



遊悠倶楽部 目国内岳ツアー

だから山に登る

他の参加者にも登山のきっかけや理由を聞いてみたところ、共通した点は健康と自然の二つ。

登山はきわめて優れた有酸素運動ですが、心の面でも効果があります。現代人はストレスに悩んでいます。病気でないのに体がすっきりしない、夜眠れない、疲れやすい、日中ぼんやりする、食事がおいしくないと、などで心当たりはありませんか。ストレスにどのような対処するかは、現代人の共通の課題です。ストレスを抱えた人にとって、自然の中で過ごすことは「癒し」の効果をもたらします。

登山は肉体だけでなく、「心の健康」の維持・回復にもつながる運動なのです。

仲間と山に登る

登山に魅かれる理由で次が多かったのが、「仲間ができた」でした。

札幌市野外スポーツ交流施設(Fu's)を活動拠点とする登山サークル「遊悠倶楽部(会長 山田昇)」の登山ツアー

「の参加者に聞いてみました。ご夫婦でこのサークルに参加されているのですね。」

「登山は一人では行きませぬ。いつも一緒です。このサークルに参加しているのは、安心できるリーダーがいることと、仲間ができて楽しいからです」

「仲の良いご夫婦ですね。」「こういうときだけ仲が良いんです」

仲間と一緒に山に登り、山頂で景色を眺めている姿はとても楽しそうでしたが、さらに盛り上がりつつあったのは下山後、温泉で汗を流してさっぱりした後の休憩室や帰りのバスの中。たった今登った山やこの間の登山ツアーのことを語り合う、これがまた楽しみでもあるのです。

こうして登山ツアーで顔見知りになった者同士が集まり、三年前に遊悠倶楽部を結成したのでした。

これから山に登る

南区には日帰り登山に適した山がたくさんあります(次頁参照)。また一人で登山し

た時に事故や熊に遭うことが心配な方には、前述のような登山ツアーに参加して集団で登る方法もあります。せつかく緑豊かな南区にいますから、健康登山に参加してみませんか。

豊栄山登山会

藤野地区町内会連合会では、年に数回、豊栄山(標高562m)登山会を開催しています。第3回は9月4日(日)午前4時30分「日の出登山会」、第4回は10月9日(日)午前9時「納会登山」です。どなたでも参加できます。

問い合わせ：藤野まちづくりセンター(藤野2条7丁目2-1 ☎591-7041)

遊悠倶楽部のメンバー

遊悠倶楽部の登山ツアーに参加した太田隆高さん(75歳)。藤野にお住まいの登山愛好者で、遊悠倶楽部創設時からのメンバーです。

「私は若い頃から登山が好きですと続けており、遭難者の救援に参加したこともあるんですよ。この遊悠倶楽部の登山ツアーもほとんど欠かさず参加しています」と笑顔で語ります。下山後、温泉へと向かう林道を疲れた様子もなく歩いていました。



遊悠倶楽部について

Fu'sを拠点として活動している登山サークルです。

現在の会員数は80名を超え、年間約10回の登山ツアーなどを楽しみ、交流を深めています。



◆遊悠倶楽部世話人 高橋 智さん

連絡先：Fu's内(南区藤野473-1 ☎591-8111)