

自然の中へ

《 第1集 》

岸和田健老大学 歩こう会

目 次

まえがき	4
序 文 正井尚夫	5
例会記録	7
歩こう会に参加して	38
(有志随想)	

まえがき

岸和田健老大学が昨年(53年)8月に開講、その後間もなく、最初のクラブ「歩こう会」が誕生し、8月4日第1回として泉光寺へ歩いて以来、5月13日の葛城縦走まで、回を重ねて15回になりました。

大学は二年目を迎えようとしており、この機会に現在まで歩いたコースを整理しておく事が、次に続く方々の参考にもなり、また、今まで共に歩いた方々の思い出にもなればと思い、まとめました。また、記念の写真や各自の思い出などを書き入れて頂ければと、十分な余白をとりました。

なおこの機会に、記念の写真を撮って下さった山本光男氏に御礼申し上げ、また、正井学長の序文を賜り脚光を点じていただいた事を感謝いたします。

編集者一同

序文

山は楽しく

正井尚夫

中高年層の山登りの会は全国各地にたくさんあるが、このうちでもっとも大がかりな組織は、東京の「おいらく山岳会」で、関東一円に2500人もの会員を持っている。昭和33年に、山と自然を愛する40歳以上の小グループが集まって会を結成したのが、その始まりだというから、すでに20年以上の歴史があることになる。

会長は加宮貴一さんというもう80近い健老。若いころは、なかなかの文学青年だったらしく、作家の川端康成や横光利一らとも親交があったそうだが、幼い娘さんを失ったことからその筆を絶ってしまった。文学への見果てぬ夢が山へのロマンとなって開花したのであろうか。

私も一度お会いしたが「昔は山登りは青年の特権のように考えられていた。でも私たちがやってみると、これほど手軽にだれにでもできるスポーツはない。生涯登山こそは私たちのスローガンである」と、若者のように燃えていた。

この会は初心者からベテランまで4ランクに分け、月に四、五十回ものスケジュールをこなしている。「年齢を理由に退会は許さぬ」と申合わせて高齢者が多いが、それだけに「山は楽しくなければ」をモットーに「弱いものは弱いなりに」と、過労におちいるのを戒めている。

そのもうひとつの特徴は、山歩きがカメラ、フォークダンスなどのクラブや、植物サークル、作歌、作詩、ペンなどのグループ活動とも結びついていること。いわばこの「すそ野」の広がり、会をここまで発展させるかくれた力になってきたわけだ。わが「歩こう会」もその「すそ野」をしだいに延ばして行ってほしいものである。

(学長)

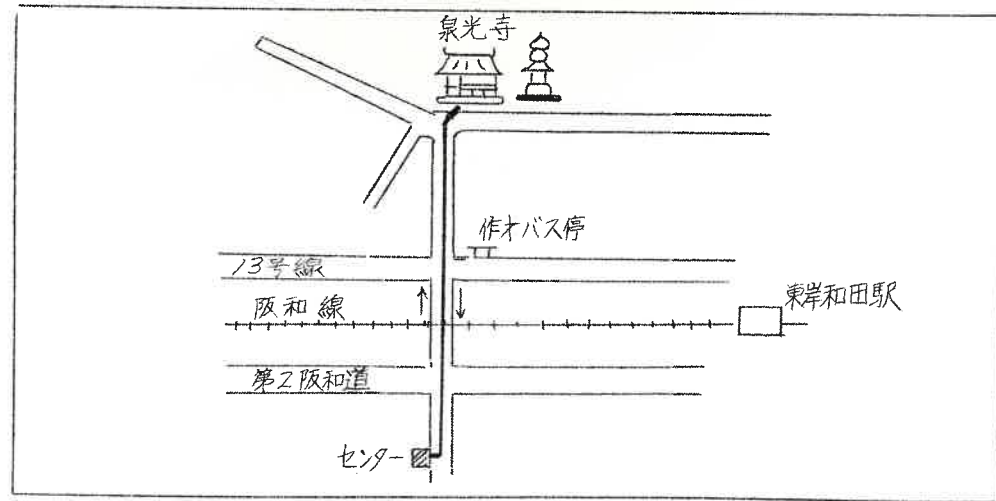
例 会 記 録

- ① 泉 光 寺
- ② 久 米 田 寺
- ③ 水 間 寺
- ④ 緑と太陽の丘
- ⑤ 流木慰霊塔
- ⑥ 葛城登山
- ⑦ 岸和田海岸-岸和田城
- ⑧ 神 於 山
- ⑨ 海 岸 寺 山
- ⑩ 積 川 神 社
- ⑪ 土 生 滝
- ⑫ 脇 浜 戎 神 社
- ⑬ 岡 山 御 坊 跡
- ⑭ 神 於 山 わらび 狩
- ⑮ 紀 泉 高 原 縦 走

第1回例会 昭和53年8月4日(金) 晴

- ◇ 行先 泉光寺 行程 6km
- ◇ 参加人員 35名
- ◇ コース
5:30 センター出発
5:55 作オバス停留所前
6:20 泉光寺
7:00 泉光寺出発
7:50 センター着

泉光寺では80歳を超える住職よりお寺の来歴などをご説明頂き、後、本堂にて有難い法話、そしてお茶の接待を受け恐縮する。感銘をうけて帰途につく。ただし第一回のため反省点多し。道路状況は車多し。

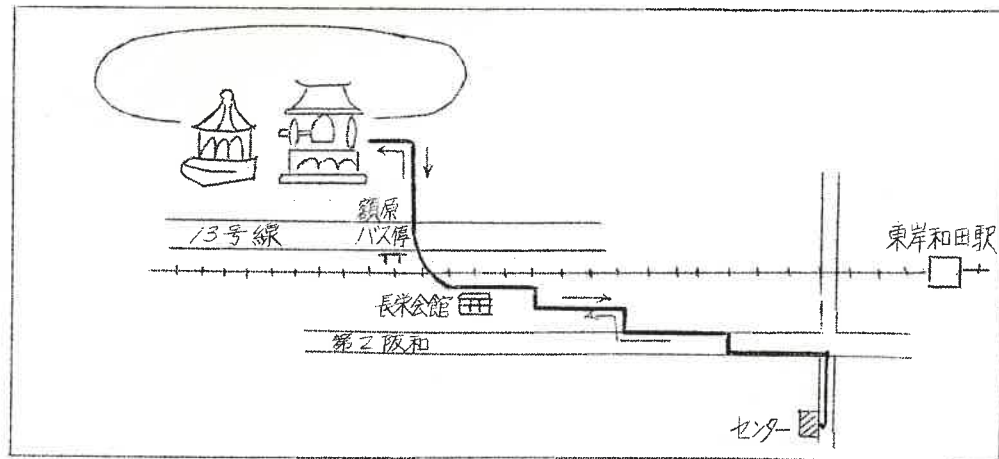


<参加者>

第2回例会 昭和53年9月9日(土) 晴

- ◇ 行先 久米田寺 行程 約8km
- ◇ 参加人員 28名
- ◇ コース センター前—額原—久米田寺 往復
 - 6:00 センター前出発
 - 6:30 額原バス停前
 - 6:50 久米田寺着 40分休憩
 - 7:30 久米田寺出発
 - 8:20 センター着

