

遊歩会

創立20周年記念誌

1995年～2016年

20周年記念 尾瀬ヶ原・至仏山ハイク

20周年記念 ヒマラヤ・トレッキング

目 次

遊歩会創立20周年にあたって	杉本敏宏	1
二代目会長のあいさつ	小島 健	1
遊歩会設立20周年に際し、発足までの思い出	嶋田五郎	2
遊歩会22年の歩み		3
20周年記念 尾瀬ヶ原・至仏山登山の記録		7
叱られた尾瀬	牧野 守	8
遊歩会20周年記念 ヒマラヤ・トレッキングの記録		9
9月30日～ 10月1日	出国～カトマンズへ	10
10月 2日	飛ばなかった飛行機	12
	まいったなあ	14
	飛んだ	15
10月 3日	ルクラからパクディンへ	16
10月 4日	シェルパの里ナムチェ・バザールへ	18
	ナムチェバザール	20
	未知の世界、ターメへ	21
10月 5日	ナムチェからターメへ	22
10月 6日	チベット交易街道をコンデへ	24
10月 7日	コンデからパクディンに下る	26
	パクディンへ	28
10月 8日	パクディン～ルクラ	29
	ルクラへトレッキング最終日	30
10月 9日	ルクラからカトマンズに戻る	32
10月10日	バクタプールとボダナートを観光	34
10月11日～ 12日	市内観光そして帰国	36

【表紙写真】

撮影 登坂民喜
2016年10月3日
ルクラにて

遊歩会創立20周年にあたって

遊歩会会長 杉本敏宏

遊歩会は、1995年に創立され、2015年に20周年を迎えました。1年遅れてではありましたが、2016年に二つの記念イベントを企画しました。

一つは、7月の尾瀬ヶ原ハイキング・至仏山登山です。

遊歩会の創立が、1995年の夏に初代会長＝嶋田五郎さんを中心に集まっていた人たちによる「尾瀬ヶ原ハイキング」が、切っ掛けだったからです。「記念事業をやるなら、尾瀬でしょ」ということで、定例山行の一つとして、7月10日に実施しました。

三条の滝から尾瀬ヶ原に入り、尾瀬ヶ原散策コースと至仏山登山コースに分かれて行いました。

もう一つは、私がずっと温めていた「ネパール・ヒマラヤ・トレッキング」です。三役会議で議論し、会の取り組みとして企画することにさせていただきました。

10月1日から12日まで、10名が参加して、カトマンズ～ルクラ～ナムチェ～ターメ～コンデ～ルクラ～カトマンズというコースを歩いてました。

詳細は、後半に記録を載せてありますのでご覧いただくとして、地球規模の異常気象（雨期が開けない）で、山の頂はずっと雲に覆われていました。しかし、参加者はそれぞれに何かを感じてきたと思います。

20周年は、一つの通過点です。25周年、30周年と続いていってほしいものだと思います。



二代目会長の回想録

会長の杉本さんより、二代目会長として二十年史を作るに当り一言とのこと。庶務幹事六年、会長四年の思い出を一筆。

役を受けて十年になるが、その間登った山も四十余。今思い出しても感動した山は数多く、苦しい山道を登って頂に立った満足感。仲間と励まし合って歩いた充実感。風景の変化、自然の表情など未知との出会いの喜び。無事に皆、家に到着し、安心した。

特に感銘を受けた三座。まず一座は北岳。嶋田初代会長のもと三十数名が日本第二の山を征服出来たこと。道中色々出来事があったが、遊歩会のパワーのすごさにおどろかされた。

二座目は加賀の白山。登山当日、雨が大雨り。

夜半より雨が止み、早朝の星空の美しかった事。山頂での御来光の神々しかった事。下山中では、高山植物が綺麗で見とれていた事。

三座目は金峰山。山小屋で夕食後、夜空の星を見て、星の近かった事。早朝山頂で薄らと夜があけ、富士山のシルエットが素晴らしく、御来光が昇り初めて富士山とのコラボレーションの凄さ、嗚呼、山に登って本当に良かったと思った。これも遊歩会に籍を置いた為と感謝している。

十年間、会員の皆様は何事もなく無事に勤められたのも、役員の皆様、会員の皆様の協力があったればこそと感謝しています。

これからも杉本会長、役員皆様のもと、無事故でますます発展する遊歩会であるように。

小島 健

遊歩会設立20年に際し

発足までの思い出

嶋田五郎

遊歩会設立は平成7年、当時ハイキング・登山はほとんど経験のない中年以上の人達が大多数で発足した遊歩会。20年以上も会が持続したのは、この間の活動経験の積み重ねだと思います。これからも25年・30年と会の目的、野や山を歩くことを通じて、自然を愛し、体力の増進を図り、会員相互の親睦を高め、無理のない登山・ハイキングで遊歩会が未長く発展することを願っています。

ここで、設立に関わった一員として、発足までの思い出などを記しておきます。

退職後いろいろなグループ・サークルの人達と一緒に各地へハイキング、登山に出掛けての帰りに決まって出る言葉は「次は尾瀬」という言葉でした。

特に平成6年6月に中高年の人達と米山登山の際に来年は尾瀬を是非という強い要望が出され、来年はいろいろの人達を誘って大勢で行くと決めました。

尾瀬といえばミズバショウ、明るい尾瀬ヶ原の川くりに咲き続く姿はまさに尾瀬の象徴と言える、最初に行くならこの季節が一番と、期日は6月4日～5日に実施しました。

参加者は48名、一日目は、鳩待峠から入り尾瀬ヶ原を歩き、途中ミズバショウの群棲地で全員で記念写真、ヨッピー橋から東電小屋を経て当日の宿泊場所温泉小屋へ、体力に余裕のある人は「三条の滝」往復。

翌日は温泉小屋から尾瀬十字路へ、沼尻を経て途中残雪を踏んで尾瀬沼山荘で昼食休憩、記念写真を撮り、三平峠へは緩い残雪の道、峠からは下り道をたどり大清水バス停へ、予定通りに全員無事下山。

幸い二日間天候に恵まれ、各班の班長・副班長はじめ全員の協力が無事に終わることが出来ました。

反省会は、6月23日に上越市民いこいの家で行い参加者43名。それぞれ今回の感想を出しあい、この機会に中高年の「ハイキングと山の会」を作ろうという発言が多くでました。年間ハイキングを含めて2～3回程度の計画ということで会を作ることが決まり、反省会は終了。

後日各班から班長・副班長が集まり設立について話し合い、会の名称は「遊歩会」となりました。

第一回の設立記念登山は、10月8日に、参加者33名で飯縄山（1927m）登山を行い、会は発足しました。

尾瀬のハイキング・会の設立・その後の会の山行等それぞれ多くの方々のお力添えを頂き有り難く思い感謝しています。

永い年月の間に、幾多の方々は故人となられ、又、健康その他の事情で退会された方々に、ご冥福とご健康の回復をお祈りをして、遊歩会の発足前後の思い出等を記して筆をおきます。



遊歩会 22年の歩み

1995年～2016年

No	実施年月日		山行内容	参加
1	1995 (H7) 年	10月8日	飯縄山 (1927m)	33
2	1996年 (H8)	5月11日	五智三の輪台ハイキング	
3		6月20日	鍋倉山 (1288. 8m)	46
4		8月22日	立山 (3003m)	49
5	1997年 (H9)	4月20日	上越心のふるさと道ハイキング	55
6		6月29日	志賀高原四十八池ハイキング	60
7		7月31日～8月1日	燕岳 (2763m)	49
8		10月21日	海谷溪谷ハイキング	62
9	1998年 (H10)	4月26日	頸城大池いこいの森ハイキング	
10		5月23日	米山 (993m)	41
11		8月1日	会津駒ヶ岳 (2133m)	42
12	1999年 (H11)	9月27日	八方尾根 (1830m)	61
13		4月10日	角田山 (481. 7m)	63
14		6月6日	蓼科山 (2530m)	57
15		8月1日～2日	火打山 (2462m)・妙高山 (2454m)	30
16	2000年 (H12)	10月6日～7日	巻機山 (1967m)	41
17		4月22日	高床山ハイキング	56
18		6月23日	四阿山 (2333m)・根子岳 (2207m)	56
19		8月1日～2日	加賀白山 (2705m)	40
20	2001年 (H13)	9月20日～21日	尾瀬燧ヶ岳 (2356m)	41
21		4月22日	直峰城跡	65
22		6月17日	雨飾山 (1963m)	48
23		7月30日～31日	仙丈ヶ岳 (3033m)	23
24			甲斐駒ヶ岳 (2965m)	11
25		10月7日	谷川岳 (1977m)	56
26	10月28日	草津白根山 (2171m)	57	
27	2002年 (H14)	4月21日	国上山 (313m) ハイキング	73
28		6月10日	水ノ塔山 (2202m)・籠ノ登山 (2227m)	63
29		7月31日～8月1日	白馬岳 (2932. 2m)	45
30		9月29日	岩菅山 (2295m)	49
31		10月27日	海谷溪谷駒ヶ岳 (1487. 4m) (悪天候のため中止)	



遊歩会 22年の歩みーその2

No	実施年月日	山行内容	参加
27	4月21日	国上山 (313m) ハイキング	73
28	6月10日	水ノ塔山 (2202m) ・ 籠ノ登山 (2227m)	63
29	7月31日～8月1日	白馬岳 (2932. 2m)	45
30	9月29日	岩菅山 (2295m)	49
31	10月27日	海谷溪谷駒ヶ岳 (1487. 4m) (悪天候のため中止)	



