

# 加茂健康づくりウォークの記

8月1日(土) 福崎・生石門前方面

数日前から例年を2～3度上回る猛暑日が続き、気象庁も「熱中症」対策を呼びかけている。今朝の予報では、岡山市では26℃に達する高温日。ポカリ入りのお茶を用意して家を出る。7時前、集合場所を目指して足守川の堤防道を自転車で飛ばすと爽快感がいっぱい。

◇7時、足守川福崎河川敷に19名のものが集合。準備体操をして、福崎側の土手下の鷺林庵(じゅりんあん)、副堤碑に寄る。



◇足守川左岸に出、水攻め水取入口遺跡を経て、文殊菩薩像前から出土忠魂碑に着く。



◇生石神社の石段を上り境内に出て、稲荷宮、生石大明神社を廻る。



◇神社の東参道に並ぶ菩薩像前を通過して、旧報恩寺跡に出て、二躰の文英石仏を拝む。



◇時節がら、山道の巡礼道を割愛して、蓬萊山報恩禅寺に直行。境内にある文英石仏像、文殊菩薩像と寺院祭壇に安置の菩薩像を拝観。山門前で記念写真。



◇8時30、福崎川原に帰着。次回のコース行程の確認、解散。歩数、5,000歩。



年間計画の「足守方面コース」を、暑中のウォークを懸念して、近在の「生石地内のコース」に変更しての実施ではあったが、歩数からすればやや物足りなさも覚えた。しかし、「熱中症患者病院搬送」の報道頻発の折だけに安全第一を考慮せざるを得なかった。次回には、新たな成果を経験できることを祈念したい。