道中やや汗ばむ程度にて歩行楽。全員疲労なき様子、先づは快癒。
 久米田寺にて休憩中、寺および池の由来などにつき、しおりにより紹介する。また次回予定をはかり永間寺と決定する。



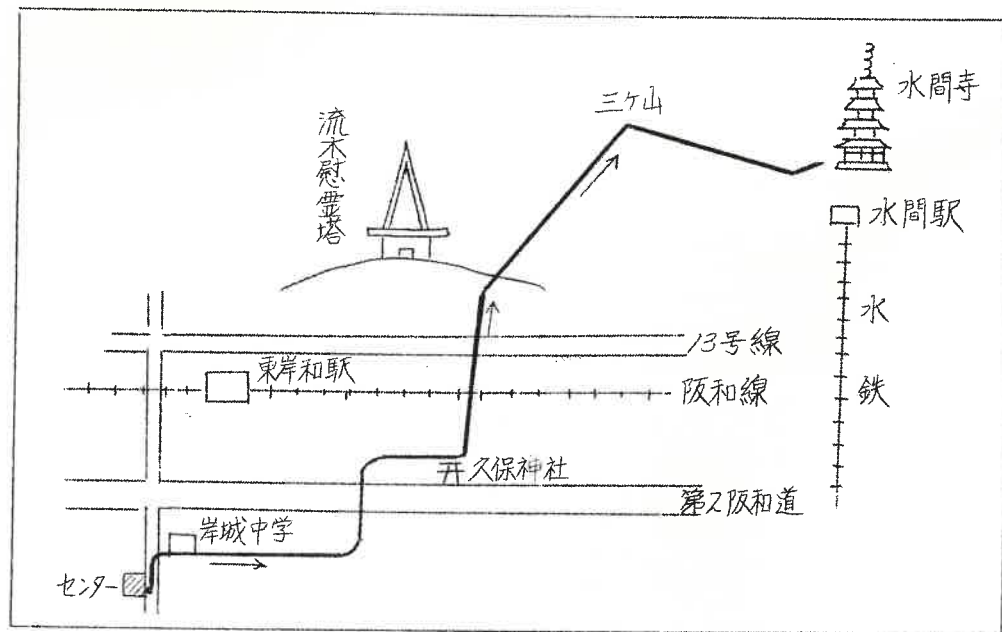
<参加者>

井上	池田	尾崎	奥	大場	角谷	北沢	鈴木
太地	西口	松井	諸節	山本光	石田	沢辺	山本松
塚本	植田	広田	竹中	坂本	宮下	溝端	覆本
増田	西坂	系数	小川				

第3回例会 昭和53年10月7日(土) 晴

- ◇ 行先 水間寺 行程約9km
 - ◇ 参加人員 19名
 - ◇ コース センター前 — 流木慰霊塔 — 三ヶ山 — 水間寺
- 6:30 センター前出発
 7:30 流木慰霊塔下 5分間休憩
 9:00 水間寺到着
 9:50 現地解散

今日は全くの秋晴れに恵まれる。慰霊塔を過ぎる辺りから眺めも一段とよく、道路より程よく距離をおいて蜜柑山、竹林そして畑と次々に変化に富み、間もなく三ヶ山に至る。ここから水間までの道は専ら下り、只一人を除いてはいずれも元気。水間寺では本堂に上りご祈禱、法話、そして宝物等の拝観の案内をして頂く。有難し。ご祈禱料2,500円。道路状況、車少し。



<参加者>

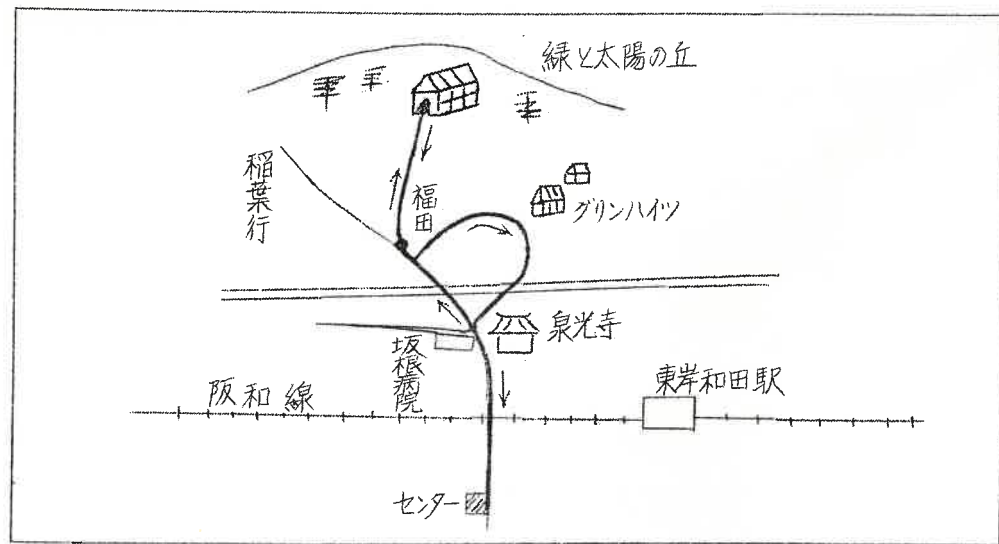
- | | | | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|----|-----|
| 池田 | 奥 | 尾崎 | 大野 | 大場 | 北沢 | 太地 | 西口 |
| 乃村 | 松井 | 諸節 | 山本光 | 石田 | 石原 | 沃辺 | 山本松 |
| 植田 | 上林 | 坂根 | | | | | |

5

第4回例会 昭和53年11月4日(土) 晴

- ◇ 行先 緑と太陽の丘 行程約11km
- ◇ 参加人員 19名
- ◇ コース センター前—泉光寺—福田—緑と太陽の丘 往復
 - 8:00 センター前出発
 - 8:40 泉光寺 5分間休憩
 - 9:30 緑と太陽の丘着 47分間休憩
 - 10:17 緑と太陽の丘出発
 - 11:57 センター前着

全くの快晴。11月ともなれば上着を着ていても汗もかかず、ハイキングの時期としては最適。泉光寺を過ぎて300m程行って右に入るあたりからは車も全然通らず、あたりは畠、蜜柑畑と竹林、いいコースと思う。全員まだ余裕を残した歩きと見受けた。室内のバラは盛りを過ぎていたが路地の方は時期が長いと見えて、咲きもあり、蕾もあり。今回の申合せにより月2回実施とする。



