

百・二百名山達成者が語る 75歳でのキリマンジャロ挑戦



瀬川 滋

自己紹介

- ・1944 神戸生まれ
- ・1967 メーカー入社(東京)
- ・1974 大阪転勤、結婚
- ・1985 東京単身赴任
- ・1992 2回目の東京単身赴任
- ・1996 大阪赴任
- ・1997
- ・2001 四国の関連会社社長(松山単身赴任)
- ・2003 大阪の関連会社社長(大阪)
- ・2007 太成学院大学経営学部教授
- ・2010
- ・2016 退職

会社の山仲間との出会
大阪の山仲間との出会

バングル山岳会(東京)
日本百名山登破

アルペ山の会(関西)
都道府県最高峰登破
日本二百名山登破

これまでの海外登山

ヒマラヤトレッキング	05
ウィスラースキー	06
玉山(新高山, 3952m)	08、16
雪山(次高山, 3886m)	08
キナバル山(4090m)	15
武陵四秀(品田山, 3524m)	17

アンナプルナ・マチャプチャリ

エベレスト街道 4200m峰クンデピーク万歳



武陵四秀の反省会にて

- ・ 1回/年は海外登山を
- ・ 次はどうせ登るならNo. 1の山を
- ・ 我々のレベルで登れるのは
アフリカ大陸最高峰で独立峰としては世界No. 1の
キリマンジャロ
- ・ 時期は最も雨の少ない乾季に
- ・ メンバーは高齢なので高度調整ルートを
- ・ ついでにサファリも堪能する

超高齢なので躊躇するも行こうと即決断

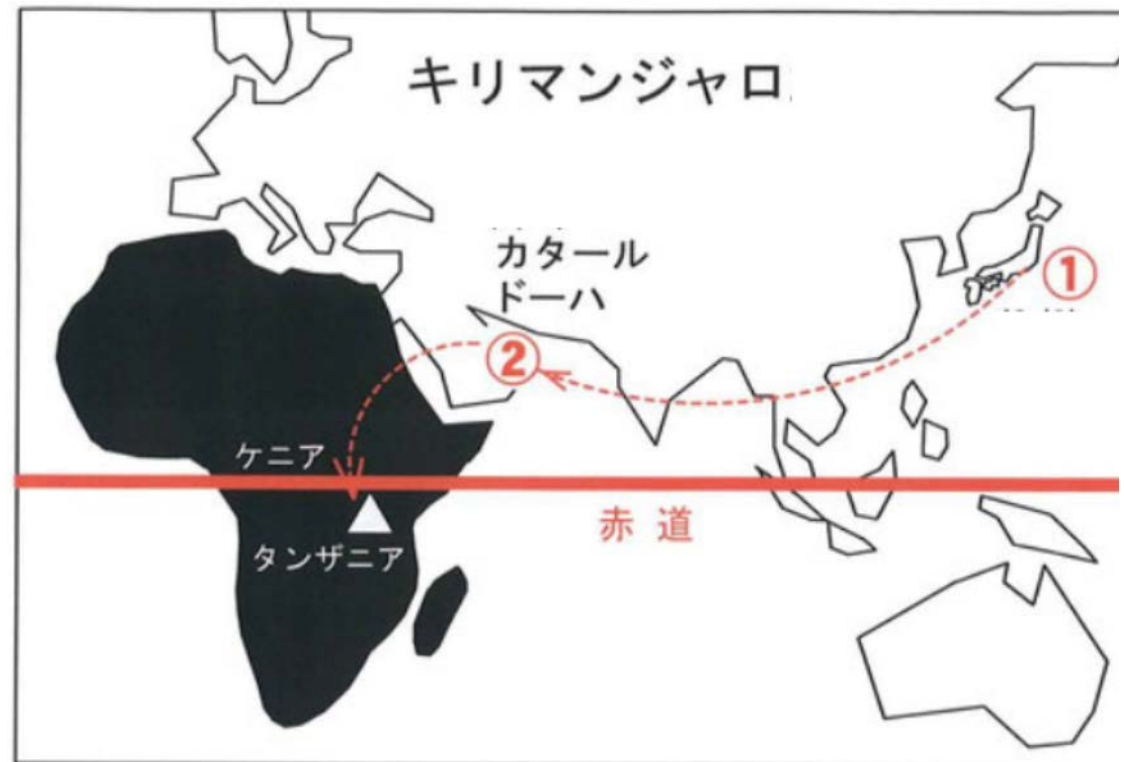
タンザニア国概要

- ・ 東アフリカ中部に位置する共和制国家、英連邦加盟国
- ・ 人口：4600万人・面積：945千km²(日本の2.5倍)
- ・ 新首都ドドマ、旧首都はダルエスサラーム
- ・ バントゥー系黒人が国民の95%、北部にマサイ族

- ・ 国語：スワヒリ語
アフリカ在来の言語が
大きな役割を果たしている
数少ない国家

英語も公用語

- ・ 産業：主として農業
GDPの半分以上、
輸出の80%、雇用の85%
宝石・タンザナイトも産出



- ・ ヴァスコ・ダ・ガマのインド航路を開拓(1498)により一時ポルトガル領になったが、アラブ勢力の拡大に伴い、ポルトガル勢力はオマーンによって1698年に現在のタンザニア領から駆逐され、オマーン帝国傘下に
- ・ アフリカ分割の動きの中、1890年の条約で沿岸地方が独国、島嶼部が英国に傘下に
- ・ 第一次世界大戦の独国の敗北で沿岸部も英領に
- ・ 第二次世界大戦では英軍に大量動員（ビルマ戦線…）
- ・ 1961年12月9日に大陸側のタンガニーカが独立
- ・ 島嶼部ザンジバルは1963年に王国として独立したが、1964年1月革命勃発でザンジバル人民共和国成立
- ・ 同4月に両国が連合しタンガニーカ・ザンジバル連合共和国成立、同10月タンザニア連合共和国と改称
- ・ 一時アフリカ社会主義を採用し中国に接近



