

## ①いってきまーす！！

今月は伏見区にある稲荷山でハイキングを楽しみました！多くの観光客がおられる伏見稲荷大社を抜け、裏参道を進んでいきました。お山が大好きなみんなは、朝からウキウキした様子でお店の方や外国の方など色々な方に「いってきまーす！」と挨拶をし、温かい応援を貰いながら進みました。時には、池の中の鯉や神社内のかえるの置物にも笑顔で挨拶し、上機嫌な様子でした。



## ②階段ゾーン突入！

山の中腹にある神社でお弁当を食べ、少し遊んでから再出発しました。これまでは緩やかな坂道でしたが、途中から上が見えない程の長い階段が続きました。汗をかき、弱音を吐き、クタクタになりながらも頑張って階段を上りました。少しずつ空が近くなり、明るくなってきました。「すごいね！」「頑張っているね！」といったも以上に多くの方に声を掛けていただき、沢山パワーをもらいました！



## ③てっぺんに到着！

そしてついにてっぺんに到着しました！着いた瞬間は、ベンチにへたり込んでいましたが、少しすると、景色を眺めたり、「やっほー！」と叫んだり、元気を取り戻したようでした。街の建物の小ささにとっても驚いていた事が印象的でした。てっぺんでおやつを食べ、みんなで気合を入れ直し、下山しました。思っている以上に足が疲れており、転ぶ事もありましたが、すぐに立ち上がり頑張っていました！



## ④ついにゴール！

下山後、伏見稲荷大社の有名な千本鳥居の前で写真を撮り、ゴールに到着しました。ゴールで少し振り返りをし、今日一日を思い出しました。最後は歩きながらウトウトするメンバーもいる程疲れが見えましたが、みんなでゴールする事ができました。「まだまだ元気！」「もう歩けない。」など感想は様々でしたが、一人一人が最後まで本当によく頑張りました！来月もみんなで楽しもうね！

今月は稲荷山に登りました。これまでは列に並んで進むという事にとっても時間が掛かっていましたが、登山のルールである“みんなで進む”、“前の人に近づきすぎない”を意識する事で上手に進む事ができていたように思います。歩くスピードが違い、列が離れそうになると「ちょっと待って！」と友達を呼び止めるメンバーもあり、みんなで気に掛け合える関係が生まれていました。また、活動メンバーだけでなく、まわりの沢山の方々に声を掛けていただき、いつもより早く気持ちを切り替えることができたメンバーもおられました。これからも声を掛け合い、みんなで楽しめる環境を大事にしていきたいです。  
(生本 ひろみ)