32	2003年 (H15)	5月11日	塩の道ハイキング	71
33		6月8日	平標山 (1983. 7m)	51
34		8月1日～2日	美ヶ原 (2034m) ・ 霧ヶ峰 (1925m)	49
35		9月27日～28日	苗場山 (2145. 3m)	40
36		10月26日	米山 (993m)	29
37	2004年 (H16)	4月27日	長峯山 (935m) ・ 光城山 (912m)	52
38		5月23日	刈羽黒姫山 (890m)	66
39		8月1日～2日	鳥海山 (2236m)	44
40		10月3日～4日	平ヶ岳 (2141m)	33
41		10月31日	青田南葉山 (949. 3m)	46
42	2005年 (H17)	4月10日	角田山 (481. 7m)	54
43		6月19日	信濃黒姫山 (2053m)	44
44		7月31日～8月1日	燕岳 (2763m)	24
45		8月23日～24日	唐松岳 (2696m)	42
46		10月31日	志賀山 (2035. 6m)	38
47	2006年 (H18)	4月2日	樋曾山 (297m)	63
48		6月4日	五頭山 (912. 5m)	74
49		7月30日～31日	北岳 (3193m)	44
50		9月3日～4日	北八ヶ岳横岳 (2480m) ・ 霧ヶ峰 (1924m)	33
51		10月5日	至仏山 (2228. 2m)	50
52			尾瀬ヶ原ハイキング	10



遊歩会 22年の歩みーその3

No	実施年月日	山行内容	参加
53	3月25日	角田山(481.7m)	43
54	5月13日	飯土山(1112m)	69
55	6月20日	湯の丸山(2099m)・烏帽子岳(2066m)	64
56	8月5日～6日	磐梯山(1819m)・西吾妻山(2035m)	45
57	9月2日～3日	金峰山(2599m)	35
58	10月10日	守門岳(1432m)	57
59	4月20日	春日山～桑取(謙信の道)	76
60	6月19日	鼻曲山(1655m)	88
61	8月3日～4日	日光白根山(2578m)・戦場ヶ原ハイキング	45
62	9月7日～8日	乗鞍岳(3026m)・焼岳(2444m)	46
63	10月19日	浅草岳(1586m)	46
			
64	4月26日	春日山周辺ハイキング	61
65	6月21日	蓼科山(2530m)	53
66	8月2日～3日	加賀白山(2705m)	44
67	9月13日～14日	木曾御嶽山(3067m)	29
68	10月17日	黒斑山(2407m)	47
69	4月11日	坂戸山(634m)	48
70	6月20日	四阿山(2354m)・根子岳(2207m)	37
71	8月1日～2日	月山(1980m)	39
72	9月12日～13日	木曾駒ヶ岳(2956m)	29
73	10月16日	飯縄山(1917m)	32
74	4月17日	弥彦山(634m)	58
75	6月12日	入笠山(1955m)	64
76	8月7日～8日	薬師岳(2926m)	20
77	9月11日～12日	天狗岳(2646m)	25
78	10月2日	荒船山(1423m)	33



遊歩会 22年の歩みーその4

No	実施年月日		山行内容	参加
79	2012年 (H24)	5月13日	櫛形山(568m)	46
80		6月10日	赤城山(1828m)	40
81		8月5日～6日	立山(3015m)	21
82		9月9日	西穂独標(2701m)	41
83		10月14日～15日	猫魔ヶ岳(1430m)・安達太良山(1700m)	33
84	2013年 (H25)	4月21日	守屋山(1650m)	62
85		6月2日	鳴神山(980m)	42
86		8月4日～5日	燕岳(2763m)	28
87		10月6日～7日	那須茶臼岳(1915m)	32
88		11月3日	南葉山(949m)	30
89	2014年 (H26)	4月20日	榛名山(1449m)	49
90		6月8日	浅間隠山(1757m)	49
91		8月3日～4日	会津駒ヶ岳(2133m)	27
92		9月7日～8日	大菩薩嶺(2057m)	31
93		10月5日	子持山(1296m)	26
94	2015年 (H27)	4月19日	霧訪山(1305m)	48
95		6月7日	菅名岳(909m)	34
96		8月2日～3日	谷川岳・男体山(参加者少数で中止)	
97		9月6日～7日	大日岳(2501m)	35
98		10月18日	岩菅山(2295m)	35
99	2016年 (H28)	4月19日	角田山(482m)	35
100		6月5日～6日	甲武信ヶ岳(2457m)	22
101		7月10日～11日	尾瀬ヶ原ハイキング	17
102			至仏山(2228m)	18
103		8月7日～8日	白馬岳(2932m)	25
104		9月30日～10月12日	ヒマラヤトレッキング	10
105	10月16日	平標山(1984m)	26	

20周年記念 尾瀬ヶ原・至仏山登山の記録

2016年7月10日～11日



一年間の登山計画を決める時、「20周年の記念登山は、やっぱり遊歩会設立のきっかけになった尾瀬でしょ」ということで、即決で決まりました。

参加者は、「散策コース」17名、「至仏山コース」18名、合計35名でした。

一日目は、尾瀬御池から三条の滝を經由して、尾瀬ヶ原の尾瀬小屋で一泊しました。会結成前の「尾瀬ハイク」では、三条の滝まで行っていますが、御池からのルートは初めてのところでした。（失敗談が次ページにあります）

期待していたニッコウキスゲの群落は見ることはできませんでしたが、トキソウをはじめ、たくさんの花々を見ることができ

ました。

二日目は、「尾瀬ヶ原散策コース」と「至仏山登山コース」に分かれての行動です。

「至仏山コース」は、早朝に山小屋を出発して、朝もやに浮かび上がる至仏山や朝陽に染まる燧ヶ岳を堪能しながら、山の鼻をめざしました。至仏山への長い登り、小至仏山から鳩待峠への下りでは、思いのほか時間がかかってしまいました。



「散策コース」は、ゆっくりと宿を立ち、尾瀬ヶ原の雄大な自然を満喫して山の鼻へ。鳩待峠で「至仏山コース」を待ちましたが、一足先にバスへ。

尾瀬戸倉温泉で合流。いつものように温泉で汗を流し、ビールで乾杯。

叱られた尾瀬

副会長 牧野 守

遊歩会で7月10日(日)11日(土)創立20周年記念・尾瀬ヶ原ハイキングを計画した。

7月10日午前5時20分頃頸城自動車バスセンター出発し、北陸道、関越道を経由し、小出インターから国道252を通り、途中田子倉湖で昼食をとり、沼田街道から檜枝岐を通り尾瀬御池に着いた。この日は快晴で雨の心配もなく絶好の登山日和であった。

ここで、登山の支度をし、11時20分頃出発した。私と間嶋さん二人で先頭(ガイド役)を歩いた。尾瀬は何回も来ているが、このコースは初めてであった。今回のコースは御池から燧裏林道を通り三条の滝を見て見晴(山小屋)までのコースであった。34名参加者のうちで平均年齢

70才くらい。40分ほど歩いて10分ほど休憩を3度繰り返して、三条の滝の交点まで来た。

ここでザックを置き、三条の滝を見て戻る予定。しかし10分ほど歩いたところで、その先に交点があると気が付いた。このまま進んで三条の滝を見てさきほどの交点まで戻り見晴へ向

かうか、ここでさきほどの交点まで戻り、ザックを取って二条の滝を見て川沿いのコースをとり見晴へ向かうか、3人の役員で検討したところ、時間はほぼ同じということでこのまま三条の滝へ向かった。

30分くらい歩いたところで正規の交点に来た。そこから三条の滝への道は急な下りだった。途中で会った登山者は、「三条の滝を見て感激した」と言った。7~8分下ると三条の滝の展望台

に着いた。滝は水量が多く迫力ある眺めであった。

各々写真を撮ったり集合写真を撮ったりして、ザッ

クの置いてある交点まで戻った。今度は急な登りで、皆大変であった。

4時10分頃ザックのおいてある場所まで戻った。このとき少し遅くなる

と思い、同行していた頸城自動車の添乗員に「山小屋へ遅くなると連絡した?」と聞いた、「ここでは携帯は通じない」との返事があった。10分ほど休憩したのち見晴へ向かった。道はほぼ平坦で木道が多かった。

午後6時すぎに山小屋へ到着した。山小屋の前の広場に集まったところで山小屋の主人から厳しい注意を受けた。「山小屋は4時までに入るのが当たり前です。もし遭難があった場合、ヘリコプターは飛ばしません。夕食の時間はもう過ぎました。入浴の時間は7時までです。今回特別にこれから夕食を用意します。」ときつく注意された。部屋へ入り荷物を置き食堂へ向かった。おそろおそろビールを頼み夕食を食べ一日が終わった。

2日目は尾瀬ヶ原を通り山の鼻から鳩待峠行く班と、尾瀬ヶ原を通り山の鼻から至仏山を登り鳩待峠に行く班と別れて行動した。2日目は何事もなく無事終了した。

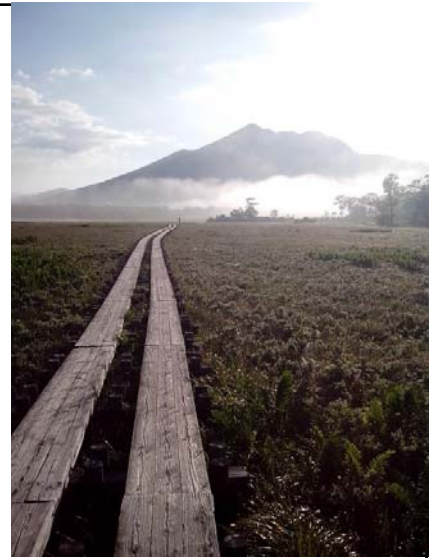
今回の反省点は、見晴の山小屋へ入る時間が午後4時から2時間を過ぎてしまった。その原因は以下のように考える。

① 高齢者が多かったので、コース時間をもっと多くとる計画にすべきだった。(出発時間を早くする)