- ・ キリマンジャロ山麓地方の主要な住民はチャガ人
バナナを中心とする集約的な高地農業の技術を保有
(この地の気候に最適だったためチャガ人社会は拡大)
- ・ マサイ族
 - ・ ケニア南部からタンザニア北部一帯の先住遊牧民
 - ・ 植民地主義者等によって強制的に収奪され続けて、
遊牧を行なっていた土地の多くは動物保護区や国立
公園等に指定され、法的に遊牧出来なくなってきた
 - ・ 抵抗運動はあるものの農耕や、現金収入の入る観光
ガイド等が少しずつ増え、遊牧生活は年々困難に
 - ・ キリマンジャロ山頂上に座する神を信奉する一神教徒
 - ・ 一夫多妻制: 牛(財産)を多く持つ男は何人も妻を娶れ
る
 - ・ 警界的な祖力を持つ 祖力143 0~8 0程度と推測

- ・ 住居は牛糞と泥をこねて作った掘立小屋
この掘立小屋をサークル状に配置し、外側をさらに木の柵で囲う、夜になると彼らは放牧していた家畜をこのサークル内に入れる（猛獣などの外敵から家畜を守るため）



↑ 内側から見た景

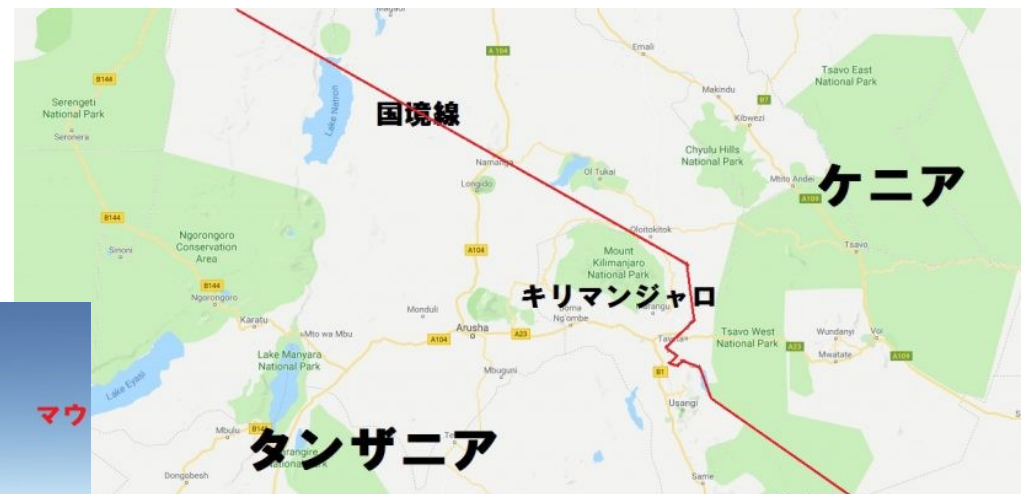
↓ 外側から見た景



キリマンジャロ山概要

- ・タンザニア北東部にある山、標高5895m（**アフリカ大陸最高峰**）
- ・山脈に属さない**独立峰**では**世界で最も高い**
- ・山域全体がキリマンジャロ国立公園に指定
- ・西からシラ峰(3962m)、キボ峰(5895m)、マウエンジ峰(5149m)
- ・キボ峰山頂は直径2.5kmのカルデラと、その内側に直径900m火口

最高地点はこのキボ峰
の大火口の南縁にある



キリマンジャロ登山ルート

1. マランゲルート

通称コカコーラルート、唯一の山小屋が完備され、水場がキレイでトイレもほぼ整備、最も難易度が低く人気最大

2. マチャメルート(下りはムウェカルート)

通称ウィスキールート、景色が壮大でキャンプ地のロケーションも最高、2番目に人気がある

3. レモショルート(下りはムウェカルート)

