

## 【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ったけれど、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】

