

新潟県連国保ハイキングに参加して

事務局 高野 彩

開催日 平成30年10月20日(土)
開催場所 小千谷信濃川水力発電館「おぢゃ〜る」

去る平成30年10月20日(土)、新潟県連国保主催の第10回健康づくりハイキングが行われ、和久井理事長、事務局2名で参加させていただきました。

今回のハイキングは、信濃川水力発電館「おぢゃ〜る」の見学と山本山調整池周辺の散策です。信濃川水力発電所はJR東日本が所有する発電所で、ここで発電された電気は東京都内へ送られ山手線を動かしているそうです。

ハイキング前日に小千谷では雷雨があったそうですが、当日は雨も上がり気温も涼しくハイキング日和となりました。

準備体操ではエアロビクスインストラクターによる音楽を使った体操を行いました。リズムを刻みながらのストレッチやペアを組んで全身を使った脳のトレーニングなど、今までにない斬新な準備体操!股関節のストレッチは負荷がかかり辛いものがありましたが、音楽を使った体操だったので楽しみながら30分間のウォーミングアップができました。



体もほぐれてきたところで、いざハイキングに出発です!

ハイキングコースは山本山の第1調整池と第2調整池を回るコースです。道のりは高低差があり、第1調整池は傾斜のきつい下り坂の先にありました。東京ドーム3個分という広大な池が広がっており、信濃川水系から取水された大量の水が流れ込んでいるところを眺めながら歩きました。

そして、第2調整池への道は長い長い上り坂。ちびっ子ちゃん達は、坂道を物ともせず元気いっぱい駆け上がっていく姿がとても微笑ましかったです。第2調整池は東京ドーム6個分という更に広い池になっており、昔使用されていたシールドマシーンと

いう掘削してコンクリートで固めるための機械の一部展示も。展望台に上り調整池と自然豊かな越後平野を見渡しながらか、この小千谷の地で発電された電気が東京の大動脈を動かしていると思うととても感慨深いものを感じました。

1時間程のハイキング後に「小千谷信濃川水力発電館」の見学をしました。発電所建設の歴史や水力発電について学び、山手線の運転体験ができるアトラクションもあり、大人も子どもも楽しめる施設となっていました。

閉会式後、色とりどりのおかずが沢山詰まった美味しいお弁当を食べながら解散となりました。タイミングを見計らっていたかのようにハイキング後に大雨が降りましたが、無事にハイキングが終えられたのも参加された皆さんの日頃の行いが良かったからかもしれません。

最後に、新潟県連国保役員の先生方をはじめ事務局の方、関係者の方々に温かく迎え入れていただき、とても楽しいハイキングとなりました。ありがとうございました。

次回開催地の糸魚川では、どんなハイキングになるか今から楽しみです。