最も美しいルート、西の果てから登るため行程が長くて体力が必要、最初から最後まで植生が素晴らしい

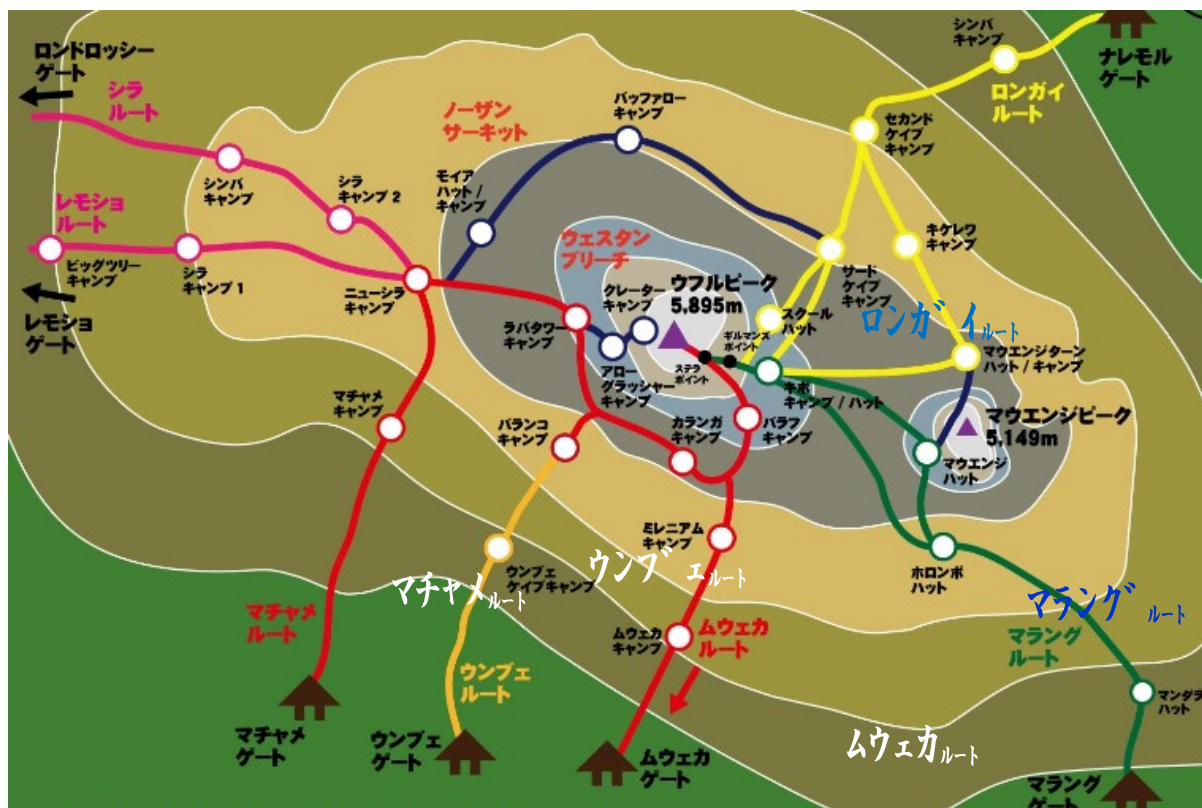
4. ウンブウェルート

最初が急登続きで体力が必要、見どころをすっ飛ばしてショートカットしたようなルート

5. ロンガイルート

ケニア側(北側)からのルート、爆裂火山を北側から見る事が出来、キリマンジャロが最も美しく見えるルート

	難易度	景色	入山者数	備考
マラングルート	3★	2☆	多	定番中の定番、日数少ない人向
マチャメルート	5★	5☆	多	下りはムウェカルート、体力的に厳しい
レモショルルート	5★	5☆	少	下りはムウェカルート、体力的に厳しい
ウンブウェルルート	3★	3☆	極少	マニア向
ロンガイルルート	3★	5☆	少	ケニア側からのルート



出来上がった計画概要

・ 9/1 伊丹発羽田・ドーハ経由 9/2 キマンジャロ空港着

・ 9/3 ~ 9/9 キマンジャロ登山

レモショルート 6泊7日

(全テント泊)

テント以外は全て個人装備
ポーターに預ける荷物は

15kg/人以内

登山概念図は右図 ⇒

(細かいアップダウンは省略)