<参加者>

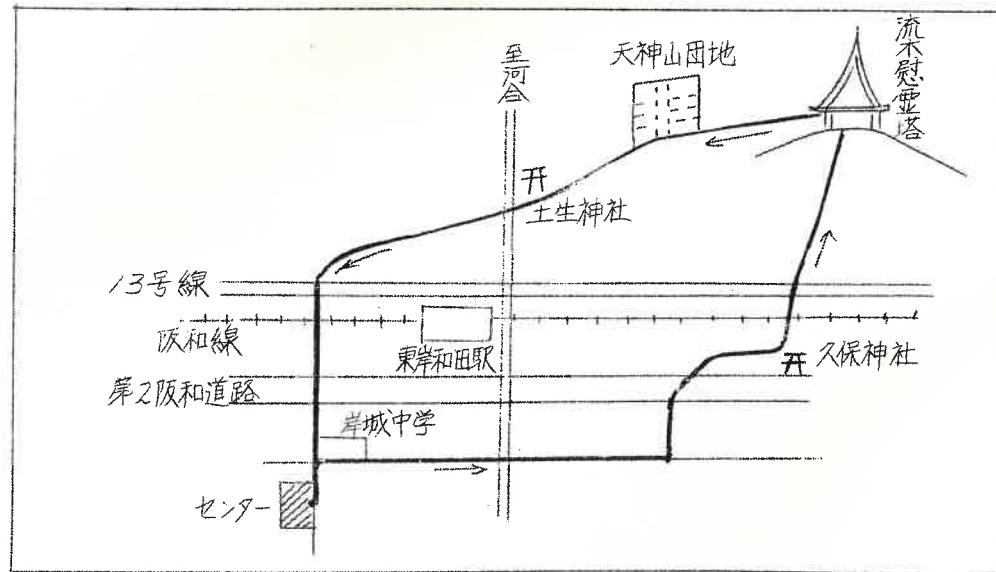
井上	池田	奥	尾崎	大場	北沢	坂根	鈴木
太地	長束	松井	諸節	山本光	石田	石原	沢田
山本松	塚本	宮下					

5

第5回例会 昭和53年11月18日(土) 晴 気温17°

- ◇ 行先 流木慰霊塔 行程約8km
 - ◇ 参加人員 18名
 - ◇ コース センター前 — 流木慰霊塔 — 土生神社 — センター
- 8:00 センター前出発
 9:00 慰霊塔 30分休憩
 9:30 出発
 10:10 土生神社 15分休憩
 10:25 出発
 11:05 センター着

快晴。歩く程に気温次第に上り上衣を脱ぐも汗ばむ程。流木の紅葉もあざやかで、墓地公園も初めての人があり、意外の眺めに目を見張るばかり。



<参加者>

井上 池田 奥 尾崎 大野 大場 北沢 坂根
 鈴木 長束 松井 諸節 山本光 石原 塚本 広田
 宮下 山本源

第6回例会 昭和53年12月9日(土) 晴 気温19°

- ◇ 行先 葛城登山 行程約11km
- ◇ 参加人員 21名
- ◇ コース 岸和田駅—牛滝山—葛城山頂—塔原—岸和田駅

8:32 岸和田駅前発(南海バス)
 9:25 牛滝山着) この間休憩 15分
 11:50 頂上)
 昼食休憩 1時間10分
 13:00 出発)
 14:27 塔原) 途中休憩 15分
 14:43 塔原発(南海バス)

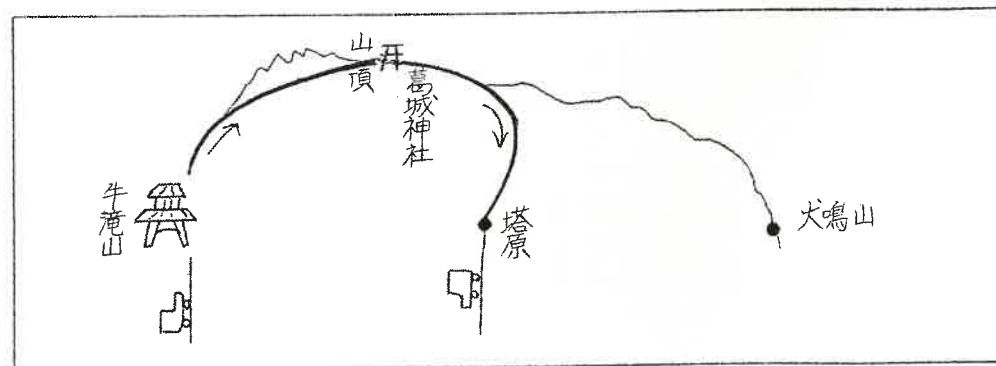
「当日の天気予報は曇時々雨一日中ぐずつく」

雨の気配があれば中止とさめていたものの、はずんでいる人達には気にならず雨を覚悟で出発する。予報は全く外れて快晴。気温も日中19°という暖かさ。けわしい旧道を避けて新道を登る。旧道なら1.5料のところ4料はある。然し安全第一を選ぶ。頂上では休憩中、長束氏の詩吟に耳を傾ける。なかなかの気分なり。下りはかなりきつく、まいった人もかなり。塔原について待つ程もなくバス出発、まるで貸切バスの如し。他に少女2名のみ。

塔原→岸和田行バス時間表

7:53 10:43 12:43 14:43 16:43

料金 岸和田—牛滝 380円, 塔原—岸和田 320円



<参加者>

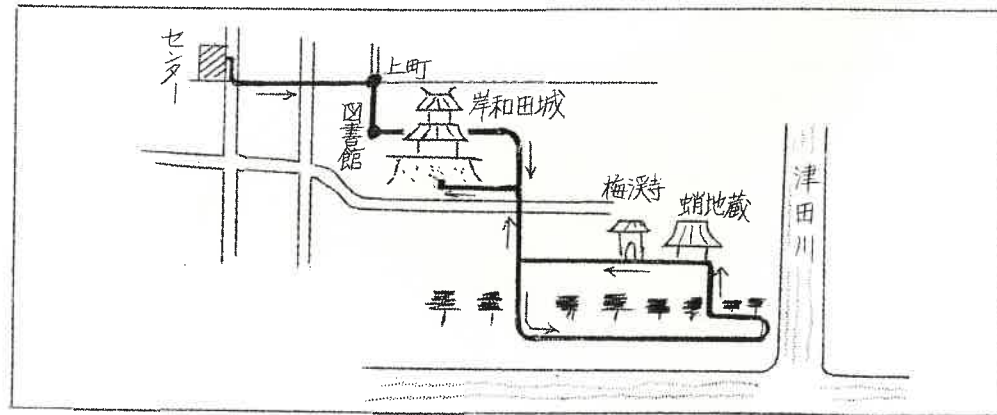
井上	池田	奥	尾崎	大野	大場	角谷	上松
坂根	鈴木	太地	長束	西口	室谷	諸節	山本光
石田	沢辺	広滝	山本松	住吉	吉田		

第7回例会 昭和53年12月24日(日) 晴 気温13°

- ◇ 行先 岸和田海岸—岸和田城 行程約6km
 - ◇ 参加人員 9名
 - ◇ コース センター前—岸和田海岸—蛸地蔵—梅溪寺—岸和田城
- 8:30 センター前出発
 10:00 蛸地蔵(海岸沿いを歩いた後)
 10:30 出発
 10:35 梅溪寺
 10:50 出発
 11:00 岸和田城
 12:20 解散

