〒771－1342徳島県板野郡上板町佐藤塚177番1号　生活訓練施設　すくも寮
TEL･FAX(088)694-6876　URL http://www.aizato.or.jp

平成２２年１０月１日発行

特定医療法人あいざと会　理念

信頼　奉仕　共生

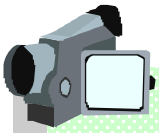
利用者(障害者)との信頼関係を築きよりよい奉仕（サービス）を提供して地域で協力し合い、共に生きます。

すくも便り

No.１６９

雑感　剣山・次郎笈縦走を目指して

地域活動支援センターことじ　相談支援員　坂本　政雄



ブナ林

祖谷川源流の谷

トリカブト

本日の天気予報は「くもり後晴れ」である事を再確認し、いつもより少し遅れて自宅を出る。 9：30スタート地点の見ノ越はガスがかかり、ややどんよりした天気に少し不安を…。雨具を身につけた登山客も見られたが、あわてることはない、雨具はリュックに仕舞い込んだまま、とりあえずはスポーツシャツにベストの軽装で剣神社の境内から登り始める。

登山リフトとの交差点であるトンネルを過ぎてそのまま右方向に、目指すは「祖谷川源流の谷」へ。祖谷川・穴吹川・貞光川の三つの河川はここが源流となっているそうな。それにしても歩くのに足が上がらない、スタミナ切れでなかなか前に進めない。今回５年ぶりの山登りは、足腰の衰えを痛切に感じながら、立ち止まっては呼吸を整える有様。(^_^;)

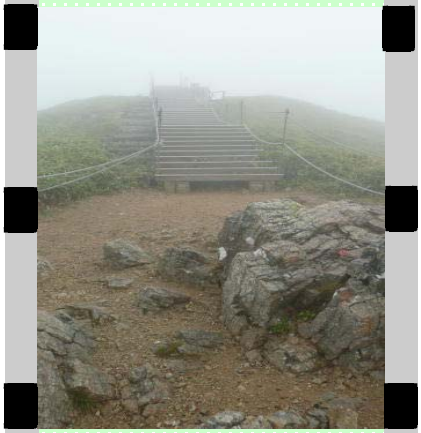
源流の谷では冷たい水で喉を潤し、少し休んで次の目標地である西島駅へ。天候の回復は見えず、ガスのため辺りは次第に見えづらくなっている。西島駅到着後防寒のためジャンバーを、雨具はまだ必要なしと判断。ここから刀掛けの松を経由して、山頂へ最短のコースもあるが、今回は次郎笈を目指しているため、大剣神社を経由するコースより、更に距離は長くなる遊歩道コースを選択。高低差が少なく、緩やかで歩きやすい、選んでよかったと？ 途中美しく咲いていたトリカブトの花が印象的に、思わず写真を撮る。しばらく行くと頭上に大きな岩（御塔石）が見えて来るが、目指すは次郎笈だ、そのまま直進。途中ですれ違う下山中の方と次郎笈の状況を確認するが、一向に良い情報は得られない。それでも「俺は次郎笈(じろうきゅう)を目指して来たんだぞ…」。

もうそろそろ前方に次郎笈が見えて、振り返れば後方には剣山も見ることができるという、そんな場所に来ておりながら辺りは真っ白で何も見えない。それでも午後になれば晴れてくるのでは・・・。

遊歩道もいよいよ終りに近づき、剣山の頂上と次郎笈への分岐点に差し掛かった所で、下山する皆さんからの情報を認めざるを得ない状況に。更に進んで次郎笈から三嶺（みうね）に至る縦走コースの分岐点、そしてついにゴールの次郎笈に差し掛かかった所で、もうこれ以上進んでも仕方がない。見えるはずの方向に剣山の頂上などは見えないのだから。途中から思い切って方向を転換し、ここから剣山頂上までは急な登り坂が続き、前半楽をした分をここで取り返しているような状態。ちょうどお昼どきで、お腹もすいて必死の形相となり、やっとたどり着いた頂上の木道では風が強く、気温も8.1℃と寒い状態で、男女グループ数名がはしゃぎながら写真を撮っていました。足早に頂上ヒユッテへ駆け込みやっと昼食に。

帰りは刀掛けの松の最短コースで帰ることにして、期待していた頂上での大パノラマの展望は、残念ながら見ることはできなかったけれども、何回来ても何か新しい発見があるのが山の楽しみ、ほんとうに山はいいですね。（^^♪）

次郎笈、剣山の分岐点


頂上の木道１

頂上の木道２

刀掛けの松

メンバーの声

★皆とﾜｲﾜｲ楽しみながら輪投げをして楽しかった／★久しぶりに輪投げをし、思ったより点数がとれてよかった

メンバーの声

★唐揚げが甘めでｶﾚｰとよく合いました／★野菜たっぷりのﾍﾙｼｰなｶﾚｰで食がすすんだ／★調理を担当して楽しかった

メンバーの声

★ｽﾄﾗｲｸが 3 回出て良かった／★久しぶりのﾎﾞｰﾘﾝｸﾞで 100 点を超えたのでよかった／★もう一度ﾎﾞｰﾘﾝｸﾞしたいと思う

メンバーの声

★温かいお弁当で、唐揚げがおいしかった／★今度はﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ定食を食べたい／★もう少しｶﾗｵｹをしたかった

OT 瀧下さんから身辺整理、生活管理、移動、休養等『作業療法とは何か』を教わりました。

メンバーの声

★ OT さんの講義があり、今後どうしたらよいかがよくわかった／★為になってよかった／★退寮を目指し日常生活の中で小さなことから始めようと思った

メンバーの声

★残された太郎と次郎が助かり本当にうれしくて涙が出た／★ﾗｽﾄｼｰﾝが感動的だった／★ｵｰﾛﾗのｼｰﾝがあり美しかった

9 月 14 日(火)

すくも寮の裏の畑でじゃが芋の種イモの植え付けをしました。

1 日(金)　パソコン講習
4 日(月)　自治会
5 日(火)　スポーツ
6 日(水)　合同自炊訓練
7 日(木)　運動会
8 日(金)　パソコン講習
12日(火)　自治会、スポーツ
14日(木)　ソーシャルクラブ上板
15日(金)　パソコン講習
18日(月)　自治会
19日(火)　生活セミナー
20日(水)　障害者交流プラザ
21日(木)　自治会レク
22日(金)　パソコン講習
25日(月)　自治会
26日(火)　スポーツ
27日(水)　映画鑑賞
28日(木)　ソーシャルクラブ上板
29日(金)　健康チェック

秋の花といえば『秋桜（コスモス）』ですね。コスモスは日当たりと水はけが良ければ、やせた土地でもよく生育するそうです。ピンクや白も可愛いですが、黄色の花を咲かせるキバナコスモスも可愛いですね。
皆さん、小径に咲くコスモスを見ながら、のんびり散策するのもいいですよ。