

## 8月定例山行（夕暮れ山行） 牛田山（261.1m）と納涼会

広島市東区

8月18日（土） 天気：晴れときどき薄曇り

CL 永谷章彦 SL 三重成彦、三浦美雄子

参加者：25名

牛田山登山

不動院コース ○坂井 ○谷本 秋信 宮木(澄) 島田

山根口コース ○若木(一) ○西田 原田 川野 中島(美) 長松 滝

中島(恵) 得本 川村

会友：中島(靖) 西本(ヘルパーさん)

体験山行：芝岡

直接東屋 三重(成) 宮木(一) 松尾 利田 若林 安永 三浦

コースタイム：

不動院コース pm 4:00 登山口 → 5:10 牛田山山頂

山根口コース pm 3:00 広島駅北口 → 山根口 → 4:00 尾長山 → 5:20 牛田山山頂

下山 pm 5:30 牛田山山頂 → 6:10 バラ公園の東屋

### 報告

連日、35度の猛暑の続く中、熱中症に注意しながら登りました。

山根口コースは、登山口から尾長山までは風化した御影石の登山道で傾斜もあり、直射日光に照らされて登りました。尾長山山頂から続く尾根道は、葉の茂った木立の中を平坦な道のりが牛田山まで続き、途中、頻繁に水分補給しながらの山行でした。

不動院コースは、登り口から最初の100mほどは急な登りでペースをつかむのに苦

劳したが、その後は足元も良くなり、汗をかきながらも楽しく登りました。

納涼会の東屋では、体も、顔も暑くて火照ったところに流し込んだ冷たいビールがひときわ美味さを感じました。準備を下さった方々に感謝して、8時頃、納会しました。

（記 西田文雄、谷本 進）



牛田山に向けて登る



交流会の準備ができたよ

平成 24 年 8 月 18 日

## 牛田山登山を終えて

柴岡

「牛田山」それは私にとって見慣れた風景の中にありました。

そして山根町の方から牛田まで歩ける道があると話しには聞いたことがあったんです。

子供の頃から仏舍利塔によく登り、そこからの景色は私のお気に入りでした。

ところが今回の登山ではその仏舍利塔を見下ろし、更に更に広がる景色！それは本当に素晴らしいものでした。

登山に参加するきっかけは健康維持に代謝をあげたいがそれではさて何にをしましょうかと。

私は運動神経の良い方ではありませんから、出来るスポーツも限られます。そんななかで山登りは歩行の延長線上にあるものとそんなイメージが私にはあり、(もちろん山登りを愛する諸先輩には大変失礼な話しとは思いますが、登山の心は追い追い学ぶとしまして。)また山登りは自

然に触れる良い機会を与えてくれるものと思い、参加させてもらいました。

今回の登山は 3 時間もありませんでしたから運動不足の私にはちょっぴり大変でしたが、いっぱいかけた汗のおかげか頭がすっきりとして大変爽快な気分を味わうことができました。

また山道は水平でない足運びのため普段使われていない筋肉をいろいろ使えたのだらうと思うとそれだけでもとても満足なのでした。

自分の目と足で確認しながら一歩ずつ進む、そこには程よい緊張感とその後の達成感がありました。そしてそれは何気なくそこに広がる見慣れた景色＝牛田山を改めて大好きにさせてくれました。

やまぼうしの皆さんとお天気と健康に感謝します。