

健康登山者投稿作品
季節の絵手紙「桜の薫香」

八王子市 柳谷玲子様



高尾山 季節散歩

暦の言葉

「二十四節気」

立夏「りっつか」

立夏は五月五日頃に当たります。暦の上ではこの日から夏が始まるとされます。一年を通して最も爽やかな時期となり、高尾山上においても、日の光に照らされて、新緑が美しい季節となります。

今月の行事

端午の節句

「端午」とは、元々は月の最初の午の日という意味です。現在では、五月五日をこの節句とし、「菖蒲の節句」とも呼ばれております。「菖蒲」が「尚武」に通じる事から、男の子の成長を祝う節句とされております。現在でも、鯉のぼりや武者人形を飾り、柏餅を食べる風習が受け継がれております。

一步一步煩惱滅除

百八の階段を昇り、悩みや煩い事を取り除きましょう

三段 慎みのある行動を

二段 経済苦は飾り心からおこる

一段 結果ばかり気にして仕事をするな

◎健康登山の皆様へ
高尾山報投稿の御案内
御摩受付所では、皆さまの「健康」に関する思いや思い出・習慣、又は「健康登山」を通じて経験した出来事などの心温まるお話を聞かせて頂いております。
そこで、皆様のお話を多くの方々にお届けできますように、御摩受付所に「投稿箱」を設置致しまして、皆様から投稿頂いたお話や作品を、『高尾山報』に掲載させて頂くことに致しました。
その他、おもしろい体験・変わった出来事・ポエム・俳句等どんなお話でも結構です。是非お聞かせください。御協力宜しくお願い致します。
※ 投稿頂きました作品は全て掲載できるような努めますが、当山の判断で掲載しない場合もあります。また、多くの方に投稿頂きました場合、掲載までお時間を頂く場合がございます。すことを御了承下さい。

「高尾山健康登山の証」のお勧め

年間約二百八十万人の人々が訪れ、「世界一登山者の多い山」として知られている高尾山。登山者の皆様の励みになれば、との思いから平成十一年から健康登山を始め、いまでは約五万人の方々が会員となられております。

期限はございませんので、御自分のペースでお楽しみください。

また、一冊に付き二十一回スタンプを押すペー지를満行と言います。満行されますとお祝い膳として、精進料理の御接待や健康登山者限定の記念品などと交換もできます。



帳面……七百円
スタンプ……百円

植物との出会い

高尾登山三千回達成

相模原市緑区に在住の中村毅人さんが、本年の一月に、高尾登山三千回を達成されました。中村さんは現在高尾山報に掲載中である、「四季の草花」の作者でもあります。

中村さんが登山を始めしたのは会社員時代からのことで、日本各地の山に登っていたそうです。高尾山に登るようになったのは、定年退職後の一九九九年のこと、始めのうちには健康維持のため、高尾山の健康登山を続けていきましたが、次第に高尾山に生息する植物の豊富さに気が付くようになり、眼についた植物にカメラを構えるようになっていきました。

いまでは、高尾山だけではなく、高尾山から相模湖や陣馬山方面へと縦走するようになってい



高尾登山三千回を達成した中村さん

ます。道中の植生は場所ごとに様々で、非常に興味深いとのこと。また、そうした活動を行う中で御縁があり、平成十八年より、十年間に渡り薬王院で発行していた四季の草花をモチーフとした卓上カレンダーの制作に携わることができたのは、大変に光栄であり、

励みになると話されておりました。他にも、登山を続けるような出会いがあり、そうした仲間と会うのもとても楽しみなことだと言います。「私は三千回登山したが、中には四千回も登っている人がいるんだから、私はまだまだだ。」と笑顔で話されておりました。

高尾山 四季の草花

ワタソウ 和田草

ナデシコ科・ワチガイソウ属



長野県の和田峠（美ヶ原と霧ヶ峰の間にある峠）で発見された事からこの名前が付いています。茎は直立し草丈は十〜二十センチ、葉は広卵形で下の葉は小さく上の葉は大きく、葉二対は殆ど接して付いていて、輪生に見えます。花は白色の五弁で、花びらの先端がサクラのように小さく切り込んでいます。雄しべの先が赤く鮮やかで印象的です。高尾山では数少ない花の一種です。草丈は小さく、他の草に隠れて見つけ難い花です。似た花に「ワチガイソウ」という花がありますが、花びらの先の切り込みが無いので区別できます。この花は、高尾山には生息していません。（撮影・文 中村 毅人）