

ほほ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどうした事でしょー」)

発行 有限会社ナツプ
編集責任 池田誠

発行日 平成二八年六月
問合せ先 〇九八五五一七四〇九

四月中旬、二年越しで計画をした台湾旅行を、社員スタッフ全員が楽しんできました。その旅行記をどうぞ！

●台湾旅行記

台湾に研修旅行に行ってきました。心に残っている観光地は龍山寺と九份ですね！食事は小籠包！ うましの一言です。

台北最強のパワースポットと言われている「龍山寺」
現地に着いたとき、お坊さんから現地の方が一斉にお経をとなえているんです。何人どこではなく何百人規模で！ 同じお経をとなえているので圧巻！びっくり。わたしの中の煩惱がとれていくのを感じながら、いろいろな言葉ないことをお祈りしました。
「千と千尋の神隠し」モデルと噂された「九份」
九份についたときには、天気が悪く曇り空でした。ついですく夕食だったのですが、台湾の家庭料理をいただきます。おいしかったです！



夕食が終わって出てみると、うっすらと暗くなっています。提灯が一斉に点灯していました。うわーすげー 雰囲気がいいけど、人多すぎやん！ みたいな。千と千尋の雰囲気は確かにありましたね！薄暗いところに行くと、カオナシがたつてそんな少しおどろおどろしているようなでも、少し行くと露店がたくさん並んでいます。千尋のお父さんとお母さんが豚になったのがわかります！台湾いったら肥ったもん！（もともと）。是非、台湾にいつか来てみてください！ (光)

●私の台湾旅日記
待ちに待った、台湾を旅してきました。日本との文化や国民性の違いなどに戸惑いながらも、楽しい旅行でした。印象に残ったのが、九份の幻想的な提灯のオレンジの灯りの美しさや、寺院での人々の信仰心の強さです。
中でも、故宮博物館の展示品の多さや豪華さは、さすがは世界の三大博物館であると思いました。ただ、楽しみにしていた翡翠白菜が貸出中だった為、見学できなかったのは残念でした。
一番驚いたのは、防空演習の実態を体験した事です。台北の動きが三十分間ストップ。人も車も動かなくなり音がしなくなったのは、日本で考えられない事でした。私にとっては、日本の防衛に疑問を感じた瞬間でした。
何年後か後に、又、皆さんと海外旅行が出来るのを楽しみに、仕事を頑張りたいと思います。(百)

ランチ野郎 見参！ 「韓国料理800円バイキング『洪家苑』の巻」

鹿児島空港から、車で10分位のスカイロード溝辺休憩展望所の広い駐車場内に、韓国料理の洪家苑があります。このランチバイキングの価格はなんと、800円(税込)です！ 豪華な食材があるわけではないのですが、十分満足いくメニューがそろっています。

私が行った土曜日の午後2時から4時、40席ぐらいの店内に15名程度いらっしゃいました。トッポギ、チヂミ、鶏の手羽元が入っている辛いスープなど全部で20種類ぐらいのメニューが揃っていました。

この店は明治36年1月15日に開業して、その当時のままの木造駅舎は国の登録文化財に指定されているノスタルジックな駅です。昨年の11月、何処からともなくやって来た一匹のタヌキ猫(タヌキのような顔をしているのでタヌキ猫と言います)が住んでいます。その猫の名前は「にゃん太郎」という雄猫です。とって



バッキングを堪能したあとは、そこから車で5分程度のところにある嘉例川駅(かたがわ川駅)に向かいました。この駅は明治36年1月15日に開業して、その当時のままの木造駅舎は国の登録文化財に指定されているノスタルジックな駅です。昨年の11月、何処からともなくやって来た一匹のタヌキ猫(タヌキのような顔をしているのでタヌキ猫と言います)が住んでいます。その猫の名前は「にゃん太郎」という雄猫です。とって



も愛嬌のある猫ちゃんです。先日5月5日に嘉例川観光大使に任命されました。猫プームの影響もあって、「にゃん太郎」目当ての観光客が大勢いて、少々お疲れ気味ですが、それでも、サービスピリットが旺盛で、お客さんを手助けしていました。
今回は時間が無かったので行きませんが、近くに坂本龍馬が日本で最初の新婚旅行に行ったと言われる、塩浸温泉龍馬公園もあるので、ちょっとした観光旅行気分を味わうにはお勧めですよ！ (大)

走 RUN といかん! 2

長距離走に必要なのは、ちょっとしたコツです!

コツ① 呼吸法は水泳と同じで、息を吐くことに意識を高くする

呼吸が苦しくなってきたら、吐ききること意識すると新鮮な酸素をより取り込みやすくなります。

また背筋を伸ばして胸を張ることによって、胸郭が開いて呼吸も楽になります。

コツ② 走るべく上下動しないような走りをする

飛び跳ねるような走法は上下運動で疲れます。何事も省エネは大事です。

コツ③ 腕の振りリズムをつくる

腕の動きは、ないがしろにされやすいですが、足の動きを助けるのに、腕の振りは重要な役割を果たしています。

疲れた時は、たまされたと思つて腕を振ってみてください。きつと走るのが楽になりますよ! ただし、あまりにも力が入りすぎると逆効果になりますので、注意しましょう。

コツ④ 頭に音楽を

実際に音楽を聴きながら走ったり、頭の中で音楽を歌いながら走ると、走っている時間があつという間に感じられ

たりします。長い距離を走ろうと自分のモチベーションを上げていくというのは、かなり大事かもしれませんね。

コツ⑤ 姿勢は大事だよ。走っているうちに自分の走りやすいフォームになりがち。しかしそれが逆に体に負担をかけてしまっている場合も…。基本をしっかり!!