② 地図の確認が不十分であった。ザックの置く場所が早かった。

③ 天候が快晴だったので、気持ちに隙が出来た。

今回の山行は山小屋へ着く時間が大幅に遅れたが、事故もなく終わることが出来た。今後の山行の教訓にしたい。



遊歩会創立20周年記念

ヒマラヤトレッキングの 記録

2016年10月1日~12日

隊長 杉本 敏宏
副隊長 登坂 民基
々 高宮セイ子
会計 間嶋浩二郎

庶務 豊岡 達郎
々 徳永 晴江
医療 金子ヒデ子
々 鈴木 芳子
食料 小川 寿子
々 中村美枝子

サーター ダワ・ラマ
ガイド サントス・ブジェル
ラクパ・タマン
ギタ・マーガル

ポーター
Gopai Rai Kanchaa Mama
Sankhae Rai Tamang Bhai



10月7日 コンデ (4150m) のホテルにて

9月30日～10月1日

出国～カトマンズへ

9/30～10/1

午後10:30、高速バスからのスタート。約7時間の夜行バスの旅。なかなか寝つけない。

朝5時、池袋着。10名で池袋から日暮里、日暮里から成田への移動。

成田にて朝食。9:00に富士国際旅行社の中野様と会い、打ち合わせ。

香港経由カトマンズへ。

乗り継ぎ・待ち合わせを含め、カトマンズのホテル到着は、日本時間午前1時頃。とても長い一日でした。

徳永晴江



成田空港第二のロビーにて

9月30日

PM10:30自宅出発。高速バス東京行き乗車の為、豊岡氏と駅前営業所へ。小雨。

PM10:50定刻出発。



香港で乗換

10月1日

池袋駅AM4:??定刻着。電車を乗り継ぎ、成田空港ターミナルへ、6:30着。ゆっくり朝食。

10:45、香港に向け出発。14:30着。カトマンズに向けての出向が19:10と待ち時間が長い、あらかじめの予定であることから、空港散策などしながら、時間をつぶす。

カトマンズ空港着、22:10?その後、荷物の受け取りを待っていても、なかなか出ない。待つこと約2時間。ようやく全員の荷物を受け取り、空港外へ。外は車の波。けたたましいクラクションと渋滞。ホテルに着いたのは、午前1時。冷たいビールでのどをうるおし、入浴もせずにバタンキューで休む。

登坂民基



香港空港で乗換を待つ

上越・直江津駅集合までは順調。その後、夜行バスで池袋駅へ。山手線経由、成田空港まではトラブルもなく順調であった。

成田出発で、キャセイ航空のチェックポイントで、ズボンのベルトの金具が、身体検査の原因となった。

カトマンズ到着後、ホテルでダッフルバッグに詰め換え時点で、大ポカをしてしまった。カトマンズ空港でライターを2本没収となり、節煙の予定が禁煙トレッキングのスタートとなった。パーティに迷惑をかけるのではないかとという心配が現実となり、ショック！！

第一日 10月1日(土曜日)

高速バスのバス停まで、ゆっくり歩いて(22時28分)富岡インターバス停まで行く。鈴木さんと徳永さんが待っていた。

池袋までよく眠れて良かった。

成田空港へは電車で行き、空港で10人一緒に朝食を取る。

10:45、香港に出発。香港乗り継ぎ時間4時間30分は長かった。

カトマンズには21:55着。ホテルへ行く。同室は鈴木さん。シャワーをあびてグッスリ眠れた。

高宮セイ子

間嶋浩二郎



香港空港

いよいよ遊歩会創立20周年記念ネパールトレッキングの出発です。30日の深夜、東京行き的高速夜行バスに乗りました。

今回のトレッキングでは、大きな心配事が二つあります。

一つは、香港で乗換になるのですが、そこで行方不明者が出ないかということ。人の心配をよそに、勝手に行動しそうなメンバーがいるようなので。

もう一つは、高度順応がうまくいくかどうかということ。順応するまでは酒を飲まずに、ゆっくりと歩き、水をいっぱい飲めば何とかかなと思うのですが、呑兵衛がいること、前が開くとどうしても詰めたくなる性分の人がいること、これにどう対処するかが勝負だと思っています。

今日(1日)、何とか第一の関門は、無事通過しま

した。「勝手に一人で行動しない」「トイレなどに行く時は、必ず複数で」などなど、うるさい位にいろいろ言ってきました。「『遊歩会』の旗を作って持って行こうかな」と、真剣に考えたこともありました。

でも、そんなことをしなくても、みなさん『大人』です。何にも事件は起きませんでした。

カトマンズのトリブバン国際空港には、深夜に着きました。荷物の受け取りに時間がかかりましたが、空港の外には、コスモ・トレックの人が迎えに来てくれていました。ガイドをしてくれるアン・ダワ・ラマさんです。コスモのワゴン車に荷物を積み、深夜の街をホテルに直行です。

ホテルでは、まずは部屋割り、両替(1万円=10082Rp s)など。そして明日の予定の確認。

24時間をはるかに超える(30日22時30分~1日23時(日本時間2日2時))長旅で、ベッドに入ると朝まで、ぐっすりでした。

杉本敏宏

10/2 飛ばなかった飛行機



ホテル・チベット

10月1日 1日飛行機ですごす。

10月2日 フライト待ちで待合室ですごす。

2日間共に、よく眠ってすごした。しかし料理（10月2日朝）は、おいしかった。

面白かったこともあり、大笑いです。いろいろな人の一面をのぞかせてもらった。ただ、一番のビックリは交通マナー。今にもぶつかりそうな感じで走っている。

おお、こわ！

金子ヒデ子

天気よし。5時30分起床。6:30バイキング朝食。まあまあだった。
7:30迎えの車に乗り、空港へ。それから「じごく」の始まり。延々と待たされ、5時間後に乗ったチャーター機が故障で、その日は「パー」となる。しかし、関係者は全く悪ぶれた様子なし。これも国柄か？また、これも旅の一つであろう。

登坂民基

朝食はバイキング。外のテラスで楽しくする。出発は7時30分。カトマンズ空港に行く。

予定では早朝にルクラへ飛びますと書いてあったのに、6時間も待ち、中食に焼きそばをいただいた。やっと飛行機に乗ったのに、やっぱり今日はだめ、明日行くと決まり、ガッカリ。疲れてしまい、夕食のネパール料理は残してしまった。



ホテル前

ホテルに着いて、部屋を決める時、女性6人でジャンケンをする。今日は中村さんと一緒。

高宮セイ子



空港に運ばれてきた荷物

昨日の長旅のせいか、いつもと違う私で、ぐっすり眠れて、目覚めのいい朝。はじめてのヒマラヤトレッキング、心がうきうき。みんなに心配かけないように頑張ろう。

駅に着くと、人・人・人でいっぱいだった。日曜のせいか飛行機がうまく飛ばないもよう。いつになったら私達の番が来るのか？

待てども待てども、いっこうに番がこない。昼過ぎになってしまった。お昼を



カトマンズ空港

取り急ぎ出してもらった。焼きそばの量の多いこと。もったいなく全部いただいた次第。

いよいよ出発と思いきや、バスで長いこと、またもや待つ事に。長——い、長い。やんなった。やれやれ、出発乗車だ。今度は飛行機の故障だって。なんてバカな。出発取消なんて。くやしいよー。

歩くより疲れた一日だった。

中村美枝子

ハプニングは、それを良き思い出にしようと、最大限に頭の中を駆けめぐらせてくれる。

私のは、前日から始まっていた。

パスポートが見当たらない。マルケーの切符、時刻表は一つのビニール袋に……。空港のトラックの受け取り、その他の書類は一つのビニール袋に……。成田の入港時の書類は、一つのビニール袋に……。ホンコンでの……。カトマンズでの……。等々の7-8種類に小分けしたビニール袋が。いざという時には、ビニール袋を引き出せば、すぐに間に合う。

パスポートはショルダーバッグに入っていたのを探し当てたのは、20~30分後のことである。

あれ！現金は、ショルダーバッグに見当たらない。ところで、いくら持って行くんだっけ……。打ち合わせの時のメモが見当たらない。



搭乗口

い。少々あせってきた。

『そうだ、登坂さんに電話しよう』 ↑
助かった。山の先輩だ、やはり……。

カトマンズのハプニング。これが思い出だ。山は逃げない。

明日が楽しみである。みんなで力を合わせて、楽しい思い出をつくりたい。

(カトマンズのベッドの中で) 豊岡達郎



待ちぼうけ

今日は素晴らしい山の景色を求め、7:30出発。カトマンズ空港でいつ乗れるかわからない飛行機を待っている一日。結局飛ばず、カトマンズ泊まり。

夕食は、ガイドさんの案内で、地元料理を食す。

徳永晴江



やっと乗った飛行機のコックピット

この飛行機に乗る予定でした



遊歩会20周年記念の山旅について

いろいろ楽しいことがあります、食事について書きます。

第一回目、成田から香港空港の間、昼食。

第二回目、香港からカトマンズの間、夕食。

第三回目、10/2朝食。ホテルの食事、朝からバイキングでした。

第四回目、カトマンズ空港内にて、焼きそばとチャーハン。

第五回目、カトマンズに戻り、レストランにて夕食。時間にムラがあり、楽しい食事でした。

小川寿子

普段のゆとりのない生活から離れ、ゆったりとした何もしない時間をすごしましたが、たっぷりのお昼寝も疲れました。

鈴木芳子

航空券



10月 2日 まいったなあ！

朝、ホテルの前で空港へ行く車を待っていると、日本語で声を掛けられた。「仙谷です。」という。仙石淳氏、最近売り出し中の若手の日本人ガイドである。しばし歓談する。8000m14座登頂した竹内洋岳氏と、メラ・ピークの近くにあるマランフランという未踏峰の山に登りに行くのだという。竹内洋岳氏とは、この後、空港で出会ったが、言葉を交わすこともなかった。



待ちくたびれて・・・

ルクラへの出発のため空港へ。7:30-8:00。

搭乗手続きを終了して搭乗者待合室へ。しかし、いつまで経っても順番がこない。ガイドにも若干の焦りが見えるが、仕方がない。

午後になってもまだダメ。

ようやくバスに乗り、飛行機の所へ行く。乗り込んで滑走路に出たのだが、パイロットが何やら言っている。そして、元の所に戻ってしまった。機体にトラブルがあるようで、「この機は飛ばない」ということらしい。

再び待合室へ。ガイドが大慌てで電話をしまくって

る。彼の話をもとめると、次のようなことである。

① 同じ会社に代わりの飛行機を出すように交渉したがダメ。

② 別の会社にあたってみたが、どこもダメだった。

③ 今日のルクラ行きは中止し、コスモに戻って、対応策の打ち合わせをしよう。

ということで、コスモに戻るようになった。

いったん積み込んだ荷物を引き取り、コスモに戻る。柳原氏を交えて善後策を検討。

【代案1】ナムチェから

ルートを変えて、パンポチェの方へ行く。

【代案2】1日遅れで進める。コンデからパクディンに降りたら、泊まらずにそのままルクラまで行く。

【代案3】バラックピークの登頂をあきらめ、コンデは1泊にして、あとはそのままの日程で進める。

上記3案で検討した結果、

【代案1】は、ロッジの手配などリスクが大きいこと、

【代案2】は、コンデからルクラまではかなり長距離・長時間になることなどから却下し、もっともリスクが少ない

【代案3】で行くこととし、



昼食のチャーハン

メンバー全員にその旨説明する。

付随する問題として、

① パクディンからコンデまでの宿泊日程を全部1日ずらす。コスモで手配。

② コンデのホテル2泊が1泊になるが、差額は戻ってこない。航空会社からの保証もない。これはこの国の慣習だから、従うしかない。

③ 今晚(2日)のホテルの手配。ホテルチベットは取れず、ホテルマナスルが取れる。格上のホテルなので、差額が発生する。トレッキング終了後に精算する。

天候が悪くて飛ばないということは、よくあることだが、機体のトラブルで飛ばないというのは、初めての経験である。ガイドも慌てていたが、私も慌てた。

副産物として、この日の夕食でも酒が飲めることになった。

杉本敏宏



10月3日

飛んだ!