23日(土)の予定が雨で延期、日が変わったせいか参加者少なく9名。温かい日和に恵まれ、すっかり昔の面影のない海岸沿いを歩く。見事に植樹された築山をぬけ海辺にでる。六甲の山なみ、淡路島が近くに見え白い汽船が浮かぶ。魚釣をのぞく。蛸地蔵さんではご住職よりお寺の来歴をおききし、宝物を拝観させて頂く。

隣りの梅溪寺では岡部宣勝侯の母堂梅溪のお墓に詣る。その後岸和田城、郷土資料館に行き市の職員の方よりくわしい説明をきく。折から郷土の画家故小川翠村画伯の画展を見学する。



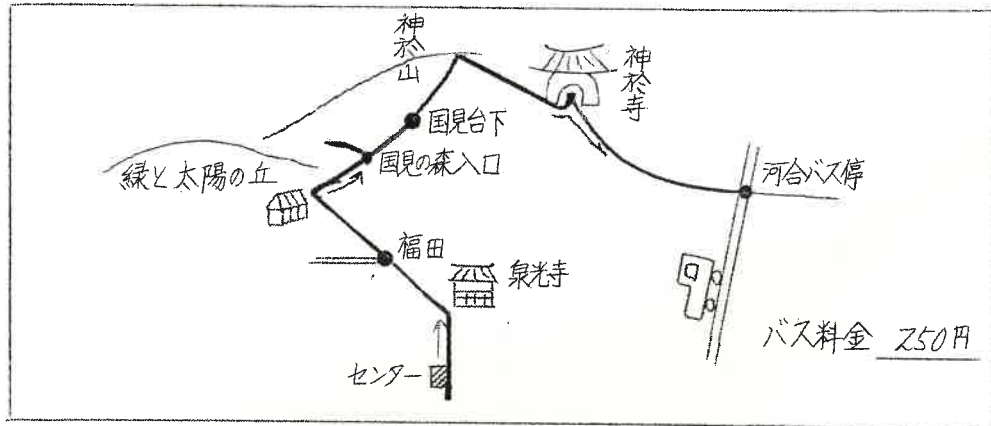
<参加者>

池田 奥 尾崎 角谷 松井 諸節 山本光 山本松
 岡部

第8回例会 昭和54年1月20日(土) 晴 気温9°

- ◇ 行先 神於山 行程約11km
 - ◇ 参加人員 21名
 - ◇ コース センター—泉光寺—緑と太陽の丘—神於山—神於寺—河合バス停
- 8:30 センター 出発
 10:00 緑と太陽の丘
 10:25 国見台下 10分間休憩
 11:15 神於寺 15分間休憩
 11:45 河合バス停着
 11:54 バス発車
 12:15 岸城中学前停留所

うららかな天候に恵まれ泉光寺からの合流組を加えて21名、今年の歩き初めなり。標高300mの小高さとはいえ頂上近く急坂なれば汗かく事盛ん、国見台からの眺め良し、神於寺では長束氏の詩吟そして山本氏の謡曲「高砂」にうっとり。全員疲れた様子なし。



<参加者>

- 井上 池田 奥 尾崎 大野 大場 角谷 上松
 北沢 神於 坂根 鈴木 長束 西口 松井 諸節
 山本光 石原 山本松 塚本 植田

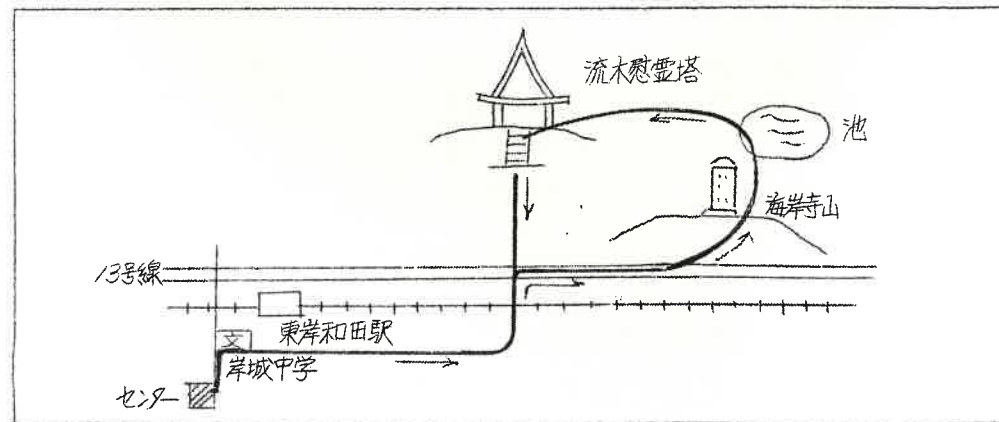
第9回例会 昭和54年2月11日(日) 晴

- ◇ 行先 海岸寺山 行程約8km
 - ◇ 参加人員 27名
 - ◇ コース センター前-久保神社-海岸寺山-流木慰霊塔-センター
- 8:30 センター前出発
 9:15 海岸寺山 旧史蹟(明治天皇御野立所)
 10:00 流木慰霊塔
 10:50 出発
 11:40 センター着

夜来の雨も漸くにしてあがり、朝日を受け乍らすがすがしい朝模様の町並、野道を歩く。今日は会員申込制度初めての例会として全員に近い27名の参加あり。慰霊塔前広場で今後の運営についての意見の交換、申合せを行う。

◆ 申合せ事項

1. 世話人の件……5月まで従前通り、尾崎、石原、井上、諸節。
 2. 実施日……土曜日を日曜日に変更(学長の希望による)
 3. 回数……月2回、a. 弁当持参の距離 b. 3時間程度の距離
 4. 連絡方法……掲示板に会報として詳細記入の上貼付する。
 5. 一般参加を認める。
 6. 雨天の場合、中止とする。
- 以上



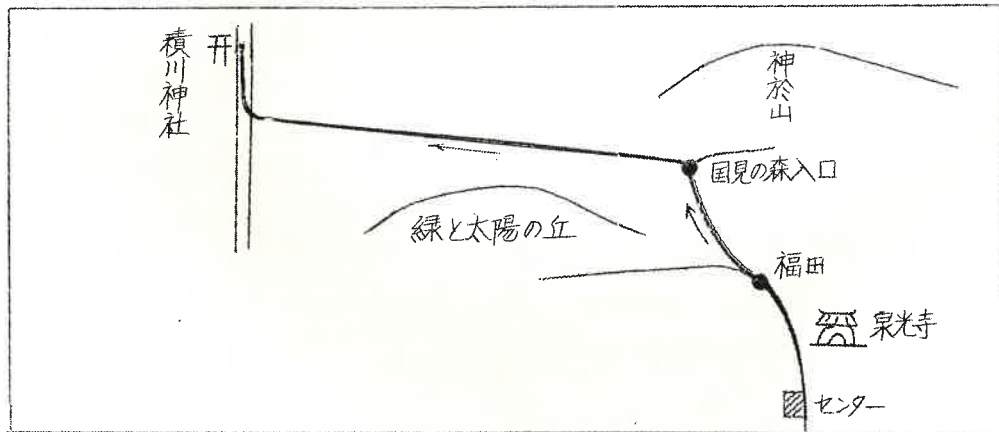
<参加者>

井上	池田	奥	尾崎	大野	大場	角谷	上松
北沢	神於	坂根	鈴木	太地	長束	西口	乃村
松井	室谷	諸節	山本光	石田	石原	沢辺	広滝
山本松	岡部	塚本					