ずらずらと書いては来ましたが、一番いいのは、楽しむことです!

マラソンと一緒に走っている人とおしゃべりしたり、景色を楽しんだり。走っている中で楽しみを見つけたのが、楽に走るコツではないかと思

います。(由)



いんちきクインマーが行く! 「九州最後の秘境? 大崩山」編 その①

大きく崩れる山、と書いて「おねくえやま」と呼びます。

延岡市の祝子川沿いを北西に向かった先にあります。

さて。人は言う。九州最難関。最後の秘境。大崩を登らずして九州の山を語るな!

等々の奮し文句の数々。もう行く前から怖いですがな。

三年前の冬、インチキクイマーは、大崩山へ向かいました。早めに就寝。うつらうつらで二時過ぎに起床。家族を起さぬようにそっと

支度して抜き足差し足で自宅を出ます。深夜の10号線は渋滞も信号待ちもない。延岡市から県道207号線へ入り北

北西へ舵を取る。車のヘッドライトに浮かぶウサギ・鹿の

歓迎を受けながら、クネクネと奥へ進んでいく。キャンプ場へのY字路を右へと進み、

ぐんぐん登っていくと、温泉施設の「美人の湯」。ここから15分程度で登山口へ到着。

時計をみると05時20分。空は星がまたたき、まだ山は眠りの時間。明るくなるのを待つと、後続のクルマが上がって来た。やる気満々のグループ

がトーチライトを灯し登山口に立つ様子が。こりゃイカーン。俺も行かなくや! 登山届けに記入をすませ、登山口をスタート。真っ暗。ヘッドラ

ンプ着用。渓谷のせせらぎの音を左に聞きつつ、慎重に歩を進めていく。早くもハシ

ゴ場、ロープ場だ。暗いのでやっぱり怖い。やがて大崩山荘と呼ばれる山小屋に近づいた頃うっすらと明るくなつて

きた。後続の単独行の登山者が追いついてきた。単独行の

年上の先輩だ。鹿児島から延岡のホテル前泊で、楽しみにして来られたとの事。どうぞ

お先に、道をゆずり、少し離れて後ろを歩く。やがて、

最初の難関、橋が流された川を渡渉する。先行の先輩は、

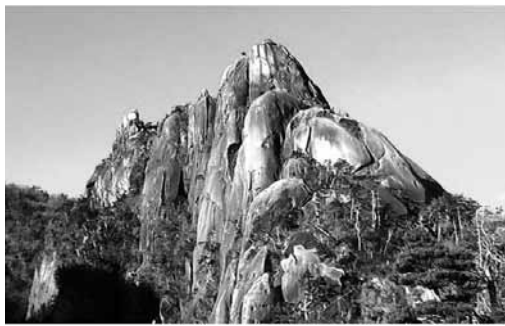
河原に下りた後、うまく右へ右へとまいて渡りきった。私は、水量が低かったので、真っ

直ぐにトウと跳び渡り、岩につかまって上がる。スリルのある空中回廊だ。しばらく平坦な道を進み、やがて分岐

点。のんびり構えたのもここまで。あとはひたすら急登が続く。ヤッケを脱いでフリー

ス一枚で、汗をぬぐいつつ木の根、岩、ロープ、ハシゴのごちそう攻めた。うんざりした頃、長い長いロープを掴んで、よいしょこらしょと辿

り着くとそこは絶景ポイントの袖タキ展望所。よく写真で目にする定番の景色がここ。



すばらしいご褒美だ。ここで10分ほど休憩をしているうちに、先ほどの先輩も、気合いの声をあげながら上がつてこ

られた。ずいぶん急坂で絞られた様子だ。バテ気味なので私は山頂はあきらめ、坊主

尾根ルートで下りますとの事。コンディションに合わせ

た山歩がベストです。おいらは山頂を踏んでから坊主尾根で下りますと、互いの健闘を祈りつつ笑顔で別れる。さあここからが本番だ。続く(賢)

編集後記

入梅の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

毎日ジメジメして気持ちも沈みがちですが、うだもしたん6月号を読んで気晴らししてもらえれば幸いです。

今月号から2〜3回に分けて、4月に社員全員で旅行した台湾の旅行記を、連載していきます。

台湾に行き、見たり聞いたりして感じた各々の感想ですが、この記事を読んで少しでも台湾に興味を持っていただければ、嬉しく思います。

実は、私は台湾旅行を反対した一人でした。台湾に行くより、近場の温泉での一泊旅行を希望していたのですが、帰って来たら、台湾での楽しかった思い出で一杯です。(誠)

