



174号 7月号

福山市老人クラブ連合会
福山市地吹町12-7 ☎084-924-0186
(月・水・金 9:30~16:00)

福山市老連

福山市老連：8ブロック 学区老連54 単位クラブ331 会員15,292人 (令和5年5月22日現在)



体験記「向陽」ハイキング「おんげん」



ゴイサギ



カモ

福山で感じる

自然の息吹



野鳥はいちばん身近な野生動物です。日本にはおよそ600種以上がいます。皆さんも身近で見つけてみませんか。

【9ページに関連記事あり】

私たちは福山市老人クラブ連合会です。



ゆったり・のんびり・たのしく
介護のコンビニを目指す

- デイサービスセンター ●ヘルパーステーション
- 小規模多機能ホーム ●高齢者専用賃貸住宅

瀬戸 北吉津 神辺 大門 手城

株式会社トッツ 本社 尾道市平原三丁目1番15号
TEL(0848)21-3111 ☎http://www.tots.jp

地域密着型
坂の上の
ショート
坂の上の
福山市久松台3丁目
☎084-982-8
医療法人 光華会
岩崎整形外科
認知症対応可
通所リハビリテーション(デイケア)
☎084-932-6380

中国電力公認
電気工事設計施工
照明器具販売
電気

11-9

09

遺言・任意後見契約 安全確実な
尊厳死宣言 …等は 公正証書で!!

公証人(公務員)が遺言や
各種契約公正証書を作ります。
まずはお相談(無料・秘密厳守)ください。

福山公証役場

☎084-925-1487
福山市若松町10-7 若松ビル4階 ☎084-925-1489

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはお相談を!

TEL 078-351-3389

株式会社 二子コ

久松台学区 向陽シニアクラブ 川本 勝一

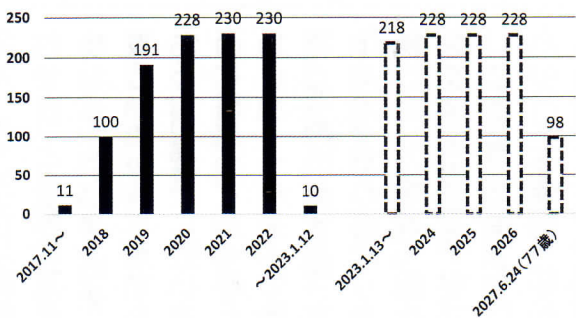
川本 勝一さん



福山蔵王山(標高2,555m)、1,000回登頂を2023年1月12日に達成しました。(別グラフ表)

この山行について、少し説明させていただきます。まずは動機ですが、年1回開催される「50km夜間歩行」の後半に待ち受ける山岳部での急な坂道に苦戦してありました。そんな時、身近で訓練できる山岳トレーニングコースとして福山蔵王山を紹介されました。それと、同

福山蔵王山<1,000回達成経過><2,000回目登頂計画>



時期に元会社の先輩に大竹市「三倉山」登山へ同行させていただいた事から山に興味を持ち、2017年11月から始めました。このコースには我が家を6時にバスク総重量8kgを担ぎスタートし、総距離9.3km、累積標高差430m、歩行時間は約1時間50分。随所に急登もありますが、時々出没する猪にいくわさない

限り休憩はとりません。最近では月に18回、19回ペースですが、当初はこんなに長く続くとはい思ってもみないし、つい最近まで1,000回なんて考えた事もありませんでした。でも、ここまでできた身体に感謝しながら、次は2,000回目(別グラフ表)を4年6カ月後に迎える喜寿までに達成しようという目標に立てました。ところが、この山行の動機付けだったはずの「50km夜間歩行」が諸事情で今年から取り止めになりました。そこで、それに代わる新たなチャレンジとして日本アルプス(北、南、中央アルプスの完全制覇を掲げました。ただし、私は「福山山岳会」に2年しか所属していないズブの素人なので、北アルプスの2座(剣岳・穂高岳)だけは危険すぎるので取止める事にしました。とは申せ、これから

原稿募集

ただいま「福山市老連」では、学区だより、クラブだより、奉仕活動などの体験記、随筆、俳句など文芸の投稿をお待ちしております。

投稿はお一人様原則一件とし、500字以内。(ただし俳句、川柳など文芸についてはそれぞれ2件以内) お名前・電話番号、クラブ名を明記してください。

次号「175号」は令和5年10月発行です

締切は9月1日(金)

投稿先

〒720-0816
福山市地吹町12-7 福山市老人クラブ連合会事務局
電話・FAX (084) 924-0186

は寄る年波とも戦わなければなりません。足の筋力は日々の福山蔵王山で何とか維持できそうですが、お足の金力は減るばかり。それと、身体にとって源の歯はガタガタ、目も衰えるばかりで先の見通しが立ちません。そんな私の人生最後の「悪あがき」を皆様の温かい目で見守っていただければ幸いです。

《編集委員》

宮地	徹三	松本	恵美子	田守	豊
小林	茂	升田	忠道	小坂	健三
山本	康夫	兼本	博之	藤井	勲
中山	正志				