第10回例会 昭和54年2月25日(日) 薄曇

- ◇ 行 先 積川神社(国宝) 行程約8km
 - ◇ 参加人員 26名
 - ◇ コース センター前-泉光寺-福田-北坂-積川神社^{バス}-岸和田駅
- 8:30 センター前出発
 9:30 福田
 10:00 隣徳池用水道付近 10分間休憩
 10:50 積川神社
 11:19 神社前バス乗車

週間予報が気になる昨今の天気だったが今日はますます大丈夫。雨続きだった為か地面はいくらかじむ。女性8名は初めての記録。今日もまた新しいコースを楽しむ。その後姿からは老は感じられない。積川神社では折から地元の某府議候補の激励会あり。例によって長束氏の詩吟をきく。今日は上杉謙信の9月13夜、そして尾崎氏の新作をも併せて聞く。満足のうちにバスに乗る。



<参加者>

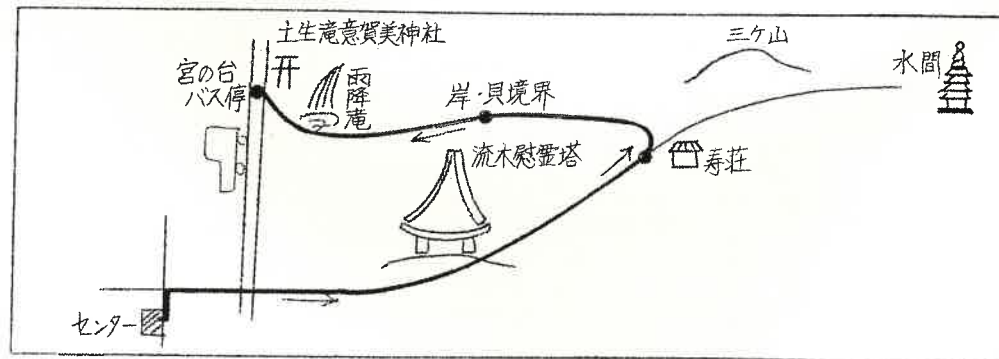
池田	奥	尾崎	大野	角谷	北沢	神奈	鈴木	太地
西口	室谷	諸節	山本光	山本松	東	石田	沢辺	広滝
井上	大場	坂根	長束	石原	柳場	番匠	植田	

第11回例会 昭和54年3月11日(日) 晴

- ◇ 行先 土生滝 行程約8km
 - ◇ 参加人員 20名
 - ◇ コース センター前—流木—^{府勤労者}憩の家予定地—^{土生滝}意賀美神社—宮の台バス停
- 8:30 センター前出発
 9:30 流木 5分間休憩
 10:20 憩の家予定地 5分間休憩
 10:50 土生滝意賀美神社(おがみ神社)
 11:30 宮の台バス乗車

流木まではいつもの道。蓮池織物の寿荘前の三叉路を右へとれば水間、それを左へ蜜柑山の道を縫う様に登りつめたところに府勤労者憩の家予定地(現在造成中)がある。ここからの眺めは全く素晴らしい。いいところを選んだものと思う。きつい風に眺めもそこそこにして先を急ぐ。貝塚・岸和田の境界からは専ら下り坂、雁又池を過ぎればすぐ土生滝、岸和田にもこんな見事な大きい滝があったのかと初めて知る人達の多いのには意外。意賀美神社を参拝、暫時休憩後バスに乗る。

◆ 申合せ…3月度より1ヶ月200円也の会費徴収の件、会計石原さんをお願いする。



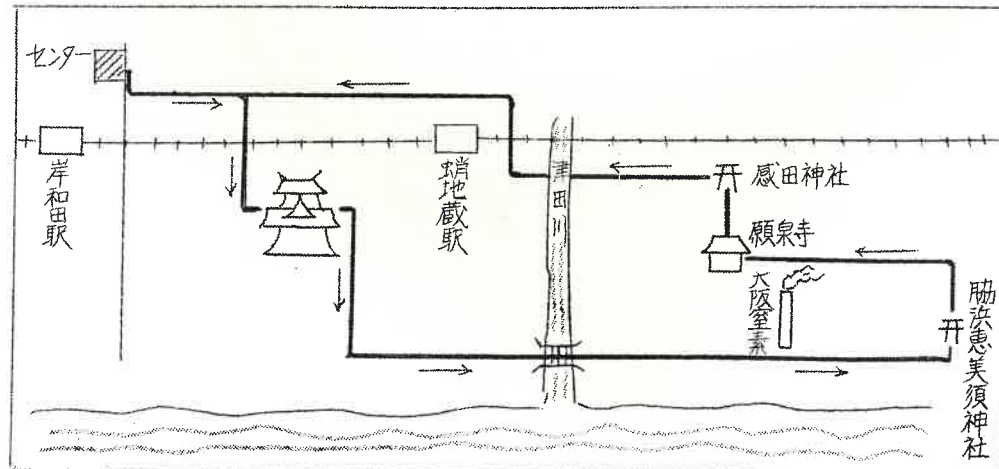
<参加者>

池田	奥	尾崎	大野	角谷	上松	北沢	神於
鈴木	太地	松井	諸節	山本光	山本松	石原	井上
大場	長束	柳場	番匠				

第12回例会 昭和54年3月25日(日) 晴

- ◇ 行先 脇浜戎神社 行程約8km
 - ◇ 参加人員 19名
 - ◇ コース センター前-岸,貝塚海岸-脇浜戎神社-願泉寺-感田神社-センター前
- 8:30 センター前出発
 9:10 津田川尻
 10:00 脇浜戎神社着
 途中砂浜で10分間休憩す。
 10:35 出発
 11:00 願泉寺 10分間休憩
 11:15 感田神社
 11:25 出発
 12:05 センター着

お城の南、五風荘の前の道路を通り本町にでて真直ぐ西へ海へ出る。海岸沿いを南へ一ヶ所坂の橋を渡り、今は珍らしく残った砂浜の波打際を歩き、戎神社に着く。流石景気の神様のこと立派な作り。昨年建てられたとかの新しい休憩所でお茶の接待をうける。出発後、紀州街道を北上願泉寺に詣る。その後東へ100m感田神社に参り帰途につく。