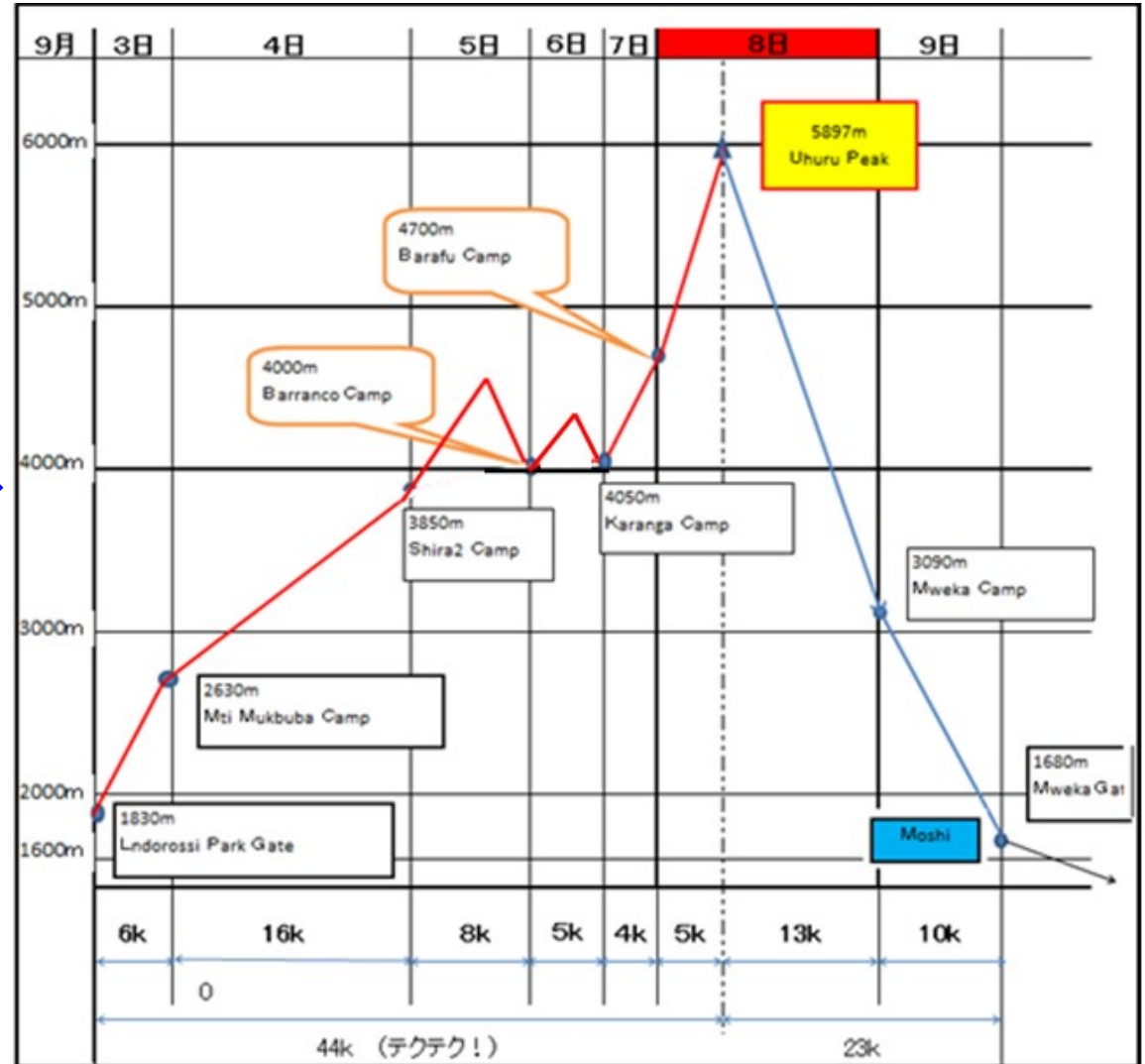
・ 9/11~9/13

サファリツアー 2泊3日

・ 9/14 キマンジャロ空港発

・ 9/15 ドーハ経由成田着
東京で軽い打上会

・ 9/16 羽田発伊丹着



じじばば登山隊

- ・ 8 名（男子 6 名、女子 2 名）
- ・ 内 2 名は現役医師
- ・ 平均年齢 67 歳
- ・ 最高年齢 75 歳（だんつつ、次は 70 歳）
- ・ 最低年齢 63 歳
- ・ 山の経験 それなり 5 名、 まあまあ 3 名

高齢による不安

- ・ 高山病
- ・ 気温差（下は熱帯、頂上は $-10 \sim 20^{\circ}$ ）
- ・ 血圧への影響
- ・ 体力
- ・ 伝染病
- ・

高度トレ登山

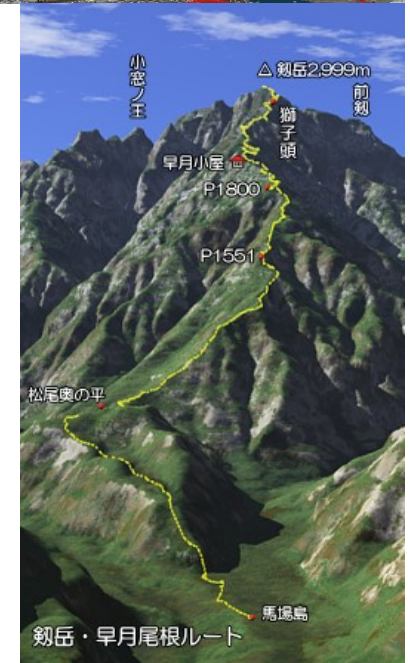
- ・一部のメンバー(5名)は富士山0m(富士市)から登山
悪天候で7合目で中断



- ・私ともう1名は劔岳(3年振り)・
早月ルート(32年振り)に挑戦
北ア三大急登の1つ(馬場島750m~劔岳2999m)
参考・ブナ立尾根(烏帽子岳、標高差1200m)

- ・合戦尾根(燕岳、標高差1243m)

早月小屋にて同宿の登山者と懇談
後日その方が源次郎尾根で遭難・死亡
を知る



高山病対策

- ・ 禁酒・禁煙、腹8分目、十分な水分摂取
- ・ ゆっくり歩く、意識的な深呼吸
- ・ 完全な寒さ対策、昼寝厳禁
- ・ 予防薬(ダイモックス、ガルテイ)の确实服用

気温差対策

- ・ 持っている雪山装備フル稼働
- ・ 義父の形見のラクダの下着まで動員
- ・ 高齢登山した友人助言による手袋は3ウェイ

乾燥対策

- ・ 元々乾燥している
- ・ 更に高所では呼吸が大きく早くなり、軽い運動でも呼吸により肺から水分が失われる
- ・ 喉が渇いていなくてもこまめな水分補給が大切

紫外線対策

- ・ 空気が薄いのと、乾燥は太陽光線の空気中での散乱を減らし、地表面での反射も大きな要素
- ・ 帽子、サングラス、日焼け止め、リップクリームは必携

予防注射

- ・タンザニアは予防注射無しで入国可
 - ・高齢のため不安→是非打ちたい
 - ・3回申し込むも断られる（∵ワクチン不足）
- 優先順位 ①予防注射必要国 ②公務
？ ③ビジネス ④若者 ⑤年寄り

VISA取得

- ・必要、現地空港で取得可だが大変混雑する
→大阪の名誉領事館（鴻池組ビル）で取得
- ・友人の知人が名誉領事（鴻池組名誉会長、神戸大工・院卒）
- ・訪問して懇談後、目の前でVISA発給して貰う
- ・リニア領事館でユダヤ人に「**命のVISA**」を
大量発給した杉原千畝を彷彿

9月1日(日)

伊丹空港 18時集合

伊丹20:20発

羽田経由

9月2日(月)

ドーハ(カタル) 06:00(日本12:00)着

07:20発～キマンジャロ14:00着

キマンジャロ空港からモシのリンドリンロッジへ
ガイドからキマンジャロ登山のオリエンテーション



9月3日(火)

