

自然の中へ

《 第 2 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
喜びも 悲しみも	48
——歩こう会に寄せる——	(有志随想)

まえがき

「自然の中へ」を発行したのが昨年6月。まさか第2集が1年経った同じ6月に出せるとは考えてもいなかったが、会員の声に応えてこういう運びになりました。

例会35回分を集計して見ますと、延参加人員782名。全回参加の方は377.5キロ歩いたことになります。

はかるものさしがないのでどうこういえませんが、実感としてはよく歩いたものだと思います。これからもぜひ続けたいものです。

そして「自然の中へ」も、第3集も第4集も発行したいものです。ご協力下さい。

序 文

生きる意欲を

正井尚夫

いつか神戸海岸病院長の小倉一博士にお会いしたことがあった。神戸大学医学部の助教授時代、百歳翁の調査をした人で「長寿の秘訣の第一は生きる意欲である」と強調しておられた。

たとえば10年ばかり前、百歳と2カ月で亡くなった神戸市の名和陽一翁は生来からだ弱く50歳で会社2長のポストを退いたほどだった。皮肉にも二度にわたって後継者に先立たれ、小倉さんが知った98歳のときは二度目の現職にすわっていた。自分は絶対に長生きするんだという強い意欲を持って、死ぬまで日記をつけ続け広い範囲の本を読みあさっていた。食べものにも気をつけて朝鮮ニンジンやニンニクを愛用し、90歳になってからは玄米食に切り換えた。そして93歳のときに富士山に挑戦、八合目からはさすがに人の助けを借りたものの、みごとに登頂に成功したという。

また小倉さんが兵庫県下の老人会で指導的な役割をしている70歳以上の男子36人から集めたアンケートでも、みんな生への意欲がおう盛で「セックスに関心なレ」など一例もなかったとのこと。

わが健老大学「歩こう会」のみなさんも山登りを通じて大いに生への意欲を燃やし、百歳翁、百歳おうなに挑戦してほしいものである。

(学 長)

例会記録

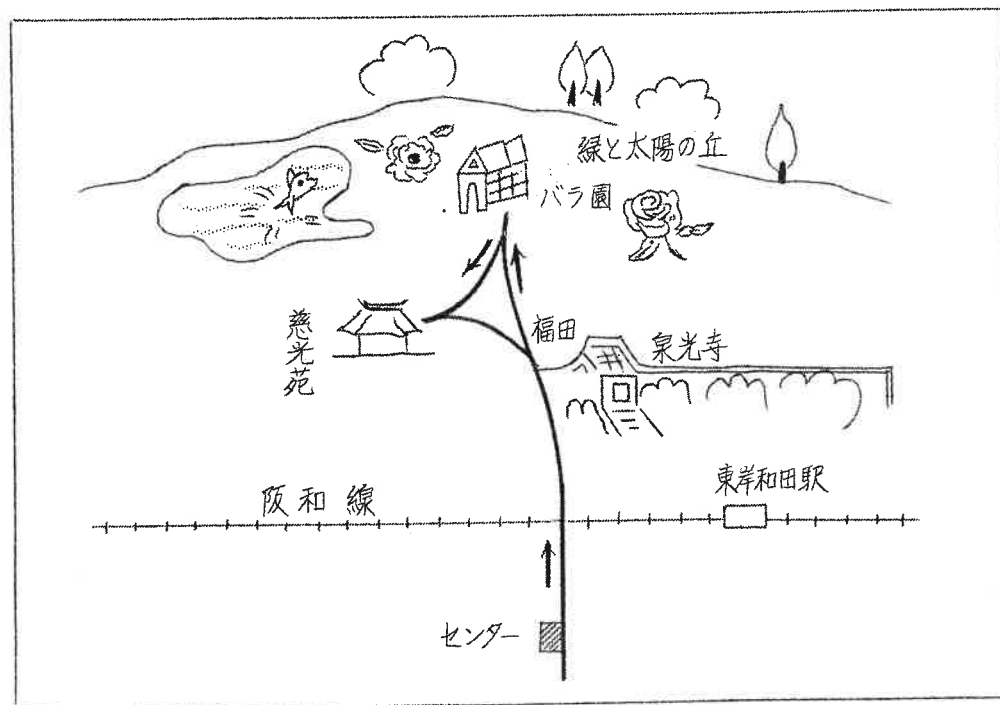
⑬	だんぢり山, 慈光苑	8
⑭	釘 無 堂	10
⑮	松 尾 寺	12
⑯	道 陸 神 社	14
⑰	水 間 寺	16
⑱	光 明 池	18
㉑	熊野街道を歩く	20
㉒	大野あみだ寺	22
㉓	土生滝 — 緑と太陽の丘	24
㉔	葛 城 登 山	26
㉕	神 於 山	28
㉖	泉光寺 (朝粥会)	30
㉗	流木慰霊塔 — 泉光寺	32
㉘	久米田寺 — 緑と太陽の丘	34
㉙	お菊山 — 金熊寺	36
㉚	吉見の里 — 稲倉池	38
㉛	神於山・わらび狩	40
㉜	槇尾山 — 天野山	42
㉝	土丸城趾 — 水間寺	44
㉞	緑と太陽の丘	46