航空会社が変わり、空港では始めっから手続きのやり直し。手続きは順調に終わったが、やはり待たされる。待たされるのは当たり前だと分かっている、昨日のことが頭をよぎる。

搭乗し、離陸した時には、正直「ホッ」とした。10数人乗りの小さな飛行機である。

ルクラの滑走路は、斜面を利用して造られている。以前は未舗装の砂利敷だったが、ちゃんとアスファルト舗装されていた。谷あいからこの滑走路に着陸し、滑走路を駆け上がって止まるという「世界で一番危険な空港」である。



我々の乗った飛行機に続いて、続々とやって来てはお客を下ろし、カトマンズへのお客を載せて、戻っていく。

空港近くのレストランで昼食。ルクラのチェックポストでサガルマータ国立公園への入山手続きを済ませ、いよいよトレッキングの始まりである。

ドード・コシ



(川) に沿って上流に向かうのだが、高い所にあるルクラ(2840m)から川底のパクディン(2610m)までどんどん下って行く。

夕食にビールで乾杯。これからはしばらく(コンデから戻ってくるまでは、禁酒である。

杉本敏宏



カトマンズでルクラ便の機材不調で1日余計に滞在を余儀なくされ、マナスルホテル宿泊となったが、立派なホテルだった。

ルクラに向けてのカトマンズ空港での待機が長くなり、前日に続き空港での2度目の焼ソバ・チャーハンを覚悟したが、幸運にも午前中にフライトとなった。

計画より1日遅れのトレッキングとなったが、今日は約4時間の行程で、ほぼ順調な一日であった。

ロッジでの夕食は、ピザ、ジャガイモ料理、持参した梅干し、クラッカーでビールの乾杯。

杉本会長より、明日の山行の注意あり。特に高度順化で大切な日となるので、ゆっくり登ることに徹し、”決して離れても追いつこうとするな”に心がけて、山行計画を順調に進めたいものです。

間嶋浩二郎



どこの子どももかわいい

起床 5時30分 朝食 6時30分

今回のホテルは湯をわかせたので、同室になった中村さんと、粉末の青汁を飲んで、2日分の・・・便。体調が良くなった。

空港に7:30出発し、今日は12時頃にルクラ行きの山岳飛行機に乗れた。初めて空からネパールを見れて、幸せな気分になる。

ルクラについて昼食を食べ、パクディンに向けてトレッ

キング開始。ゆっくりと、のんびり歩いた。

ロッジに着いたのは、うす暗かった。

夕食にビールを飲んだので、楽しい食事になった。

今夜の部屋は、徳永さんと一緒。

今日は飛んでくれよ・・・



高宮セイ子

下：ルクラ空港 飛行機は斜面を駆け上る



荷物を下ろす



ルクラからパクディンへ

孫をあやすお祖母さん



やっとカトマンズ出発。2時頃だったかな？

自分の買った時計は役に立たず、時間がわからないしまつ。いやんなっちゃう。

飛行機の中で見た、山の傾斜に張り付いたように立ち並ぶ家々。畑ばかりのように見えた段々みたいなところ、ふと、子供の頃、母の手伝いをした頃を思い出した。

三・四回ほど休みながら、パクディンに着いた。途中、牛さんに会うことが多く、フンが落ちていて、うっかり歩く事が出来なかったなあー。

夜は、楽しく夕飯をいただきました。

中村美枝子

山が・・・



ルクラの商店街



上：ルクラの街並。下：マニ車



雪を頂いた峰が、時々顔を出しますが・・・。



カトマンズの朝の食事、今日最後になりますように。

昼 ルクラから登り始めて、山での最初の食事。

夜 パクディンロッジでの最初の夕食は、6時30分。ビールで乾杯。つかれもフットブ。

小川寿子



予定より1日遅れで、カトマンズを出て、12°30、ルクラ

ラへ向かい、ヘッドランプを使う前に、本日の宿、パクディンに到着する。

途中より、右足の、昔のネンザのあとが痛み出し、青くなりました。エアースロンパス、テーピングにてようやく痛み

とれ、宿についてホッとしました。皆様、ありがとうございました。

明日は、若干のつり橋が多いとか。皆様よろしくお願ひします。

鈴木芳子





10月4日

シェルパの里

くもりのち晴のちガス

パクティンでのロッジ起床5:30。
6:30朝食。昨日と違い「おかゆ」、ゆで卵と軽い感じだった。

7:30出発予定が少し遅れて出る。宿の前で記念写真!!

今日の予定は約6時間だが、チンタラ歩行で、少し伸びる予定。

11:00少しすぎに、昼食場所のレストラン着。11:30、うどんだった。日本人向けの味で、とても美味しかった。ガイドの食事が遅れ、12:30出発となる。

本日のコース、メインは5ヶ所のつり橋だ!!高さ約100mを越す



朝食は6時30分より。

朝 おかゆ、ゆで玉子、ホットケーキ、リンゴデザート

昼 日本風の味付けのうどん大盛り、リンゴデザート

夜 マカロニサラダ（ネパール風）、ジャガイモと野菜のいためもの、ギョーザ、リンゴデザート

今日は、高度な為、酒はなし。

毎回1合くらいのお茶（紅茶）がつく。

次回、おたのしみに。

小川寿子



ところもあり、スリリング気分を味わう。又、荷物運びの馬がそのつり橋を渡る姿は圧巻である。

馬はおとなしく、各集落においてつながれている馬は一頭もなく、静かに「たたずんでいる」様子はほほえましい。

ガイド及び杉本隊長の指導のもと、チンタラ行動のおかげで、誰も高山病になった人はおらず、感謝する。

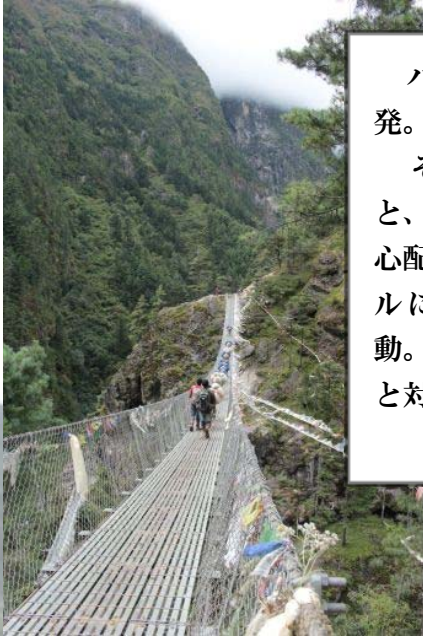
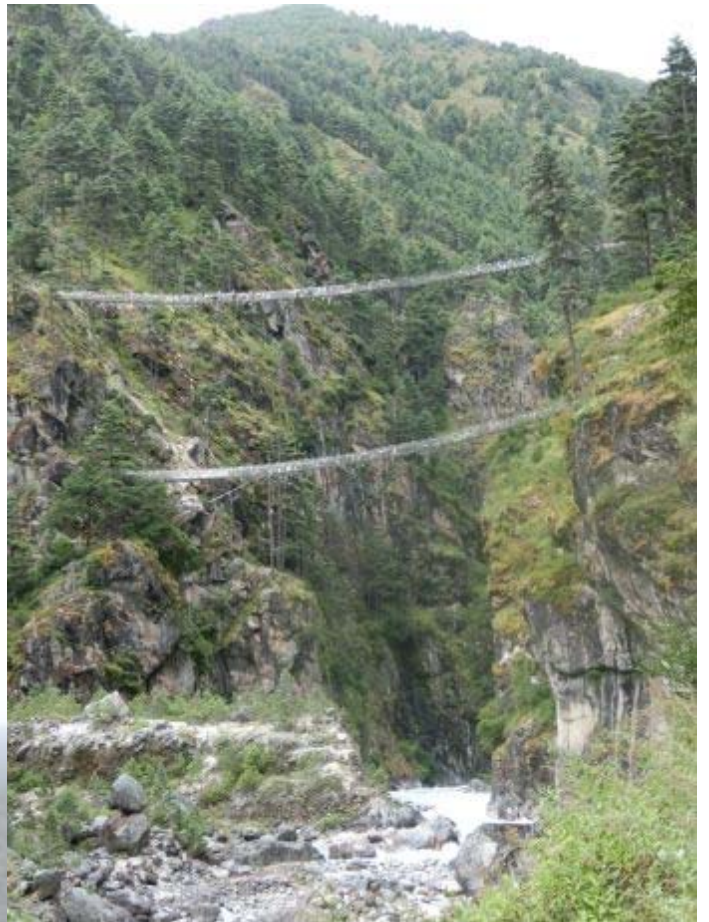
16:20、無事ロッジに到着し、ひと休み。18:30、夕食（じゃがいも煮付、パスタ）。少し足りずチャーハンを追加してもらおう。8:30、就寝。

本日のエピソード

有料トイレと無料トイレを間違えた人がいた。有料トイレは今までで始めてであった。

登坂民基

ナムチェ バザールへ



パクディンより出発。モンジョにて昼。
それから長いこと、々々。足が持つか心配！ナムチェバザールに着いた時は、感動。つり橋、働き牛馬と対面にはビックリ！
金子ヒデ子