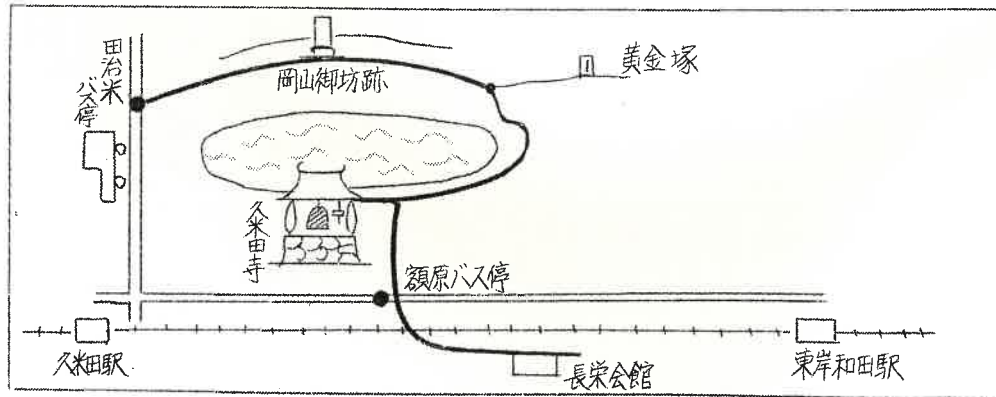
<参加者>

- | | | | | | | | |
|----|----|-----|-----|----|----|----|----|
| 池田 | 尾崎 | 大野 | 上松 | 北沢 | 鈴木 | 太地 | 乃村 |
| 室谷 | 諸節 | 山本光 | 山本松 | 石原 | 広滝 | 大場 | 坂根 |
| 長束 | 柳場 | 番匠 | | | | | |

第13回例会 昭和54年4月8日(日) 雨

- ◇ 行 先 岡山御坊跡 行程約6km
- ◇ 参加人員 11名
- ◇ コース センター前—額原—久米田寺—岡山御坊跡—田治米バス停
 - 8:00 センター前
 - 8:45 久米田寺
 - 9:10 出発
 - 9:50 岡山御坊跡
 - 10:05 出発
 - 10:30 田治米バス停
 - 10:40 バス出発

本日天気予報雨。本来ならば中止のところ希望者のみにて決行、小雨降る中を出発する。久米田寺には予定より早く着く。桜は今が見頃、しだれ桜の方は五、六分程度、珍らしく久米田の永井さんここから参加、着物に雨コートを羽織ってのご一緒にて恐縮する。池を半周、丘の上の御坊跡に詣る。ここから久米田池、そして寺の周辺、雨で煙る。眺めも亦よし。午後からの凄雨を思えば先づは幸い。



<参加者>

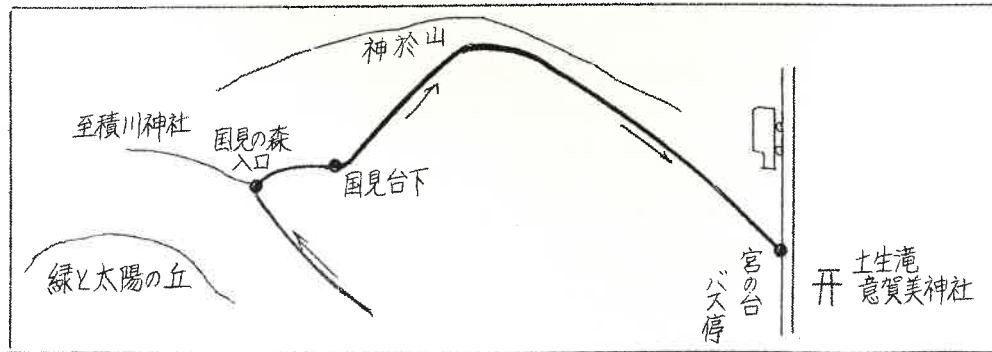
尾崎 大野 角谷 鈴木 太地 乃村 諸節 山本光
山本松 広滝 永井

第14回例会 昭和54年4月22日(日) 快晴

- ◇ 行先 神於山 わらび狩 行程約11km
 - ◇ 参加人員 25名
 - ◇ コース センター前-泉光寺-福田-北坂-国見台下-国見台-宮の台バス停
- 8:00 センター前出発
 8:40 泉光寺 5分間休憩
 10:00 国見台下着
 11時30分までワラビ採り後昼食
 12:30 出発
 13:30 宮の台バス停
 13:43 バス出発

連日の雨も今日ばかりは全く心配のない快晴、今日は新顔3名を加え泉光寺で落合う4名と計25名。福田から緑と太陽の丘に通じる道とは別に右へとる。道路工事中であり昨夜の雨でぬかるみ、水をよけて歩く。然しこの道は変化に富んで楽しい。登る事しばらく国見台下に着く。少憩後「ワラビ」とりに思い思いの方向に散る。結果は2,3本の人あり200本もとる人あり苦心談に花を咲かせながら昼食をとる。例により即興の詩吟に耳を傾ける。今日は尾崎氏の「宝船」 12時半出発、宮の台にいたる。次回5月13日、葛城縦行(牛滝-葛城山-犬鳴)とする。

うれしさや ウグイスの谷 ワラビかる



<参加者>

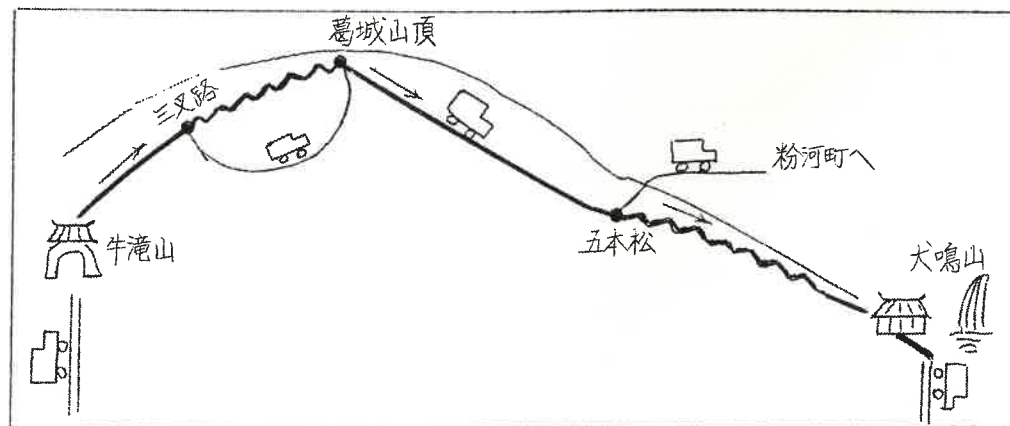
池田	奥	尾崎	犬野	角谷	上松	北沢	神於
鈴木	太地	西口	室谷	諸節	山本光	山本松	石田
石原	沢辺	広滝	井上	大場	坂根	高森	秦
松下							

第15回例会 昭和54年5月13日(日) 晴

- ◇ 行先 紀泉高原縦走 葛城山-犬鳴山 行程約13km
- ◇ 参加人員 12名
- ◇ コース 岸和田駅前-牛滝山-葛城山頂-犬鳴山-泉佐野
 7:30 岸和田駅発(バス) (日根野)
 8:20 牛滝山
 9:15 三叉路 10分間休憩 これより旧道をとる
 10:25 葛城山頂
 10:33 出発
 11:35 五本松(食事)
 12:25 出発
 13:30 犬鳴山
 14:45 犬鳴山バス停(滝よりバス停まで 30分あれば可)
 15:07 バス出発