Lemosho Gate(2100m) ~Mti Mukbuba Camp(2650m)、6km

ロッジから屋根に沢山の荷物を積んだ車でコーヒー園を横目に管理事務所に寄り荷物計量後、車でLemoshoゲートにポーターに荷物を預けて同ゲート14:00発、熱帯雨林の樹林の中を歩きに日本とは違う高山植物を楽しみながらナマケモノの一種の猿が沢山いるMukbubaキャンプ。16:45着 既にテントが張られており、宿泊準備後夕食





登山生活概要

- ・ 8登山者+30スタッフ(4ガイド+2コック+24ポーター)
→ 計38名の大名旅行所帯
- ・ テント：登山者用4+ダニング用1+調理用1+スタッフ用？
- ・ 個人装備：水3L、防寒衣料、雨具、非常食、ヘッドランプ、
カメラ、ストック・・・以外はポーターに預ける
- ・ 夜 洗顔用湯→ダニングテントで夕食→血中酸素測定
→ミーティング
- ・ 朝 モーニングコール→洗顔用湯→茶(コーヒーor紅茶) →
預ける荷物提出→ダニングテントで朝食
→血中酸素測定→当日持参用湯配給
- ・ 昼 ダニングテントで昼食
- ・ 食事は3食共フォーク、ナイフのコース料理
⇒イギリスが築いた登山文化が徹底されている





食事

- ・ 朝、昼、夕 質・量の軽重はあるがフォーク、ナイフのコース料理
 - ・ 茶(コーヒー、紅茶、緑茶)
 - ・ スープ(コーン、胡瓜、ジャガイモ…)
 - ・ 肉料理(骨付き肉、チキン、卵、ソーセージ…)
 - ・ 麺、パスタ、パン、カレー…
 - ・ フルーツ(スイカ、メロン…)
 - ・ 茶
- ・ 水は近くの氷河の流れを汲み上げ、煮沸消毒して利用
⇒ 質・量共に満点

西欧人の食欲に合わせている

(日本人には多すぎる)



9月4日(水)

Mti MukbubaCamp(2650m) ~Shira2Camp (3850m),16km

キャンプ場8:00発

樹林の中、道々の高山植物に可憐さは見られない

樹林を脱すると広大なサバンナが広がり、3000米超の高度で

この面積にアフリカのスケールのでっかさを実感

その奥にキボ峰(キリマンジャロ本峰)の全容が姿を現す

13:30シラIキャンプ 3610m

キボ峰はスケールが違うが

麓から見る浅間のような感じ

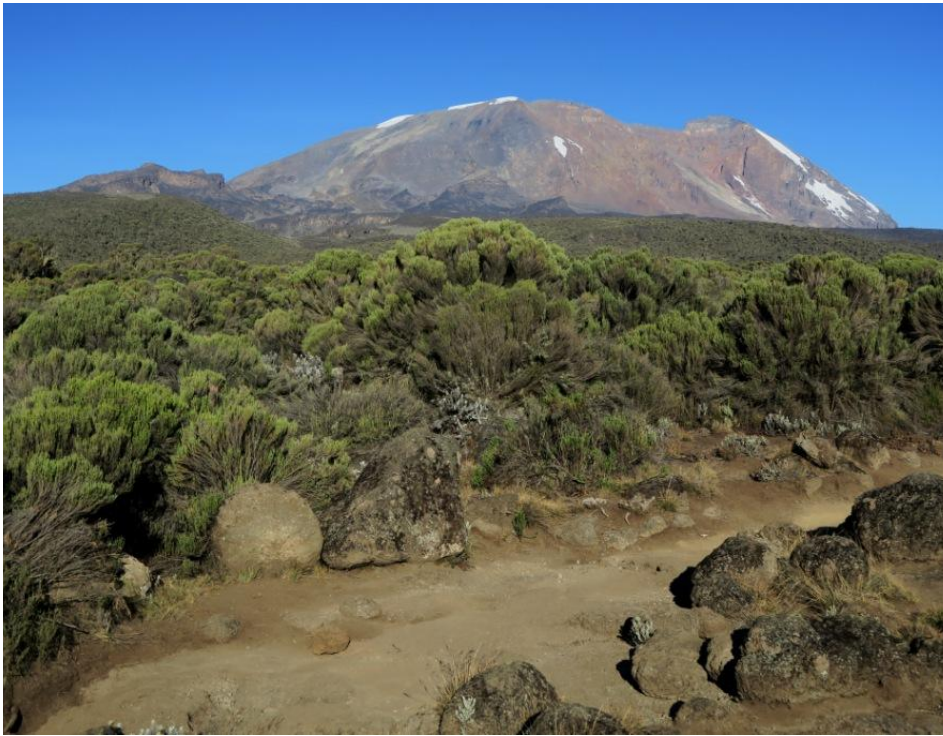
途中林道を渡る(レスキュー用道路?)

