



三登山へ出かけました

6月16日(金)

三登山は長野市街地から北に見える電波塔のある山です。電波塔まで車で行って、そこから往復2時間のトレッキング。久しぶりの森林浴はそこにいるだけでストレス解消、気分爽快になりました。



鳥の鳴き声にとっても癒されました。でも寒かったあ。 I

森林セラピーになりました。気持ち良かったです。ヤマボウシも可愛かったです。 鳥船

雲がすぐ手にとどきそうな山頂でのひとときでした。 ごうきょう

途中上りがきつく、足元を見ながら歩く事だけ考えて登っていました。帰ってから「それは歩く瞑想だね。」って言われて、こういう事かと実感出来ました。 あおむし3丁目

若穂の蓮台寺へ

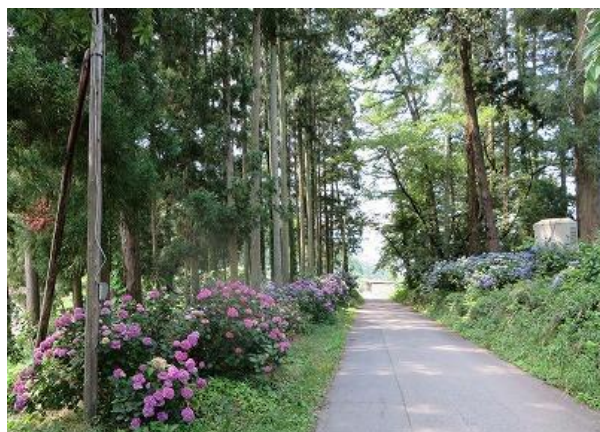
6月26日(月)/7月10日(月)

6月のアジサイはまだ蕾。7月に入ってアトリエのアジサイも見ごろに、10日の昼下がり、もう一度出かけてきました。



あじさいの花 まだ咲くまで一步 咲いたら7月に 歩が進む K・S

ちょっと早めの可憐な山あじさいに癒されました。ありがとうございました。 E-子



アジサイ寺に行ってもすがすがしい空気をすえて良かったです。奈良時代の開基と聞いてびっくりしました。 S

あじさい寺は今が見頃でした。ピンク・青・紫とキレイでした。本堂は蟬の声と鳥の鳴き声しかなくて静かで心が落ち着きました。 麴