おとなの遠足に大満足。おつかれさまでした。

(文責：おかはち♪)



10月のお話し会では、ウクレレ体験！しました。

10月の第2金曜日、今回はいつものお話し会とは趣向を変えて、誰でも弾けるウクレレ教室 in 南クリニック！！ 岡部八郎さんにウクレレを教えてもらいました♪

ウクレレって心地よい音色を奏で、南国をイメージさせる楽器ですよね。ギターよりも一回り小さいサイズで、弦は4本。まずは持ち方から、岡部さんに「こうして～、こうして～」と手取り教えてもらいます。みなさん、ちょっと肩に力が入りすぎ～。。



少しずつ弦を押さえる位置や、コードを教えてもらいます。もちろん楽譜もあるんだけど、「そんなの見なくて大丈夫！！」岡部先生は、とっても分かりやすく指を置く場所や弦の押さえ方を教えてくれます。少しずつ音が出始めると、皆さん必死！

「あ一指が思うように動かない～」とか、「この音でいいのかな～」とか。ウクレレを触り始めて約1時間！今日の課題曲「ハッピーバースデイ」が完成しました。終わってみて・・・。「楽しかった！」「前からやりたかったけど、こんなに簡単にできるなんて」「ウクレレ買おっかな～」なんて感想が聞こえてきましたよ。

要望があれば第2回の開催も！お気軽にご参加ください。(文責 運動指導士：守田)

お話し会・・・毎月第2金曜日 10：00～2階の調理実習室で開催しています。
どなたでも参加できますのでお気軽にどうぞ。

お散歩会・・・毎月1回（詳細は院内の掲示版をご覧ください）
福岡の町をゆっくりお散歩します。ご参加希望の方はスタッフまで。