十人十色（じゅうにんといろ）という言葉がある。

山の小道で出会う人との出会いに、何故か心の違和感が無くなった。

素朴で、良い人達だ！！

「ナマステ」と声を掛けると、温かい眼射しで「ナマステ」と返してくれる。子供は、時には掌を合わせて、微笑みの中に透き通った眼を……。人間って、すばらしいな！！

日本の国に滞在している外国の人は、新潟県の人口に匹敵するそうだが……。内地にいると、まだまだの……。こちらから言葉を交わしたり、微笑みの眼指しを向けることもない……。時には、終戦直後の米兵のこわ



い姿を思い出してしまうこともあった。年を感じてしまう……。

山道を歩いている間に、ガイドさんにチャンスを見つけては話しかけてみた。私に分かるように説明を……。

軽やかな歩み、すがすがしい心をもって、山を楽しんでいた。

遠くの雪化粧した姿を教えてもらった時は、本当に感動した。

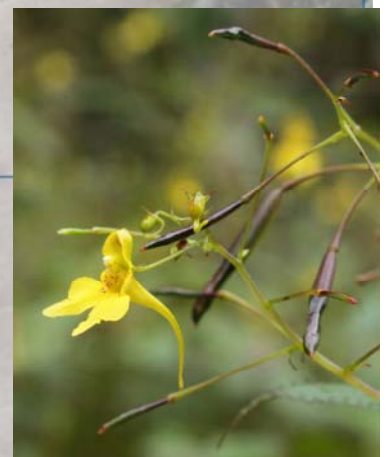
豊岡達郎

「ナマステ」

朝でも、昼間会っても、夜になっても会うと「ナマステ」

日本の山で「コンニチハ」というのと同じ感覚だ。

ネパールの
水洗？トイレ



ナムチェ バザール

今回のサブ・ガイド、サントスとギタは、最近結婚したばかりの新婚ホヤホヤ。



似合いのカップルだ。



パクディンからナムチェバザールへの歩行時間、約6時間の旅へ。

パクディン出発、7時30分。

トクト、ベンカールを過ぎたあたりから苦しくなり、しだいに遅れ出す。モンジョに着く直前は最悪。何度か休みながらモンジョに到着。昼食をすませると元気が出てくる。

ザックをアシスタントガイドさんに持ってもらい、空身で登山。



申し訳なく思う。

吊橋は全部で5ヶ所。最後は、ラージャ・ドバンを過ぎ、イムジャ・コーラの非常に高い吊橋、とても怖い。

その後、標高差600mの登り。ゆっくり、ゆっくり登り、ナムチェバザールの村が見えて来て感激。だが、村の入口からメインストリートを通り、宿までの階段にグロッキーになる。

村は、観光客でにぎわいを見せている。

今日通った途中で、村人の生活、子供達の明るさに、感心しています。

徳永晴江



今回のトレッキングの難関は、今日のナムチェまでの行程で、どこまで高度順応できるかということである。「ゆっくり、ゆっくり。前の人に追いつこうと思うな」と口を酸っぱくして言い続けてきた。その実践である。

ドード・コシを、ポーテ・コシとイムジャ・コーラ(谷川)の合流点=ラージャ・ドバン(2852m)まで溯っていく。途中、5つの長い吊り橋がある。ラージャ・ドバンの吊り橋は、かつての橋よりも高い所に新たに架け替えられた。古い橋も残っているの、谷に上下二つの吊り橋が架かっている。

高い所に架けられたため、高度感は満点である。この前後からタムセルク(6623m)やカンテガ(66

85m)、アマダブラム(6812m)など、私の好きな山々が見えるはずなのだが、あいにく雲に閉ざされて、何も見えない。

この吊り橋を渡ると、ナムチェ・バザール(3446m)への600mの急登が始まる。

ナムチェは、入り口に着いてからホテルやロッジのあるところまでが長いし、急な登りが続く。いったん「着いた」ということで「ホッ」とするから、余計にきつく感じる。

ナムチェは、すり鉢を半分に割ったような地形の所である。その等高線に沿ってホテルやロッジが何段にも立ち並んでいる。中央にゴンパ(寺院)やストゥーパ(仏塔)があり、その間を勢いよく水が流れ落ちている。前に来た時にはなかったものだ。

我々が泊まる宿はかなり上だ。急な階段にヘトヘトになる。

ロッジの部屋で一休みしてから、夜の街に水を買って出してみた。「銀ブラ」ならぬ「ナムチェブラ」である。

杉本敏宏



未知の世界、ターメへ

朝食前にアーミーキャンプ（国立公園）見学に行く。思っていたより、つらい登りで、30分くらいで着。下り25分でホテル着。朝食は7:00。出発は8時20分頃。

緩やかな登り、道幅も広く、歩きやすかった。山並みから流れ込むターメ・コーラを木橋で渡り、ひと登りした所に、日本庭園のような、杉の疎林に囲まれたターメ村がすてきだった。

カトマンズでの水が25ルピー/1ℓ。ターメは250ルピー/1ℓ。

高宮セイ子



ナムチェから先は、私にとって未知の領域である。といっても前回来た1992年から四半世紀が経っているので、エベレスト街道自体大きく変わっていたのであるが・・・。

今回本命としていたコンデは、ナムチェから見ると、ポーテ・コシの対岸にある。河を渡るには約3000mの川底にまで下り、そこから4250mまで登り返さなければならない。まあ、それがトクトからの登り道なのだが・・・それで上流のターメ（3820m）まで行って、そこから対岸を下流に戻りながら4250mまで登るのである。その対岸の道がついているであろう所は、滝がいくつも落ちている壁をトラバースしているように見えた。

パクディンからコンデ、ターメを通りナンパ・ラ（5716m）を越えてチベットに至るルートは、古くからのチベットとの交易ルートである。今は、ナムチェ～ターメになっているし、西部地方に自動車道も開通していて、今はもう、交易の用にはなっていないようだ。

サーダーの話によれば、シェルパ（Sherpa）とは、東（Sher）から来た人という意味だそうだ。その「東」というのは、今のダージリンあたりらしく、チベットから来た人たちによって、追い出されたもののようだ。

プルテ（Phurte=3390m）の入口に立派なストゥーパが建っているのだが、いっぱいヒビが入っていた。古い仏塔を新しく造り直したのだが、その直後に2015年の大地震があり、再び修復して今の形になっているという。いろんな所に、地震の爪痕が見られる。

杉本敏宏

10月5日

ナムチェからターメへ

朝食前に国立公園へ散歩。

ガスがかかって山が少し見えるだけ。奥の山が明るい。風よ、霧を飛ばしてよ——。少しは見せてくれただけ。残念。

朝食を食べて、ターメに向かって出発。花々が私達を迎えてくれ、とてもうれしい一日だった。

小雨が少しパラついたが、大降りにならなくてよかった。

いつもより早いロッジ着。

明日は晴れてくれるのを願って、おやすみなさい。

中村美枝子



ナムチェ市街の通路



ナムチェバザールロッジ

朝食 オムレツ、スープ、お茶
昼 ターモで食事と思ったらお茶のみ。サムデで、13時、外で食事。

トマトスープ、スパゲッティ（トマトチーズ）、ジャガイモ（正油煮みたいで、みんなおいしく食べました）

夜 生野菜、セロリ、ジャガイモ（やいたもの）、ハルマキ、ピザ、フライドポテト

小川寿子



エアーサロンパス、ロキソニンテープ、弾力包帯によるテーピングとロキソニン錠内服にて、痛み軽減し、サポーターのみなさまのおかげで、昨日より楽に歩けました。

小雨とガスの為眺望は恵まれませんでしたが、いい一日でした。

鈴木芳子





ナムチェバザールを出発するとすぐに、エベレストの眺望できるはずであったが、雲の為かなわず。明日から明後日にもチャンスはある由。

今日の山行は、3日目で且つ比較的短い行程で、エーデルワイスをはじめ、山野草を楽しむゆとりがもてた。スケールの大きな景観も、日本では味わえないものでした。

個人的には、禁煙5日目で、何とか耐えています。
間嶋浩二郎



4日・・・山が微笑（ほほえみ）を見せてくれることを願って、眠りについた。

年寄りのサガか、夜中の3時ごろから頭がさえて、眠れない。横になって身体を休めることだけでもと・・・。朝の5時に起床だ。

アーミーキャンプの絶景ポイントからのと期待して、胸が高鳴っていたが、山はなかなかほほえんでくれない。

やっと見えた。雲の流れの切れ間に、携帯電話のカメラで、写真を5枚撮った。残念！電池が切れた・・・。眼の中に焼き付けるしかないか。（いつものことだが）老齡の自分に、どれだけの思い出がつかれるか。
豊岡達郎





10月6日 チベット交易街道を ユンデへ

雨

朝からガスってあやしげな天気。一瞬にして晴れた山々（朝気のちゃっかり）、その後はずーとうっすら雨。川は渡るは、がけを歩くは、杖は流れるは、ハプニング。アシスタントは商売とはいえ、ありがたい。これが晴れていたら～、涙が出ると思う。

明日に期待。

金子ヒデ子



朝食 日本ソバ風ラーメン、ホットケーキ、お茶、ゆで卵。



昼食 弁当。パン風の中に味がついたものが入っている。ジュース、アメ2ケ、ビスケット、豆がし。

夜食 スープ（クリーム風）、洋風ネパール食事（フォーク、ナイフ、ハシあり）、スパゲッティ（豆スープ風のタレかける）、トリカラアゲ、野菜イタメ、デザート

小川寿子

5:00、起床。

6:30、朝食。持参のインスタントみそ汁のミックスを作ってもらい、うまかった。やはり食べ慣れた味が一番か？また、他にラーメンが出たが、インスタントの感じがした。しかし、毎日違うメニューを考えてくれるサーダーに感謝。

7:00。朝食後外に出ると、晴れ間がのぞき、スケールの大きな山容に感激し、シャッターを切る。

7:50、出発。今日は長い一日となる。徐々に雲行きがあやしくなるも、大きな雨にならず良かった。

12:00、中食、弁当。寒さのせいか、20分程で済ませ、出発となる。川を数ヶ所渡り、靴がぬれる。その後急な登りで道も狭く、それでも牛のフンがあり、牛が通っていることに感心する。

