

【目次】

まえがき	
1人で歩いた夜の山道	
恩師と慕う3人の思い出	
商人魂「人の3倍働け」	
人生変えた15歳の久住登山	
YMCAの山岳会に入会	
生かされている証し	
「シェルパ」創業の日	
自然を愛する会発足	
ハンググライダーの冒険	
地域一番店を目指して	
2人の先生との出会い	
参勤交代の旅スタート	
感動的な旅のゴール	
東京ー熊本間を自転車で	
いきいき伸び伸び「やまびこ山村塾」	
体験が子どもたちの力に	
温かい心、だんご汁に託し	
神戸で6千人分の炊き出し	
「シェルパ族」との出会い	
ヒマラヤの高峰に挑戦	
ネパールに学校を贈る	
試練だった九州百登山	
韓国「慶州ナザレ園」との出会い	
愛の実践、私たちも街頭募金	
キリマンジャロに登頂	
星が輝くモンブラン山頂	
新燃岳支援に続き東北へ	
「共に悲しみ、共に生きる」	
山の遭難、救助支援隊結成	
熊本地震、できることから	
心が通い合う支援	
「シェルパ」を2人の息子に託して	
高原の風に吹かれて「自然と共に」	
お礼と感謝	