

## 【大穂地区活動レポート】11/22 小町山ハイキングとお蕎麦

過度に体の負担にならず、野外で適切な距離をとることができ、コロナ禍でも比較的安全。低山ハイキングは、自然を楽しみながら心肺機能の回復と筋肉の増強を図れる絶好のイベントです。

前年の宝篋山と筑波山ハイキングに続き、今回は身体づくりと「おいしい」を同時に満たすことができる小町山に行くことにしました。「おいしいは」小町の館の中にある



小町庵の手打ち蕎麦。小町庵は、土浦市農業公社の運営で、手打ちの常陸秋そばをお手ごろ価格で提供してくれてすごい人気。歩き疲れた後、待つことなくスムーズにお蕎麦をいただけるにはどうしたらよいかしら。これが最大のポイントでした。

小町庵の開店時間 11:00 を基準にして、ゆっくり歩調のハイキングを 2 時間 30 分と設定。8:00 に大穂庁舎集合、検温や体調チェックをして出発し、8:30 に小町の館から朝日峠の展望台目指してハイキングを開始しました。グーの木を経て、紅葉半ばのもみじ谷の木橋で記念撮影。仲睦まじい男女の道祖神の前では夫婦円満を祈りました。



9:30 展望台に到着。霞ヶ浦までの眺望がすばらしく、次々と飛んでいくパラグライダーに私たちも興奮しました。吉沼の宝集屋の生どらでひと息ついて、



10:00 に下りを開始。上りと同じ大回りの高低差の少ないコースを、大勢のハイカーと挨拶を交わしながら下ります。小野小町の顔なのかしら、おかめ岩にもちょい寄り。このころになると、太ももとおしりも気持ちよく張ってきました。

時は 10:40、そろそろお蕎麦屋さんの開店時刻が近づきます。「地区長さん、ここまできたら私達はもはや道に迷うことはないから、先に行ってお蕎麦の順番とってきて」とお姉さまがおっしゃいました。そこで、ひとり必死に走ります。ああ、下り坂が足腰に効きます。

2020 年度

頑張って走った成果、10：45 ころ4 番目のカードをゲット。開店の 11：00、総勢 10 名が待ち時間なしで、天ぷら蕎麦 960 円、きのこ蕎麦 860 円の常陸秋そばを楽しみました。コロナウィルスのせいで離れ離れに座り、みんなでワイワイはできなかつたけれど、天気も上々、有意義な時間を過ごすことができたわと、12：30 大穂庁舎でみなさん充実したお顔で散会しました。



【文責：寺田 佳樹さん】



2020年

## 【大穂地区活動レポート】10/2（金）アフリカン・ダンス

### ～心と体の開放～ 生太鼓伴奏

大穂体育館の広いスペースいっぱいを使って、アフリカン・ダンスを楽しみました。窓から差し込む秋晴れの陽ざし、すこやかな風がとても心地よい。

参加は先生も含め15名、コロナ対策にちょうどいい感じの間隔を確保できました。

高齢者なので、ストレッチ、筋トレ、風船を蹴って脚裏筋伸ばしなど30分間入念に準備運動をしたあと、いよいよダンス。アフリカの盆踊りのようなものを踊りました。

胸をクイックイッと出して、おしりもクイックイッと出して、縦に横にお尻を振って、ジャンベ（ギアナの太鼓）がボンボンテンテン鳴って、おおっ！気持ちいい、汗だくです。

みんな、とっても楽しかった、と。皆さんも是非。

【文責：寺田佳樹さん】