17:00、ようやくホテルに着き、一休み。やれやれ。



本日の第1エピソード

誰かさんが、牛の「フン」を二度踏んだ。

登坂民基





荷物を担いで先を急ぐポーター

ターメからコンデのルートは、かつてナンパ・ラ（5716m）を越えてのチベットとの交易ルートだった。そのためか道はしっかりついているが、整備は行き届いていない感じ。そのため、ワイルド。全体として日本の2500m前後の秋山を彷彿とさせる。

ターメからコンデまでは、まずボーテ・コシに沿って200mほど下り、世界で一番高い所にあるといわれる発電所から対岸に渡る。そこから徐々に200m登り返し、最後に600mの急登を登って4200mの台地に出る。この最後の急登がきつい。よくこんな所をゾッキョやロバが荷物を担いで行き来したものだと思う。

サーダーが「寒いから」と、ホテルに電話して紅茶を取り寄せてくれた。急登の途中でいただいたが、紅茶の暖かさ以上に心温まるものであった。そこからホテルまで我々は約2時間かかったが、そこ



を紅茶を届けるために往復してくれたホテルの従業員には、感謝の

言葉しか出ない。

今日の行程、我々は約10時間かかった。荷物を運んでくれたポーターは8時間で着いたという。サーダーはこのルートを数回ガイドしているそうだが、12時間かかったパーティもあったという。

コンデは「ホテル泊」。4250mの高所だから期待はしていなかったのだが、あにはからず「ホテル」としての仕様ともてなし、接待に驚いた。



今日も雨で、ほとんど山が見えないことから、サーダーが大変な心配をしてくれた。「何とか山を見せたい」と。彼の提案は、「ここにもう一泊する」というもの。そうすると明後日ルクラまで行くということになる。通常は不可能ではない行程ではあるが……。それに明日晴れるという保障もない。

サーダーとじっくりと協議する。結論は元の案通り、7日パクディン、8日ルクラ泊ということにする。

理由は簡明。①このメンバーの調子から見て、10～12時間かかりそう。②連日の疲れがたまってきている。③2日に分けた方が、安全・安心。

サーダーの責任で山が見えないわけではないのだが、そのことをものすごく気にして、各所に連絡を取ったり、調整してくれている姿には、涙が出る思いだ。

杉本敏宏



朝食、6:30

ターメを7:20出発。集合した時、少し山の頂上が見え、感動する。

世界で一番高いところにある発電所を右手に見て下る。

急な流れの沢を何度も渡りながら、登りや下りをくり返す。沢の流れにストックを流してしまった。

山の登りの途中で昼食。12:00。

朝食を食べ過ぎたのか、胃から落ちていかない。お弁当は少しだけいただく。金子さんに薬をもらう。

急な登りにびっくり。鎖を持ったり、素手で

登ったり、のびてしまう。

ホテルの方がお茶を運んで下さり、みんなとても喜ぶ。

17:00、コンデのホテルに到着。歩行時間10時間。

夕食はホテルでバイキング。スープ、デザート付き。だけど食欲がなく、お粥を作ってもらおう。

湯たんぽも出してもらい、暖かい夜になりそう。

徳永晴江



10月7日

コンデからパクディンに下る

コンデのホテルで早朝にエベレストの眺望を期待したが、朝霧に阻まれた。標高4250mから2680mの宿泊地パクディンまで約1600mのきつい下りだったが、全員比較的順調で、計画通り5時間の行程であった。



コースがかなり濡れていたことと、連日の山行の疲労もあると思われ、私はじめ5～6人が転倒した。

コンデより1時間ぐらい下山したところにエベレストの眺望地点があるが、ガイドの説明によれば、エベレストの隣の山の山頂は一時見えたが、エベレストはとうとう姿を見せることはなかった。

5時間の下山行程では、高山植物が豊富で、撮影に多忙であった。

間嶋幸二郎



下：建築資材を運ぶ村人



7：50出発し、約5時間でパクディン着。天候は昨日よりいいものの、ガスのせいで眺望は瞬時。紅葉と美しい花々を楽しみ下山。

相変わらずサポーターのお世話になり、足の痛みも軽減。宿に入ってから、雨も強くなったが、まあまあの一日でした。

鈴木芳子



ホテルの方々に感謝。トレッキング日よりで、パクディンまで下る。遠くの山は、雲に覆われて見れなかった。

傾斜がきつく、転倒を2回もする。

パクディンには、13：00頃着いた。

今日は歩かなくていいと思うと、ホットする。

16：00におしる粉を食べさせてくれるとのこと。楽しみ。おいしかった。

夕食は久しぶりにアルコールが飲めて、楽しかった。

高宮セイ子



今日はパクディンに下るのみ。
くつ紐をいつもよりしっかり締めて、ホテルの人に
見送られ、さあ出発。
ところどころ景色も見え、感動する。
ぬかるみも多かったり、地面がすべりやす
かったり、何人の人がころんだ事でしょうか。
無事に全員が、1時頃着いた。おそいお昼を
いただきました。

下りによわい私、いた
みもなく、着いた事に感
謝です。有りがとう。

中村美枝子



上：急な下り
右：はるか下に
村が見える



子供の頃、夏休みのお盆の頃の庭に咲く青紫
色のキキョウやセンダイギクが大好きだった。

ヒマラヤトレッキングは、花のトレッキング
ツアーの如き花の道中



くつろぐガイドたち

談義、眼を輝かせる姿に、大感動である。実は、遊歩会に誘われて、登山に参加
させてもらった時に思ったことではあったが・・・、大いに勉強になりました。

私も道中の疲れたひとときに、ふと眼にした”小さな紫色の花を・・・。何か
ほっとする心の安らぎ”を覚える。遠くの山の姿に、乳白色の川の流れに
も・・・。自然は、いいなあ！

旅の道中に、思い出はつくるもの、いっぱい”思いで”をつくりたい。



秘密のこと、を紹介します。これが私の最初の思い出づくりでした。それは、ギタさんと並んで歩いた
時、「幸せなら手をたたこう」をうたったのである。ギタ
さんは知らないと言いながら、一緒に手をたたいてくれた
のです。どうだ、
うらやましいだろ
う。 豊岡達郎



元気に遊ぶ
子どもたち



パクティンへ

バラック・ピークへの登頂を取りやめたのは、フライトが1日遅れたためである。昨日の協議で、今日はパクティン泊まりとしたので、時間に若干のゆとりができた。



入ったはずなのに、雨期ではないかと思わせるような天気が続いている。全くの想定外のことだ。私も今回で5回目だが、この事態に正直戸惑った。優秀なガイド（サーダー）の大奮闘で、ここまで



来ることができた。そのサーダーも「こんな天気はない」といていた。大奮闘に感謝！



4250mのコンデから2610mのパクティンまで、1640mもの一気の下りである。連日の雨で転倒が心配された（実際、何人かが

転倒した）が、ケガもなく全員無事下山できた。

道中、タムセルクの下半だけはずっと見えていたが、雪を頂いているであろう上部は、最後までその姿を見せることはなかった。タクトに降りてから、クンデ・ピーク（4200m）の頭が、雲の間から一瞬見えた。

ヘリコプターが、ドード・コシに沿って頻繁に往復している。「エベレスト遊覧飛行」なのだろうか。



ろうが、皆同じように、雨にたたられているのだ。

ここでサーダーのアン・ダワ・ラマ氏について書いておく。

彼は、今回の現地エージェント＝コスモ・トレック社の中心的なガイドの一人である。非常に豊富な登山経験とガイド経験を持っている。私の出身の信大学士山岳会との付き合いも多い。何と

も気さく

なその人柄

が、人を引き

付けるようだ。

我が隊にはもっ

たいないような

ガイドである。

杉本敏宏

今日から「禁酒」は解除。よく我慢したなあ。夜は缶ビールとロキシで乾杯。美味しいロキシだった。

今回のトレッキングは、雨期が明け、乾期に入った、本来ならば「最良」の時期に計画したはずであった。しかし、異常気象は地球規模のようだ。乾期に





8:15 出発し、11:40 着。午後、病院見学。
夕食後、お世話になったスタッフとささやかなパーティ。
トレッキングが終わり、ほっとした。ありがとう。

鈴木芳子



10月8日
パクティン〜ルクラ

3時間ほどで歩行終了。筋肉痛もあり、短時間でよかった。

夜の晩さん会も楽しかった。

ただ一言。エベレストが見れなかったこと。雨男、雨女は誰でしょう。

金子ヒデ子



上：サーダーのダワさんとその妹
左：大きな荷物を担いでくる地元の人



朝食 ドンブリにうどん、オムレツ、卵、お茶2回
昼食 茶、スープ（トーモロコシ）、食パン3枚のサンドイッチ（ニンジン、キャベツ、トマト、玉ねぎの具入り）、ミルクティ
夕食 ネパールの古くからの食事を出してもらおう。米（ご飯）を中心に回りに豆の煮たもの、カレー味のジャガイモ、ニンジン等野菜のいためもの、等、ビールでスタッフと楽しいひととき。

パクティンで 小川寿子



高低差の少ない4時間程度の行程。前日の”イッキ”の下山の影響が心配だったが、歩き始めると快調な一日だった。行程の途中では、ガイドのアン・ダワさんの実家が二日程度の所にあること。そこには尼をしている母がいること。アンダワさんの兄弟姉妹が多く、世界に散らばっている事。お母さんのいる寺には、男性の修行僧が沢山いることなど、話を聞きながらの山行であった。

ルクラのホテルでは”お別れパーティ”となり、ガイド4名の他にポーター4名も参加してくれた。宴たけなわの中で、謝礼の贈呈、日本の歌、ネパールの歌の交換となり、我々は、雪山賛歌、幸せなら手をたたこうなどを披露した。その後ネパールを代表する踊りが披露され、我々も一緒に踊ることになった。踊りは四国の阿波おどりのようなものだった。

これ程異なる異文化でありながら、歌と踊りで一体になり、心を通じ合えるのも不思議であった。

間嶋幸二郎

ルクラへ



トレッキング最終日と思うと気が楽になるが、こんな時こそ気をひきしめていかななくては。

朝食 7:00 パクディン出発 8:15

ルクラまでの最後の登りをこなし、11:30ルクラ着。

PM2:00から散歩。空港の上、病院まで行ってくる。テレビに出た日本人妻のお店で土産をたくさん購入。最後は円での支払いとなる。

夜は楽しいパーティ。ビールを飲み、さーだー、アシスタントガイド、ポーター達とダンスを楽しむ。

ザックを持っていたいただいたので、アシスタントガイドにチップを渡す。本当にありがとうございました。

徳永晴江



6:00起床。

7:00朝食。うどんとオムレツ。

本日が山歩き最終日である。天気は曇りで、ガスがかかり、山の頂は全く見えなかった。とうとうエベレスト、バラック・ピークの頂を見ることができず、残念!!