今日のコースは今までの中では一番の難コース。ウグイスの声を楽しみワラビをとりながら余裕をもって歩けたのも、五本松まで。犬鳴への道は急坂の上雨水の流れにえぐられたきゅうくつな道を一歩一歩たしかめながらの歩き、尻餅をついてびっくりする声あちこち。犬鳴に下りてからは滝を見物、また折から野点での接待あり思わぬくつろぎを楽しむ。

大岩に水にじみ出づ 藤の花



<参加者>

- 井上 池田 奥 尾崎 大野 大場 上松 北沢
- 神於 鈴木 諸節 山本

「歩こう会」
に参加して

井上 亀太郎
石原 ゆり
奥 芳太郎
尾崎 秀男
鈴木 喜七

長 束 正 安
室 谷 武 司
諸 節 光 吉
山 本 松 子
山 本 光 男

<掲載・50音順>

健康と信仰に生きる

井上 亀太郎

私は81歳の壮年である。私は神道者であり40~50kmの山歩きのリーダーでもある老人会の副会長を16年余りも務めた。会長は4代目、私は敏感である。空気が悪ければすぐ辞める。私のことを人呼んで神様または先生という。私の取柄は健康である。物心ついて以来、薬一服飲んだこと無く風邪一つ引いたことが無い。酒も煙草も益は無い。しかしコーヒーはよく飲む。日に最低5杯は飲む。

私はこよなく山を愛する。月2回は必ず山に登るよう心掛けている。山道を1日40~50km歩いてもその夜寝れば翌日は壮快である。真夏に体を鍛える。山道1日40~50km歩いても食事の時も水は一滴も飲まない。週1回は有名温泉に入浴して一日心身を鍛える。月1回は朝早く石切神社に御百度を踏み、後近郷の名所歩きをする。神社佛閣参りもよくする。高野山の奥の立里三宝大荒神へは年2回、春秋1泊で参拝し、日の出雲海を観賞する。毎夏土用には、毎日近郷の御滝を戴き、心身を清める。西国三十三番参りも年を追って26回。四国八十八ヶ所も13回参拝済みである。

私には4人の同好者がある。1人は84歳、2人は82歳。その3人は2年程前より次々に山歩きは出来なくなり、私一人で歩いていた所、この度健老大学の歩こう会に入会して、月2回楽しく好い友を得て相たすけ合って歩いている。

私には過去も無く、未来も無い。信仰に明け、健康に暮れる。今日一日あるのみ。有難く健老大学に感謝すると共に、永久に健康と信仰に生きることを、天地に、両親に深く感謝する。 三拝

私の失敗談

石原 ゆり

歩け、歩け、健康は先ず歩くことから！一人で歩くよりは皆で楽しく！！

と始まった歩こう会。

4月22日のわらび狩はお天気もよく、特に女性の新人も何人か加わっての大賑いで、えものは少なかったが、そんなことは問題外、泉州平野を一望にして、開くお弁当の美味しさ、大きなおむすびを五つも持って来られた方もあったのにはおどろきました。

こんな楽しいはずの行事に、私は大失敗をして口惜し涙をのんだことがあります。

その日は三ツ松青少年の森を経て、神於山へ向かう予定で、私は流木の慰霊塔で待合せることになっていました。身仕度もそこそこに、足どりも軽く慰霊塔に着いたのは約束の時間の10分前。しめしめと石段を上ったが、余り風がきついので、下で待つのも同じこと、と石段を下りてじっと道路をにらんでいたが、待てど暮らせど姿は見え、もうとっくに約束の時間を10分も過ぎていました。「私がおくれたはずはなし、可笑しいなー」と首をひねったとたんに気がついた。この裏側にも岸和田からの道があったことを……。でも、もう約束の時間を15分も過ぎています。いくら急いでも追いつけるはずはなし、とあきらめて、トボトボと今来た道を引返す口惜しさ、情けなさ。この気持をどこへぶっつけてよいやら、道端のたんぼの黄色がボーッとにじんできました。

後で聞けば、諸節さんが慰霊塔まで探しに来て下さったのですが、私が道路に下りていたため見つからなかったのです。私の思い違いから申訳ないことをしたと思いました。年を取ると注意力が鈍るのか、一入合点の早呑み込みで行動し易いように思います。

世話係の方によけいなお手数をかけないよう気をつけて、この歩こう会を一そう楽しいものとして、百歳まで元気で歩きたいと願っております。

知らなかった地元の名所

奥 芳太郎

私は坐ってする趣味はよくやる。然し年をとれば少しはからだを動かさなければならぬと思い、健老大学の歩こう会に参加させて頂きました。毎回熱心なリーダーの指導に従い、神社、山、名所旧跡、等に連れて行って頂きました。今まで知らなかった地元周辺にもこんな素晴らしい名所が有るのかと知らされました。葛城山に登った時などは、広い道やごろごろした狭苦しい道を歩いたり険しい木々の坂道をよじ登り、漸く頂上にたどり着きました。新鮮な空気を胸一杯に吸いこんで大空にそびえる前方の雄大な山々、眼下に広がる町や家、眼に映る景観はほんとうに素晴らしいものでした。携行した弁当を皆さんと一緒に楽しく語りながら食べる味はまた一しおです。寿命もまたのびたような感じがいたしました。心の健康、体づくりを願っていつまでも続けていきたいと思っております。

歩くことが生きがい

尾崎 秀男

山頂へ白き息はく老の列 秀穂

歩くことが健康につながると言われますが、「歩こう会」が発足し歩きはじめてから70カ月余、度を重ねることにより、自分の身体にはっきりと自信をもって言えるようになりました。お蔭で爽快な日々を送ることができ感謝の念でいっぱいです。

毎回の歩こう会に参加して先輩の何時も元気で黙々と歩かれる、まさに健脚と強靱な姿に接して尊敬申しあげるとともに、自分もそうありたいと願うものです。

あつめきし 柴を焚火に老若し 秀穂

古道を行けば草に覆われた道標を両手で草をわけ行先をたしかめ歩きはじめる。わからない土地では本当にありがたいものです。そんな古道を歩

くのがとても好きです。歩くことがなんと言っても私にとっての生きがい
であります。今後とも先輩のご指導を願ってやみません。

山寺の戸は釘づけに十二月
よく咲ける桜に入りて雨避くる
背を伸べてステップ踏みし老の春

多くの良き友を得る

鈴木喜七

私は現在6クラブに加入している。いずれも楽しく勉強させて頂いているが、その中でも特に歩こう会に加入させて頂いたことが何より一番楽しく愉快で、しかも体も達者になり史跡も知り有難く思っている。それに私は若い頃から軍隊生活で長く騎兵隊にいて歩くことが少なく、除隊後もずっと事務関係の仕事のため、近郊その他遠隔地の歴史的事がらも研究する余裕もなくしていました。それに体も弱く特に足腰が非常に弱かった。それが今では足腰が強くなったばかりか、この一年間風邪一つひいたこともない位の健康ぶりである。それに何より、全くといってよい程各地の歴史的事柄を知らなかった私が、史跡を知り得たことは有難く思っている。

