

# 院長談話



社会医療法人財団 佐野メディカルセンター

院長 村田 宣夫

## 低山ハイキング

「なぜ山に登るのか」と尋ねられた際、イギリスの登山家ジョージ・マロリーは「そこに山があるから」と答えました。

高い山への本格的な登山は大変で、相当な体力を要し、一定の危険も伴います。しかし、私たちが山に魅了されるのは、日常では触れることのない大自然の中に身を置くからです。登山を通して、林間の小道を歩きながら咲く花々を愛で、高台から下界を眺め解放感を味わい、頂上に立つことで達成感を得る、など、普段味わえない感動がそこにはあります。実際に体験してみないと分からないことかもしれません。

日本には美しい山々が多く広がっており、私も若いころには槍ヶ岳や穂高岳、八ヶ岳などいくつかの山に登りました。最近では、高い山を避け、健康維持のために低山でのハイキングを心がけています。

栃木県内の低山に特に惹かれ、これまでに三轟山、両崖山、大平山などをハイキングしてきました。先日は、病院の仲間と一緒に唐沢山に登りました(写真)。知らない人たちと一緒にハイキングすることで、新しい人間関係が生まれ、連帯感を味わえます。これからも近隣の山々を一つずつ制覇していく予定です。興味のある方、一緒に参加しませんか？一緒に山を楽しむことで、新たな友達や素晴らしい体験が待っています。

ぜひ一緒に栃木の山々を制覇しましょう！