8:15ころ、ロッジを出発し、3日に通った往路をひたすら歩く。11:25、予定より早く「ルクラ」に着く。来るとき昼食をとった宿で、12:00に昼食をとる。三枚重ねの「サンドイッチ」だ。半分残す。

ひと休み後、14:00から、空港・病院等見て廻る。病院のサンダルの全て、つま先部分がV字型にカットされており、聞くところ、盗難予防



の目印とのこと。

これも国柄か?

又、某氏、みやげ店で、ロッジで使用するサンダル「300ルピー」を「250ルピー」にまけさせ購入。たいした英語力だ!!



19:00頃から、最後の夜のため、スタッフを含めた18名でパーティとなる。スタッフは全てビールを好んで飲み、小生は「ロキシー」を飲む。後半は、「ダンス」で盛り上がり、陽気なネパール人との交流も楽しかった。

20:30、パーティも終了となり、明日の「セスナ」が無事飛び立つことを願って、21:00就寝。

登坂民喜



トレッキング最終日



トレッキングも最終日を迎えた。今日はパクディンからルクラまでの緩やかな登りである。

本来ならば、コンデのあたりで半日か1日の休養が取れるはずであったが、諸般の事情で取れなかった。疲れが貯まってきていて、そろそろピークに差し掛かっているだろうと思うのだが、心なしか、皆晴れやかな顔をしている。ルクラにも予定よりも早く着いた。

夕食は「お別れパーティ」というか「ありがとうパーティ」である。サーダーをはじめ、3人のガイド、それに4人のポーターも交えての宴会である。

彼らの労をねぎ



らって、僅かではあるが、「チップ」を一人ひとりに手渡す。ガイドに手荷物を持ってもらった二人は、その謝礼を手渡していた。

ネパーリーは、ここぞとばかり缶ビールを開けている。彼らは日常的にはロキシである。缶ビールは彼らの収入では高すぎて飲めないのである。

終盤には、歌あり、踊りありの賑やかな大宴会になった。

杉本敏宏





10月9日 ルクラから カトマンズに戻る



朝 チキンラーメン、食パン2枚、卵、お茶



昼 ホテルで各自好きなもの。・ご飯とトマトスープ・フライドライス(豚肉)・カルボナーラ・スパゲッティ、ナポリタン・焼きそば



小川寿子



朝、ホテルの窓から、カリヤルン(6800m)が見えた。同室の徳永さんと外に出て、ホテルの裏山に行き、写真を撮した。

ルクラからカトマンズの飛行機は、8時過ぎに飛んで、天気が良かったので山が美しく見えた。

カトマンズのホテルに着き、久しぶりの入浴は、気持ち良かった。

昼食はホテルで済ませ、散歩に出る。道に迷って戻ったり、2時間半ほど歩く。楽しかった。

夕食もホテルでする。

高宮セイ子

世界の屋根・ヒマラヤの地に來れたと・・・。
雄大な自然に足を踏み入れさせていただいたと。



白く輝くエベレストを確かに見られたこと。

タイムトラベルの世界に導き生かされ、時の流れの何たることを自覚させていただいたこと。

あくせくする、そんな日本に戻らなければ、と悲しくなる。

生きるということはどういうことなのか。残りの人生のあり方を考えさせられた。

カトマンズの汗とほこりにまみれ、雑踏の中をさまよい歩いて、自分のちっぽけさを・・・。

豊岡達郎





ルクラからカトマンズへの移動

朝食 6:00

宿出発 7:00。飛行機に乗れるか心配するが、8:10ルクラ発。

ホテルに着いてほっとして入浴。一週間分の汚れを落とし、さっぱり。レストランでランチ。14:30から散歩。日本大使館まで行き、旧王宮を見に行く為に戻る。

帰りの道を間違えながら、2時間半の散歩終了。18:30より、ホテルのレストランで夕食をとる。

徳永晴江

ルクラからカトマンズ 8:10発、9時カトマンズ着。 順調なスタート。

ホテルで昼食後、カトマンズ市内散策。も、日曜、お祭りのため、休館が多く残念でした。

夕食バイキング。言葉の大切さを実感しました。

鈴木芳子

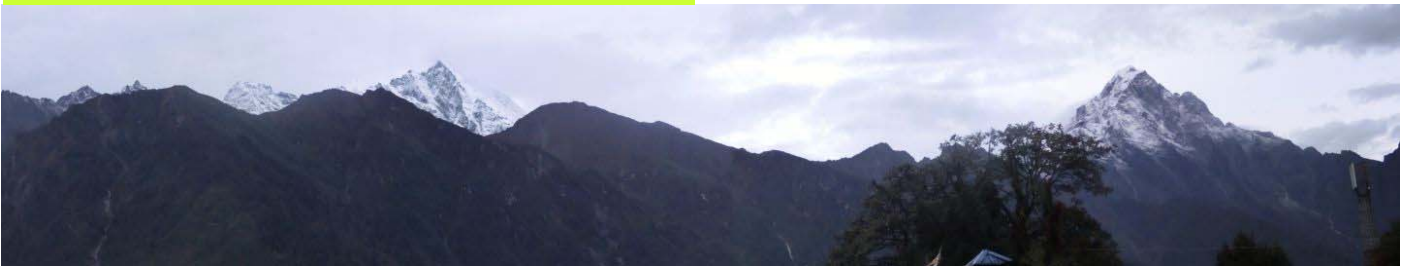
登山開始後初めての快晴の朝であった。ヒマラヤらしい景色もカメラにおさめることが出来た。今日でお別れのアシスタントガイドのギター（女性）さん、ラクパ（男性）さんより、全員がショールを首にかけてもらった。気恥ずかしいやら、さみしいような・・・。

カトマンズのホテルマナスル到着後は、すぐに久しぶりの入浴。その後ホテル内で昼食。

午後から日本大使館、市場などメインストリートを、散歩することになったが、日曜日の為、休館の所も多かった。



市場の雑踏と人手の多さ、熱気に、今は後進国だがネパールの将来を感じる散歩であった。 間嶋浩二郎



今日はカトマンズへ戻るだけである。が、皆一様に心配したのは、「果たして飛行機に乗れるか」ということである。サーダーもそのことを心配していて、何か落ち着かない様子だった。

しかし、実際には比較的早く搭乗することができた。3人のガイドとは、飛行場で別れる。

カトマンズは、トレッキング中の寒さがウソのような暖かさだった。

スリル満点の車でホテルに着く。サーダーは、「明日の夜からポカラへ行く」ということで、ホテルで別れる。

久々の入浴。

今晚以降の打ち合わせのために、コスモ・トレックへ行く。他のメンバーは付近の散策。

まず、今晚の夕食。これはホテルのレストランにする。

明日10日の観光。パシュパティナートとバクタプール、ボダナートを計画していた。しかし今

はヒンズー教最大の祭＝ダサインの真っ最中で、世界中からヒンズー教徒がやって来ているので、その聖地パシュパティナートはムリだろうということであきらめ、残りの2ヶ所に行くことにする。問題はガイド。行くだけなら私だけでもなんとかかなりそうだが、昼食をどうするかが大問題である。ダサインで休業している店が多い。

結局、さっき別れたアン・ダワ・ラマさんに、ご足労願うことになった。申し訳ない。

このガイド料は80ドルということになった。

2日にホテル・マナスルに一泊しているが、その差額が一人4500ルピー。

そんな話をしていた時、実はマナスルで事故が起きていて、その対応に大わらわだったのである。コスモが関わっている日本人パーティで、登頂後の下山の際に、滑落して行方不明になってしまったらしい。

杉本敏宏

10月10日

バクタプールと



1日中、カトマンズ

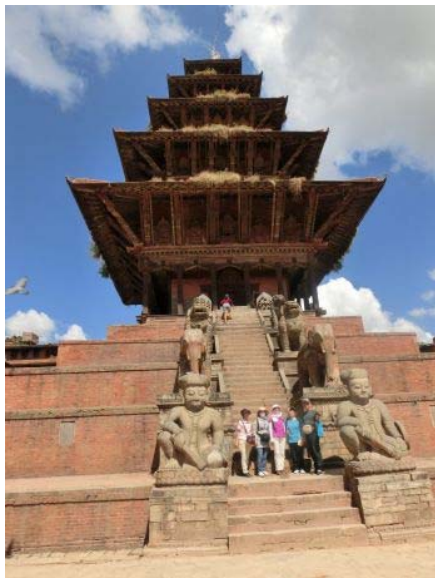
朝 バイキングで好みのものを。デザートもあり、おいしかった。

昼 ビーフステーキ、豚肉キャベツみそ炒め定食（380）

冷ややっこ（125）

夜、赤ちょうちんの中国風食堂でそれぞれに。

小川寿子



畏しさ（おそろしさ）で心ゆさぶられた世界遺産の数々（パスティナート、Chaityas & BOODHA DTUPA）

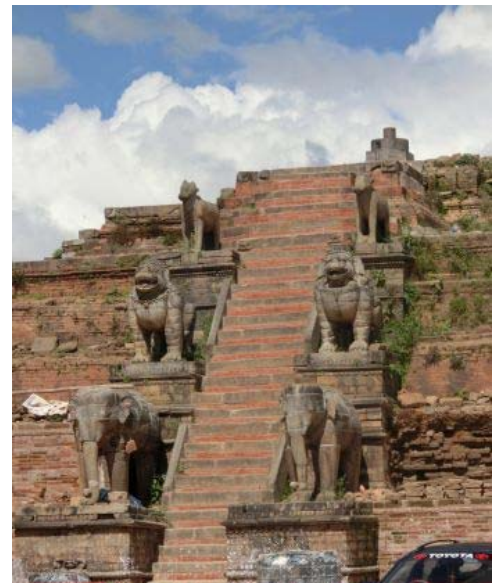
地震被害でくずれた遺跡の数々。人類の宝を元に戻すことは……。これ以上壊れないようにとの支柱の数々。こんなちやちなもので、大丈夫なのかな……。

