

恵那あるこまい

NO. 13

2023年秋号

あるこまい・ぐるーぷ
0573-65-3534

メモリアルマーチは水資源機構阿木川ダム管理所、石畳グループ、中日新聞社、恵峰ホームニュース等の協力により今年も開催されます。ふるってご参加ください。

2023メモリアルマーチ・11月3日文化の日

恵那市役所から岩村駅までをウォーキング 阿木川ダム堤体・堤高102mのロック登山



- ★恵那市役所前受付 朝8時30分～9時
- ★参加料 中学生以上300円 小学生以下100円
- ★明知鉄道運賃は別途支払いです
- ★お弁当と雨具は必携、歩くのに適した服装で
- ★競争する大会ではありません。体力体調に合わせて歩きましょう
恵那の自然を楽しんで下さい
- ★交通安全・環境美化・自然保護にも心がけましょう
- ★案内標識はありますが見落とさないよう注意
- ★堤体登山が心配な方は階段を利用できます
- ★事前の申し込みは不要です

秋の特番ウォーク 上高地散策

秋の特番ウォークは紅葉の上高地散策です。河童橋から紅葉の穂高連峰を望み、狭い木道の丘沢湿原、明神池散策を下記のように計画しましたので多数のご参加をお待ちしています。

- ★日 時 令和5年10月17日(火)
- ★集合場所 恵那市役所 7時30分集合
- ★持ち物 昼食 飲み物 雨具(防寒衣)
- ★会 費 4000円
- ★コ ー ス 恵那市役所(7:30)→恵那IC→小黒川PA→松本IC→道の駅風穴の里→上高地バスターミナル→上高地散策3時間30分滞在(河童橋→梓川右岸歩道→明神池)→道の駅風穴の里→松本IC→恵那IC→恵那市役所(18:30)
- ★募 集 会員以外でもOK(定員40名)
- ★締 切 日 令和5年10月4日(水)
- ★申 込 先 伊藤公子(携帯090-3856-8160)
横山周司(携帯090-1782-9611)

「恵那水曜歩こう会30年の歩み」閉幕

7月10日～8月31日、阿木川ダム防災資料館で開催されていた「恵那水曜歩こう会30年の歩み」写真展は盛会裏に終わりました。

2月から3か月かけ赤尾袈夫さん・塩澤光彦さん・会員の皆さんから提供いただいた2万1000枚の写真から展示用写真250枚選別。6月から展示用作業にかり、7月7日に144枚会場に飾り付けを行い、開催日を待ちました。井芹英雄さんには看板を書いていただき、本間かず子さんにはメモリアルマーチの参加証20個を入口に吊るしていただき、今井亜佐子さんには面白い写真を追加展示、塩澤光彦さんが編集したDVDをテレビ放映しました。

〈見学後の感想〉

- ☆ 折り紙くれてありがとう!
 - ☆ 素敵な仲間たち感動をありがとう!
 - ☆ 初めて歩こう会を知りました!
 - ☆ 季節の移り変わりを体感した。笑顔と楽しい会話。これが健康の秘訣。歴史あるこの活動が続きますように!!
- 皆様のご協力に感謝するとともに、人と人との絆や縁、写真展に関わった人たちが30年の歩みの集大成をやるうとしたおかげではないかと感じています。ありがとう! (横山)

期 間	内 容	日 数	人 数
2月23日～7月9日	準備日数	21日	113人
7月10日～8月31日	受付当番	50日	191人
観覧延べ人数			350人

明知鉄道利用で毎回恵那駅 9時16分発に乗車

持ち物 / 昼食、飲み物、雨具 歩きやすい靴と服装で 参加費は無料

沿線ウォーキング 毎月第4木曜日

- 10月26日(木)
飯沼駅→根の上高原→JR中津川駅
- 11月23日(木)
岩村駅→東海自然歩道→極楽駅
- 12月28日(木)
東野駅→西行遺跡巡り→恵那駅
- 問合せ: あかまんまロッジ
TEL 0573-65-3534

スローウォーキング 毎月第2水曜日

- 10月11日(水)
飯沼間駅→富田農村風景
- 11月8日(水)
飯沼駅→八幡神社
- 12月13日(水)
極楽駅→飯沼間城跡
- 問合せ: 横山 周司
TEL 090-1782-9611

秋から初冬のウォーキング

NENOWAY WALK

- ネノウエイウォーク 毎月第2木曜日
- 朝9時30分 根の上高原芝生広場集合
- 10月12日(木)
- 11月9日(木)
- 12月14日(木)
- 参加料 500円(初回のみ1000円)
- 弁当、飲み物、長袖シャツ、雨具必携、山道あり履物注意のこと
- 主催: 根の上高原観光保勝会
TEL 0573-65-3534