仲間1名(70歳)の歩き方怪しい

キボ峰のアーベントロート(夕照)

が美しい、19:00キャンプ場着





9月5日(木)

Shira2Camp (3850m)~Lava Tower(4642m))
~Barranco Camp (3900m),8km

キャンプ場8:40発

ゆっくりゆっくり登る

昨日歩き方怪しかった1名、更におかしくなり下山の宣告
(ガイト1名がつき昨日の車道まで下り、本人は車でモシの
ロッジへ)

キボ峰が徐々に大きくなり、氷河の白がきれい

高度順応のためラバタワ-4642mまで一度登って700m下る

初の4200m超えなのに勿体ない

下り道にはジャイアントロベリアの林があり、高山の林が
大変珍しい

18:40バランコキャンプ着



9月6日(金)

Barranco Camp (3900m) ~ (4250m) ~ Karanga Camp (4050m), 5km

キャンプ場9:30発、キャンプ地を出るとすぐに急壁を登る

ここが一番の難所というがそんなに難しくはない

12:10に4250mの峠に着く

登ったら今度は谷底まで下る

ジャイアントセネシオの群落が続き、タンザニアらしい世界が
広がる

だらだら下って少し上ったら15:00カランガキャンプ4050m着
最終的な標高は昨日とほぼ変わらないのにアップダウンの
繰り返しにきつかった

夕方ロッジのあるモシの街の夜景がきれいに見えた

キボ峰の氷河が浮び上り白と山の黒とのコントラストがたまらない
空を見上げれば満点の星、オリオンは分るが見えるはずの
サザンクロスがどうしても見つけられない あ〜あ





9月7日(土)

Karanga Camp (4050m) ~ Barafu Camp (4700m), 4km

ここから一部のポーターは別ルートで下るので全員揃うのは最後
そこでスタッフ同士のねぎらいを兼ねお別れのダンスが始まる
我々も参加、しかし息が切れて途中でギブアップ 彼らは強い
キャンプ場 9:20発、道をだらだら登る

いよいよキマンジャロに手が届く場所まで来た
明日登る道も辿れるまでになってきた

13:20バラフキャンプ 4700m着

ここが**キャンプ場としては最高地点**で、狭い場所に各チームのおび
ただしい数のテントがひしめき合い、テント場も今までの平地では
なく、岩場の隙間を選んでテントが張られている

5000m近い空気の薄い場所なので、トイレに行くのも苦しい
着いてすぐのミーティングで、21:00頃軽い食事を取って23:00に
出発と告げられたので、登頂の支度をして15:30頃から仮眠



9月8日(日)

Barafu Camp (4700m) ~ 頂上Stella Point(5756m), 4km
~Mweka Camp (3090m), 12km

キャンプ場前夜23:00発

まばゆいばかりの星空の下出発する

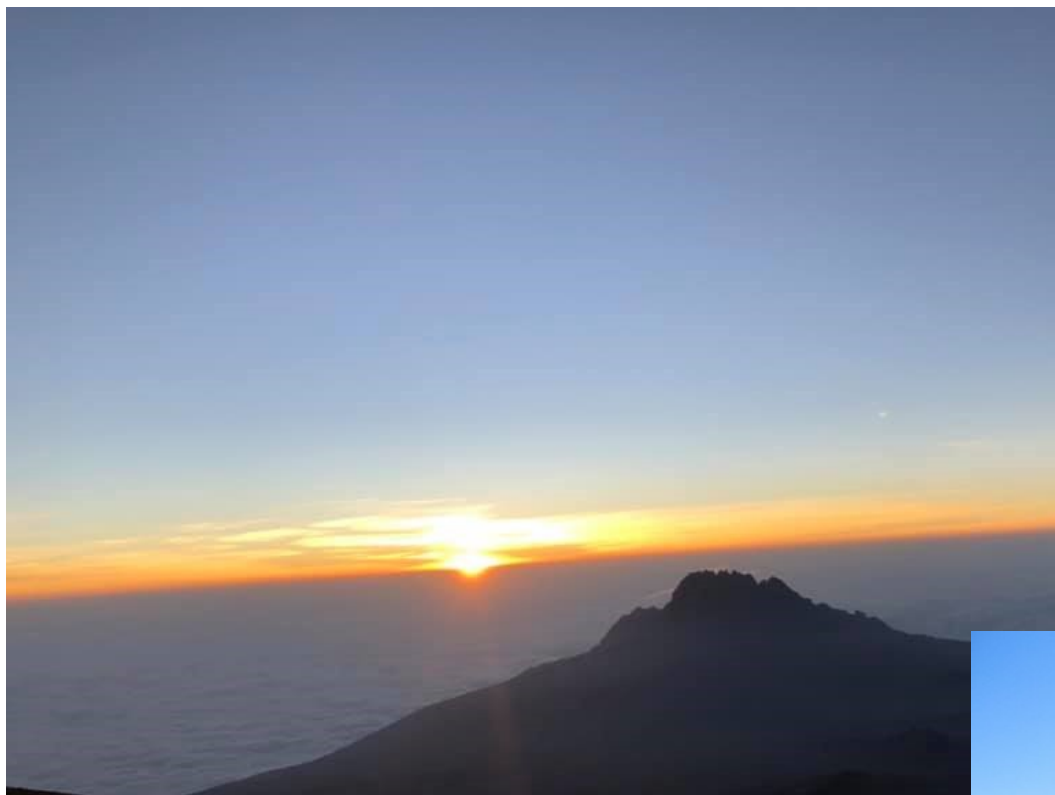
先行するヘッドランプの光が延々と山頂に向かって続いている
見上げるほど高い所にも明かりがあり、あそこまで行くのか・・・
と気が遠くなる思いである