仏殿、仏塔の彫刻の素晴らしさに、また歴史の流れのすばらしさに感動しながら。

意を決して、建物の中に入った。仏像の数々……。眼が私を、するどい眼光が、とび込んできた。

恐れおののく自分がそこにあった。と同時に日本の寺院との共通をも探し求めている自分がそこにあった。心のせまい自分がそこに見えてきた。

わが郷土の上杉謙信は、北天の守りビシャモンテンと自分の身と畏っていたという。武の仏だと思ってみると、薬師如来らしきもの、不動明



この階段の上の建物は、地震で崩壊してしまった

上から見下ろすと目がくらむ



王のような姿、千手観音とおぼしき像が見えてくる。

私には信仰する神仏はまだ……。強いて言えば、自然の中に神仏を求めている今。

畏れと敬いの心しか生まれてこない。掌を合わせても救われないのでは。

豊岡達郎

ボダナートを観光



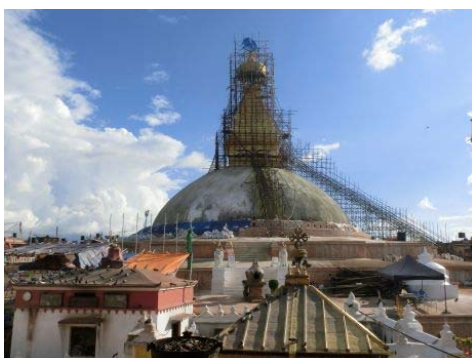
右：修復中の
バクタプールの入口



我々が山を下りて来てから、雨期が明け、乾期が到来したようである。南国特有の暑さが戻ってきた。そんな中を観光に出かける。アン・ダワさんが、コスモの車で迎えに来てくれる。

午前中は世界遺産のバクタプールへ。昨年4月の大地震でたくさんの被害が出た所である。元の姿を知っているの、よけいに痛々しさを感じてしまう。復興は緒についたばかりである。あちこちに瓦礫が残されているし、建物には、こんなんで大丈夫かと思うような「つかい棒」がしてある。しかし、民衆は元気でタフだと思った。

昼食は、タメルにある「ふる里」という



修復中のボダナートの目玉の仏塔



こんなつかい棒で支えられるのか？

日本料理店。「日本語で注文できる」のはいいなあ。

ロキシを注文する。一人1合ということで銚子が4本出てきた。ところがこのロキシは非常に強い。40度くらいあるという。さあ、それを1合も飲んだからたいへんだ。天が回る。地が回る。



午後の観光はボダナート。目玉が印象的な大きなストウーパがあるのだが、地震で被害を受け、修復中。上には上がれないので、回りを一周する。その間にも、酔いはどんどん回ってくる。昼間っ

からこんなに酔ったのは、初めてだ。

明日の予定は、午前中にダーパースクエアに行き、昼食は今日と同じタメルの「ふる里」。午後には、出国の準備。

杉本敏宏



紅茶屋



10月11日~12日

市内観光そして帰国

10人が2台のタクシーに分乗し、ヒンズー教の旧跡の見学に向かった。ヒンズー教は仏教に近い宗教に思えたが、数千年の歴史の中で育まれてきた宗教文化遺跡群は、見ごたえのあるものばかりである。半面、国家財政の困窮の為か、明らかに都市計画が都市の発展に追いついてゆけない実態は明らかである。

1年数ヶ月前の地震による復旧も思い通りに進んでいない様子もあり、世界中の支援が急がれる実態にある様に思えた。

国民性は日本人に近い雰囲気があり、市場等の混雑ぶりは、戦後日本の都市部の”ヤミ市場”のような雰囲気である。 間嶋幸二郎



朝食後、荷物の整理をする。女性は、金子さん、中村さんの部屋へ6人。

10:00にタクシーに

乗る。2台で10人。ダーパスクエアへ行く。入場料1000ルピー。地震の跡が生々しく、心が痛んだ。

観光後は歩いて昼食の場所の「ふる里」に行く。全員同じ物、なすチリ定食、冷や奴。日本語が通じるので安心だった。

食後はまた歩いてホテルに来た。部屋に居場所がなかったので、ロビーでお茶を飲む。小川さん、杉本さんと。間嶋さんに、5000円（ホテル代5000円+500円）つつ女性6人の集金を頼まれる。

高宮セイ子



5:30起床。

7:00朝食。ネパールに来てから、一番の天気になる。皮肉なものだ。7:45、豊岡氏と市内散策をしながら、散歩に出る。10:00までに戻る予定で歩く。ボクシング広場、ピンポン広場、朝市の様子など見て回る。1時間程歩き、ホテルに戻る際、来た道に戻れば良いのに、自分勝手に「こちらの方だろう」と考え、進む。しかし全く見覚えのない所ばかりで迷ってしまう。交通整理のポリスマンに聞いたり、数人に道をたずねても、知っている道路に出ず、「タクシー」を利用して帰る。ほんのわずかな距離だが、500ルピーだった。反省・・・。

10:30～、ダワ・ラマさんの案内で、バクタプール広場等、2ヶ所の観光に廻る。杉本氏の

交渉で8000円で実現したもの。感謝である。

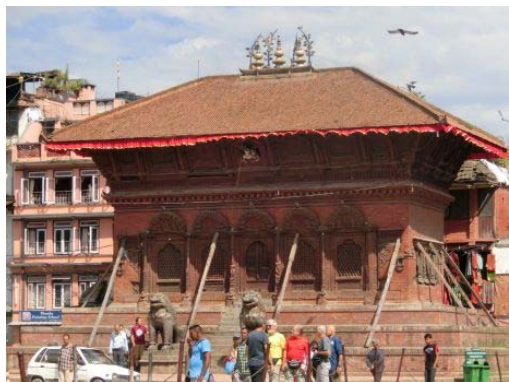
13:00、ダワさんの案内で「タメル地区」にある日本食の店「ふる里」に案内される。ステーキ定食（460円?）とロキシー4人で4合飲む。このロキシーは度数が高く「きいた!!」

支払いを済ませ、店の外に出ると、仏像売りに声を掛けられ、5000ルピーといわれ、2000ルピーで日本円なら買うと交渉し、2000円で購入する。重い!!

14:00、再び観光し、16:00ホテルに戻り、岩塩35ケ（1ケ30円）みやげに買う。

19:00、ホテルの高い食事をやめ、近く中華料理店に行き、「ラーメン?」を食べ、帰宅。21:00就寝。

登坂民喜



朝：ホテルでバイキング。日本人は早すぎて、食品が全てそろっていなかった。ベーコン、ソーセージ、ハクサイの油いためなど、食パン2品、ロールパン、など。

昼は例のふる里へ。日本語が通じて楽しく食事する。ナスのチリ焼きみそいため、冷やっこがおいしい。

夜はチベットホテルにて夕食。チャーハン、ビーフン酢の物、焼きそば、カリフラワーのいため物、きくらげいためもの、とりのスープ、ショートケーキ。

小川寿子



いよいよ帰国の日である。深夜のフライトなので、午前中は観光、午後荷造りとする。

午前中、私のガイドで、ダーパースクエアへ行くことにする。ホテルを出たところにタクシーがたむろしている。運転手が寄って来た。

「10人でダーパースクエアへ行きたい」

「1台800ルピー。2台で行く」

ちょっと高いかなと思ったが、了解する。運ちゃん、もう一台呼んでくる。

タクシーといっても、スズキの軽だぜ。2台にどうやって10人乗せるんだらう。4人乗るのはザラだが。助手席に一人、後部座席に4人詰め込んだ。

ダーパースクエアの入場料も高い。「復興支

7時朝食。

10時、タクシーにてダーパースクエア見学。

日本食レストランふる里で昼食後、ホテルにもどる。日本食はおいしかった。

4000年、5000年の歴史の偉大さと、地震の被害を目のあたりにし、ショック!!

埃っぽい空気で鼻も喉もおかしくなりました。

異常気象とはいえ、エベレストに逢えず、残念でした。

鈴木芳子

6:00起床。7:00朝食。10:00出発予定。

集合までの間、また土産を買いに。海外は2度目の為、土産はたくさん必要。

タクシー2台に分乗してダーパースクエアに行く。日本で言えば皇居前広場のようなところ。やっぱり地震でずいぶん傷んでいる。祭りの最終日との事で、露店も少ないらしい。物を売る人が観光客についてまわっている。とてもしつこいが、これも観光地だからか。

ダーパースクエアを出て、タメルまで戻り、昨日の日本料理店で昼食。全員なすチリ定食と冷やっこ。小川さんとビールを1本。おいしかった!お酒を購入、ホテルにもどりひと休み。

17:30集合。コスモトレック社の方と夕食会場へ。中華料理を食べ、空港へ。いよいよ帰国。

徳永晴江

援」だと思って支払う。

入口正面の白亜の宮殿。遠目には被害が無さそうだったが、近づくるとたいへんな状況になっていた。中には入れない。そして、どこもかしこも倒壊防止のつかい棒だらけ。そんな中でも祭は行われていた。

タメルまで歩く。祭で閉まっている店が多く、人通りが少ない。そんな繁華街の小さな辻を入ると立派な仏塔の寺院があったりする。時間があれば、もっとゆっくり散策してみたいところである。

昼食は昨日と同じ「ふる里」。今日はロキシは控えめ。お土産のロキシを購入する。ミネラルウォーターが入っていたペットボトルに1割づつ入れてくれた。

杉本敏宏

遊歩会創立20周年記念事業の記録

2017年3月5日 発行

遊歩会

上越市東本町5丁目1番38号 杉本敏宏方

TEL 025(524)3787 FAX 025(524)3832

<http://6.news-site.net/~sugimoto/hp23-dantai/hp233-yuuhokai/index.html>