ふれんどリーウォーク

- 毎月第3月曜日
- 10月16日 11月20日 12月18日
- 朝10時 阿木川ダム湖畔「ふれんどリー」に集合
- 会費 千円 昼食 コーヒー付
- 日々の暮らしをリフレッシュしよう
- 問合せ: 赤尾 袈夫
TEL 0573-65-3534

ウォーキングの途中で見つけた薬用植物

隅田 美紀

「金銀花というのですよ。金色と銀色の花がついているでしょ」歩きの達人が指さす先の花を面白いなあと思って、家に帰って調べてみたら、「スイカズラ」でした。

スイカズラと言えば、リースを作る枝や黒い実が有名かもしれませんが、これは薬用植物(生薬)でもあります。茎葉は忍冬(ニンドウ)と呼ばれ、花を金銀花(キンギンカ)と呼びます。抗菌、利尿、健胃…などの万能薬

です。どちらも効果がありますが、花のほうが茎葉よりも解熱効果が高いと言われていて、銀翹散(ぎんぎょうさん)という漢方薬にも配合されています。

喉が痛いタイプの風邪のひきはじめに使う薬で、市販薬なので薬局や薬店で買うことができます。

喉の腫れには桔梗湯、喉から熱が出てきた時には銀翹散、ゾクゾクしてきたら葛根湯や麻黄湯。

風邪は早めに撃退しましょう。赤いTシャツ、赤い帽子の先生曰く、花の蜜は甘いそうです。喉の痛いときには吸ってみますか？



欲しい「やるまいラジオ体操」

松井 省吾

毎週水曜日(1月から12月の第2水曜日は除く)の午前9時、文化センターに集まった恵那水曜歩こう会のメンバーはラジオから流れる掛け声に合わせて体操を行います。その掛け声がちょっと変わっています。東北弁訛りなのです。新入会員は最初はびっくりしますが、すぐ慣れ、なかなか好評のようです。

調べてみると、ラジオ体操を方言で号令をかけるのが流行し始めたのは東日本大震災後のことのようにです。地域の人々の連帯感を高め、人と人とが繋がるきっかけとしようとする地域再生プロジェクトとして全国各地

で行われているようで、「おらが町のラジオ体操」は津軽版、山形版、大坂版、名古屋版、広島版、博多版、沖縄版などさまざま地域で制作されており、いずれも好評です。

避難所生活を送る被災者の方々に少しでも体を動かして元気になってもらおうという意図から地元の方でラジオ体操の掛け声を掛ける「運動」が人気なのは、コロナ禍による運動不足でラジオ体操が注目されてきたという背景もあるようです。

東濃弁で号令を掛ける「やるまいラジオ体操」があったらいいなあ！

夏の特番ウォーク

森林浴発祥の赤沢美林散策

西尾 栄子

7月26日(水)、恵那文化センター、午前8時30分、大型バスにて出発する。参加者47名(会員27名、非会員20名)、満席である。

途中、道の駅大桑にて休憩。10時50分現地着。赤沢美林ガイドにて赤尾先生から地図の見方をご指導いただき、11時ウォークに出発。

エメラルドの清流を眺め、伊勢神宮御神木の切り株を拝み、呑曇淵(どんどんぶち)にて昼食。森林鉄道の電車を見送り、森林浴発祥の森の中をウォーキング。下界の酷暑をすっかり忘れる一日となりました。

標高1,080m、冷地の6

kmの散策で、皆さん爽やかな笑顔でした。予定通り14時に赤沢美林を後にしました。恵那文化センター着15時50分。

今回、私は会員ではありませんでしたが参加させていただきました(注)、この居心地の良さはなんでしょう！

皆さんのおかげで思い出となる一日となりました。今日も目を閉じて、赤沢美林の一日の思い出にふけています。

お世話下さった方々皆さん、ありがとうございました♪あ〜楽しかった！

(注) 令和3年から恵那水曜歩こう会の会員以外でも参加OKとしました。



関ヶ原と桑名を結ぶ美濃脇街道

小林 潔

美濃脇街道は中山道の関ヶ原宿と東海道の桑名宿を結ぶ51kmの街道である。幕府の道中奉行の管轄外の脇街道である。

私は平成28年に2日間かけて歩いた。関ヶ原を出ると関ヶ原合戦の本多忠勝陣跡や島津豊久討ち死にの地を通る。牧田では木曾義仲ゆかりの木曾神社を参拝し、巨大な常夜灯を見る。養老は親孝行の息子が滝の水を酒に変えて父親に飲ませたと

いう有名な伝説がある。津屋では広大な彼岸花の堤防を見て、駒野から石神に入る。

ここでは薩摩藩の宝暦の治水工事跡を見る。多度では折しも七五三参りの多度大社を参拝する。そして長良川と揖斐川に架かる長い伊勢大橋と長良川河口堰を渡り、桑名宿に入る。

そして「七里の渡し」の桑名湊に到着し、東海道に合流する。