更にまた、この会に参加させて頂いてよかったな……と思っていることは、よき友を沢山得たことである。会員が歩く度毎に顔を合せ、親しく話しをすることによって直ぐに打ちとけ合い、10年も前からご交際を願っているようになった。この一年間で心と心とが打ちとけ合い、深く繋がれ気心もよくわかり親友を得たことは、歩こう会ならではと思う。

飽きない楽しさ

長束正安

私は若い学生の頃、数名の学友とよく阪急沿線のハイキングコースに出かけたことがある。永年の勤めで時間の余裕も余りなかったが、やっとな

年前に解放された折は、近くのお城や海辺をよく散歩した。

間もなく健老大学に入り、自治会での歩こう会で、ここ一年に亘って足も余程に鍛えられ、自信を得たように思う。周辺の海や山野、神社、お寺等の旧蹟に詣でることが出来て、市の歴史を知る上においても極めて意義あることと思っている。

岸和田の名所と知られる牛滝山、緑と太陽の丘、葛城の山々にも度々訪れた。その数名の男女同年輩達にまじり、足どりも軽く爽やかな朝日を身に受けながら出発。町はずれの泉光寺辺りをやや過ぎると、田を横ぎり林を越え、ゆるやかな山道を登ってはまたくだる。朝の空気は一段と澄み渡って舞いのぼる。ちり一つ見られず新鮮な樹木のオゾンと胸一杯に吸うと肺も丈夫になる。

田畑のあぜ道は至る処土の香が満ち満ちて、踏みしめる心地よさが何とも言えない。果樹園や幾つかの池のほとりを通りぬける。四季毎に咲く花を歩きながら観賞しつつ溪流沿いの峠にさし懸っては、小鳥のさえずりに耳をそばだてる。また、ゆく先々の山並の谷間に飛び交うとんびの美しい姿にも見とれながら、ややつま先上りに目的地の頂上に達する。

頂上よりの眺めはまた素晴らしい。西方には市内は勿論、泉州の海や西淡路島、六甲の山なみも近くに見渡せるので何とも譬えようのない晴々しさを感じる。道中の疲れも一瞬にして消えてしまう程であり、やはり来てよかったと一同語り合いながら樹木の蔭で休憩の一ときを過ごす。山頂は何べん訪れても飽きない。景色の雄大さに人を引きつける魅力がある。

今後永く歩こう会に参加して楽しい生きがいを感じたいと念じている。

人と自然と伝説と

室谷武司

歩いている。歩いているだけで満足感が湧いて来る。こうして一歩一歩

未来へ向かって歩を進めている。なのに心は逆に過去へと思いを帰らせて行く。

遠い昔の子供の頃の遠足が懐かしく思い出されて来る。家並の軒瓦にも、老松にも、爽やかな竹林の緑にも、野辺のたんぽぽ、一木一草は皆懐かしい昔の友である。山に登れば山又美しく、海辺を辿れば波の音は子守唄を誘う。

健老大学に学んで、歩こう会の仲間に入れて貰えて、楽しい自然の恵に接する機会を得たことは素晴らしい余生の収穫であった。諸輩との温かな出合いは、一步一步の語らいと共に尊いやすらぎを、覚えてくるのである。人と自然と伝説の歴史を探求しながら、楽しい明るい健やかな老を、明日に求めて、汗を流して今歩を進めているのである。歩いている。明日に向かって、昨日を思い出しながら、自然に恋をしながら。どこからともなく美しい、素晴らしい、人生の讃歌が流れて来る、風にのって、雲にのって、樹々の蔭からも。

歩き続けたい

諸節光吉

勤めをやめた時、先ずは健康をと朝食前の散歩を始めてから4年あまり、雨も風も天候には関係なく、用事のある日は別として毎日歩いて来た。初めの頃は毎日違った道を歩いていたが、そのうちにコースも自然と二つに決まってしまった。一つは流木の墓地で今一つは海岸沿いである。交互に歩いている。

流木の方は約7km、海岸沿いは約5kmと見ている。かつて退職の挨拶状に、これからは晴耕雨読の真似事をして過しますと言ったものだが、今も「元気で楽しく長生きするんだ」という考え方には変りはない。そのうちに退屈して困るのではないかとあれこれ心配してくれていた友人達も

拍子抜けしているようだ。

流木を歩き、海岸を歩く。また、そこから教えられることも多い。毎日きまってお詣りするご婦人達、慰霊塔の下を清掃し手洗水を入替えている若者、すっかり顔なじみになったお人柄の花屋のおばさん、海岸沿いは貝塚組が断然多い。とにかく歩くことは素晴らしいことだ。理屈めきに楽しい。少し位気分が悪くても歩き出すと身体がしゃんとして生気が湧いてくるから不思議だ。老人にとって一番無難で健康に役立つ運動は矢張り歩くことだろう。今日は流木を歩いた。明日は海岸沿いを歩く。

歩くことの楽しみ

山本松子

健老大学はじめてのクラブ活動として、歩こう会が、8月に発足しました。同好の友と共に、朝の新鮮な空気を胸一杯に吸いながら、歩くことの意義を感じ入部しました。

スポーツウエアを着て、運動靴をはき、朝早く足どりも軽く、岸和田市に30年も住みながら、まだ一度も行ったことのない、珍しいあちこちに案内して頂いて、楽しく気ままに語り合いながら、神社、仏閣、史跡などを訪れる時は、何とも言えない幸せを感じます。

何処へ行っても、感激で一杯でしたが、とりわけ神於山国見台での、眺望は忘れられません。一步一步登るにつれて、視界が広がり行くように、何とも言えない胸のひろがりを感じました。また、牛滝山から葛城山頂に登った時は、苦しい所もありましたが、多年あこがれていた高い山を踏破した感激を、身体全体で味わいました。塔原まで下った時は、心も体も洗われたように、清々しい気分になりました。

今後も続いて参加したいと思っております。

歩くことこそ健康法

山本光男

騒音と人通りをさけて、新鮮な空気と、太陽の光を充分吸収しながら、気心のよくわかった、親しい友と歩くことほど、幸福なことはない。

歩くことは、心臓や、肺の機能を働かすため、酸素を充分に、頭から足の先まで送ることが出来、疲労を回復し、エネルギーの再生産をすることになる。歩けば、頭がよくなるというのは、こうしたことが原因である。

歩いている時は、何も考えない所謂無我の境に浸ることが出来る。即ち、精神的ストレスの解消に役立つ。

老化は足から、といわれているが、私はこの一年に、非常に強くなった。歩くことに苦痛を感じない。いくらでも歩く自信が出来た。歩こう会のメンバーとして、いつまでも歩き続けてゆきたい。

昭和54年5月31日

岸和田健老大学
自治会クラブ

歩こう会