最初は岩場で、暗闇の中、足下に気をつける必要があったが、
まもなく砂地のジグザグ道になり、何も考えず一步一步山頂に
向かって歩を進めるだけで良い

朝焼けで辺りが明るくなってくる

やがて6:00ご来光 雲が多くあまりきれいで無い 残念

太陽の方向にマウエンジ峰が見守ってくれている
歩けど歩けど変化のない登山道は精神的にきつい



ステラポイントにあと少しという所まで来ると、急に足が上がりなくなった 空気が薄いということだろう、それを実感した

這う這うの体で5756mステラポイントにやっと到着

標識にCONGRATULATIONSとある

富士山を吉田コースで登って吉田口頂上(3710m)まで登ると富士山に登ったと言えるのと同様に、ここまで登ると登頂証明が貰えるやったー！！まさにその一言しかなかった

しかしここからアフリカ最高峰の頂上ウフルピーク5895mまではまだ1.5～2時間かかる

ここまでの上り、リュックを担いで貰ったり、身体を支えて貰ったりしてやっと登った人もおり、とても頂上まで行けそうにないそんなことでここで*TheEnd*を決断





MOUNT KILIMANJARO - TANZANIA

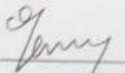
Uhuru Peak 5895 m		Gilman's Point 5685 m
Stella Point 5756 m		

This is to certify that

Mr / Mrs / Miss SHIGERU SEGAWA

has successfully climbed Mt. Kilimanjaro the Highest in
Africa to **Stella Point 5756 m amsl**

Date 08 SEPTEMBER 2019 Time 09:30 AM Age 75


GUIDE


**ASSISTANT CONSERVATION
COMMISSIONER**
 Kilimanjaro National Park


**CONSERVATION
COMMISSIONER**
 Tanzania National Parks







CERTIFICATE No. **12328**



暫く頂上の感慨に耽ってからの下り

下り専用ルートがあるとはいえず、ザラザラの砂道で急斜面

足に力が入らず前のめりに転げ落ちそうになる

やっとのことで大きな下りを下り切った所で、バラフキャンプで
待っていてくれたポーターがジュースを持って迎えに来てくれていた
その旨かったこと、旨かったこと やっと活きた心地がした

バラフキャンプで小休止の後の長い長い下り

途中にヘリポートがあり、所々に一輪車が置かれている

多分高山病等で歩けない人のレスキュー用だろう

この日は風が強く、それで砂が舞い上がって目や喉が痒い

やがて亜熱帯林の中を歩くようになるが、日が暮れて真っ暗
ライトを照らしても歩き辛い

20:00、やっと今日のキャンプ地ムエカキャンプ 3090mに到着

9月9日(月)

Mweka Camp (3090m) ~ Mweka Gate (1680m), 10km

キャンプ場7:30発

少し下ると林道に出、歩き易くなる

11:10ムエカゲートに到着

長い長い辛くて楽しかった登山もこれで終わりかと思うと胸がジーンとくる

下山届を出して登頂証明の交付を受けてから、車でスタッフの事務所に寄りチップを渡した後15:00にリンドリンロッジ着

先に下山した人が我々の到着を首を長くして待っており、顔をくしゃくしゃにして迎えてくれた

1週間振りのシャワーを浴びて汗と埃と砂を流した後、久々に全員揃っての夕食、ビールの旨かったこと旨かったこと
預けてあった荷物を出してサファリ見学スタイルに変身して就寝





9月10日(火)

リンドリンロッジから車
モシからアシュラへ移動
マサイ族の様々な生活を垣間見る
クレストサファリロッジに泊す



9月11日(水)

タランギール国立公園でサファリ見学

アルーシャの南西約100キロの場所にある国立公園

面積約2600平方キロメートル。

タランギレ川が流れ、湿地、サバンナ、疎林が広がる。

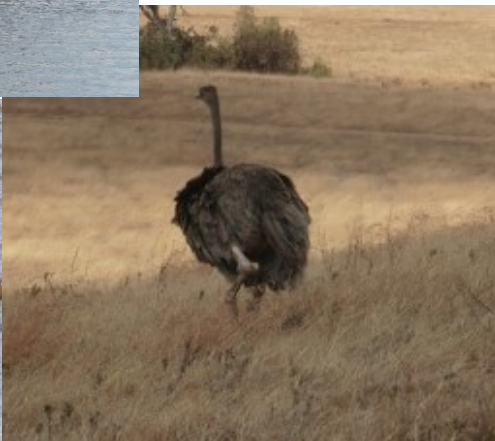




9月12日(木)

ンゴロンゴロ保全地域（300万年前に出来た火山のカルデラ
南北16km、東西19km）に広がるクレーターでサファリ見学
外輪は標高2,400mあり、
カルデラ内部の平野の
周囲と隔離された生態系





9月13日(金)

マニャラ湖国立公園でサファリ見学

大地溝帯とマニャラ湖の間に草原があり、動物の生活環境は
とても多様性に富んでいる。

広さは330km²。タンザニアではもっとも小さい国立公園
渡り鳥を観察することができる





モシのリンドリッジに戻る

9月14日(土)

キマンジャロ空港からドーハ経由で成田空港へ
キマンジャロ16:10発～ドーハ20:10 (カタル) 着

9月15日(日)

ドーハ(カタル) 02:10(日本08:10) 発～成田18:00着
重い荷物を持って東京に移動してささやかな打ち上げ後宿泊
本格的打ち上げ反省会は後日

9月16日(月)

羽田07:30発～伊丹08:25着
当日仕事のある人もあり、後日の反省会を約して現地解散
長～い長～いタンザニア行もこれでT h e E n d

ポレポレ

- ・ 歩くペースはポレポレ

とにかくゆっくりゆっくり歩く

ポレポレ：スワヒリ語でSlowSlow

(ゆっくりゆっくり)

