

# 里山歩き(香川里山歩き友の会)

**目的:** 日本は世界でもまれにみる超高齢社会です。人生 100 年時代ともいわれるようになり、社会のあり方も随分と変化しました。このような中、すべての人々が健康で、生きがいを持って生活できる、豊かで活力ある社会の実現が求められています。

そこで、近年の息の長いブームとなっている中高年の山歩きを取り入れ、高齢者の健康増進や体力維持、山歩きを通じての仲間との交流、体と心の健康づくりを、里山に恵まれた郷土香川を舞台に実施し、あわせて里山歩きの楽しさを体感し、ふるさとの再発見・再学習を行うことを目的とします。

**期間:** 年間 5 回ほど開催

## 令和 4 年度・実施計画

回数	日 程	場 所
第 1 回	令和 4 年 6 月 3 日 (金)	東讃 那智山・虎丸山
第 2 回	令和 4 年 9 月 22 日 (木)	中讃 金山・常山
第 3 回	令和 4 年 11 月 30 日 (水)	西讃 志保山・稲積山
第 4 回	令和 5 年 1 月 27 日 (金)	中讃 横山・大原
第 5 回	令和 5 年 3 月 24 日 (金)	高松 日山・上佐山

※ 新型コロナウイルスの感染状況により、計画が中止・変更になる場合があります。

## 令和 4 年度

### 第 3 回

令和 4 年 11 月 30 日 (水) ☁

志保山・稲積山 (西讃)



風穴登山口で林先生からの講話



志保山山頂 眼下に父母ヶ浜が見える



紅葉を踏みつつ尾根歩き



縦走路の最高地点「つつ」



天空の鳥居と「有明富士」

第2回

令和4年9月22日(木) ☁️

金山・常山(中讃)



笠山目指して池の堤に行く



笠山山頂。坂出市街を一望



カンカン石を踏んで  
金山を登る。



金山山頂。眺望はありません。



金山トンネルの上  
通称「坂出アルプス」



三座目 常山山頂  
達成感100%

第1回

令和4年6月3日(金) ☀️

那智山・虎丸山(東讃)



虎丸山めざして出発～足は軽やかに



虎丸山山頂に到着。快晴で眺めも Good !



虎丸山頂で楽しいお弁当



急な下り坂は慎重に…



那智山めざして。午後からの登りはきつい？！



那智山山頂からの眺めは最高、疲れも癒されます。

