

久しぶりの山歩き 西六甲西端 西六甲縦走路 2021.11.13. 須磨 高倉山-鉄拐山-旗振山 山上の散歩道を歩きました

足踵骨折退院して約3ヶ月 近くの横尾道や山麓バイパス沿いの丘の散策路など 足慣らしのwalkでやっと坂道もok。 日常生活には困らぬ状況に。 横尾山山腹の野路菊の丘にも登れたので、11月13日晴天の午後西六甲の縦走路 へ。 約15000歩ほどの山歩きwalk。 まだ長く歩くと少しアキレス腱が痛み ますが、 やっと山歩きができる状況に・・・・・。本当に随分長かっ た・・・・・。

Nakanishi







































久しぶりの須磨西六甲縦走路の散歩道 足骨折で控えていた山歩き。 やっと自信もついて まず初めに歩く山の散歩道 山から眺める神戸の海と六甲連山を眺められて 気分爽快 狭い縦走路の道の真ん中に立つ私の好きなウバメガシの樹にも出会え ました。夕暮れ時の光る海も見られました。

無事横尾道まで出てきましたが、足は大丈夫。ほっと一安心

嬉しい秋の須磨の散歩道 秋の夕暮れ 山歩きができるようになりました。

2021.11.14.タ 帰路 ぶらぶら横尾道を歩きながら

Mutsu Nakanishi