- ・ 歩くペースは信じられない位ゆっくり
- ・ 息は吸った息を全て吐いてから次の息を吸う
- ・ これが高山でバテない(高山病に罹らない)歩き方極意
- ・ 対面する登山者も「ジャンボ(こんにちわ)」より
「ポレポレ」と声を掛け合うことが多い

気候

- ・ キリマ山麓、サファリ共冷涼な気候
標高が1000mと高地のため昼間は暑くても湿気が無く日陰は快適、夜は寒い
軽井沢の気候に近い(半袖・半ズボンは不向)
マサイ族の民族服「マサイシュカ」は意外に合理的
総じて「ここが灼熱のアフリカか？」って感じ
- ・ 山の夜は寒い
標高4000m付近では暖かい下着にダウン着用でシュラフに潜る
標高4700mでは身体の要所要所にカイロを張った
標高5700m付近は酷寒、気温は -10° (体感温度はもっと低い)、手袋を脱ぐと指先が紫色になる



登山者像

- ・日本人とは全く出会わず
東洋人は韓国の2パーティのみ
- ・登山者の殆どは欧米人(大半は距離の近い欧州人?)
- ・それも20～30歳代ばかり
- ・スポーツブラ・短パンスタイルのギャルもいる
- ・コース設定等は全て彼らが基準
- ・「じじばば」はどこにもおらず我々のみ
- ・宿泊名簿を見る限り75歳は最高齢
ネットには最高齢記録は85歳とある
- ・登山には現地人ガイド同行が義務付けられている
1人登山でもスタッフ5名(1ガイド+1コック+3ポーター)

ガイド

- ・ガイドは4人
- ・会話は全て英語
- ・チーフは常に明るいコミュニケーションに配慮
歩くペースを先導し、
皆の高山病等健康に常に配慮
時に厳しく下山指示までする
- ・が仆は歩行の弱っている者に対して
背中荷物を分担してくれたり
リュックを肩代わりしてくれ、
時には腕や肩を貸してくれる
- ・とにかく頂上を踏ませるんだ
という **気概**が凄い



ポーター

- ・ポーターに預ける荷物は1人 あたり上限が20kg
- ・上限20kgに加え自分用荷物もあるので結局30kg位/人？
他にテント・食事の材料(全行程・全員分)を運ぶ
- ・入山時ポーターの荷物チェック有
← 過酷な仕事ゆえ、身体を壊すことの防止
- ・テントの設営から撤収までも行う
- ・テント撤収したら重い荷を頭に担いで登山者を追い越し
目的地に先に到着し、テント設営して登山者の到着を待つ
- ・水の無いキャンプ地では近くの水場から水を運び上げる
場合によっては前のキャンプ地から運ぶ



クッカー

- ・ 登山者 8 人 ・ 1 週間分のフルコース料理を調理
- ・ 現地食材をうまく使って変化を出し、飽きさせない
- ・ 高度を上げる程味を濃くし、塩分不足を補っている
- ・ 量は西欧人向なのでとても多い（1 / 3 は残る）
- ・ 他にスタッフ 3 0 人分の食事も調理（結構大変）
- ・ とても忙しいらしく、我々の前には一切顔を出さない

スタッフ全体

- ・ 思いのほか薄給 → チップに期待
チップを含めるとポータでも高給
- ・ ポーターはいずれガイドになると頑張る

トイレ

- ・ 登山道には無いがキャンプ地には必ずトイレが設置されている
- ・ トイレにはドアがあるが、和式のポットンで入口側を向いて用を足すので抵抗感があり、とても使いづらい
- ・ 「金隠し」が無いので汚れている
- ・ 登山者のみでなくポーター等も使うので場所により汚れがひどい
- ・ パーティーによっては専用のポータブルトイレを持って来ている（多分便座式）



レスキュー体制

- ・体制はしっかりしており、その費用は入山料に含まれている。場所により車かヘリコプターで下山させる
- ・そのための林道とヘリポートが完備
- ・そこまで運ぶための一輪車が随所に配置
- ・一輪車は道のデコボコが大きく運ぶ人は大変だが、運ばれる人の負担が少いという
- ・保険は海外旅行保険で良く、山岳保険は不要



打上会

- ・ 10月23日 梅田にて打上会
- ・ 医師2人は診察を終えてから
- ・ 岡山からは3人が参加
- ・ 一旦覚めていた感慨を思い出し
次の海外(多分台湾)登山に思いを馳せる



バングル山岳会への報告会

- ・ 11月27日 東京・神田で報告会
- ・ メンバーの入替え激しく
05年のヒマラヤトレッキング参加者
10人中5人出席
- ・ 全員元気だった往時を思い出し
残った者の元気な
山行実現を祈念



おわりに

- ・ 75歳でのキリマ登山、5700m超では
今まで経験したことの無い苦しさを味わった
- ・ 最も長く、美しいルートを歩き、
キリマの様々な姿が眺められ感無量
アーベントロート、ご来光、白く浮かぶ氷河、
4000m近くに広がるジャイアントセネシアの群落等々
- ・ 人生最高地5756mまで登れて感慨一入
- ・ 何としても登らせてやろうとのスタッフの気概のお陰
- ・ サファリ見学も含めて全てが最高だった
- ・ これを支えてくれた全ての人々に感謝感謝
- ・ それもこれも健康あってのこと
「いつまでも健康を保つ一・十・百・千・万」の成果

いつまでも健康を保つ 一・十・百・千・万

1日一回感動

・・・一番難しい

十回大笑い

百回深呼吸

千字書く・・・スマホ(PC)入力でもいい

万歩歩く

八丈小富士、八丈富士