第16回例会 昭和54年5月27日(日) 晴

- ◇ 行先 だんごり山、慈光苑 行程約7km
- ◇ 参加人員 22名
- ◇ コース センター前—泉光寺—福田—緑と太陽の丘—慈光苑
 - 8.00 センター前出発
 - 8.40 泉光寺 5分間休憩
 - 9.35 緑と太陽の丘 15分間休憩
 - 10.10 慈光苑
 - 12.20 出発
 - 12.35 バス出発(福田発)

前日は落雷騒ぎで死者が出るほどの荒天だったが、一転晴天に恵まれ雨後のさわやかな野道を歩く。

慈光苑では歩こう会の文集の表紙名を全員の投票により「自然の中へ」と決定する。



<参加者>

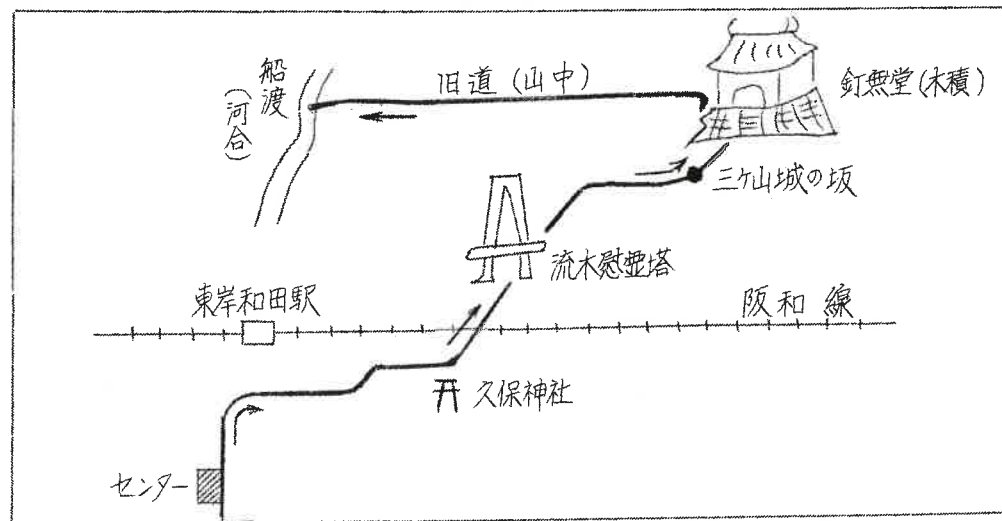
井上、池田、奥、尾崎、大野、大場、角谷、上松、北沢、鈴木、長束、西口、松井、室谷、諸節、山本、石田、石原、岡部、高森、秦、吉田

第17回例会 昭和54年6月10日(日) 晴

- ◇ 行先 釘無堂(木積) 行程約11km
 - ◇ 参加人員 21名
 - ◇ コース センター前—流木慰霊塔—三ヶ山城の坂—釘無堂^{旧道}—河合
- 7.30 センター前出発
 8.20 流木慰霊塔 10分間休憩
 9.30 三ヶ山城の坂 10分間休憩
 10.00 釘無堂 30分間見学
 10.30 出発
 11.50 河合船渡バス停) 途中35分間休憩
 12.10 バス出発

流木で待合せ組と合流,三ヶ山に向う。三ヶ山「城の坂」で休憩。ここからの眺めは、この人産が自慢するだけのことはある。海を隔てて六甲の山々まで望むことが出来る。

釘無堂では宝物拝観を許され、また庭の珍しい金峯樹の花を切っていた。さし木もさくとか。今日は大阪地方は30度を超す暑さのせいか全員やや疲れた感じ。



<参加者>

- 井上, 池田, 奥, 尾崎, 大野, 大場, 角谷, 上松, 神於,
 坂根, 鈴木, 太地, 長束, 西口, 室谷, 諸節, 山本, 広滝,
 山本(松), 高森, 吉田

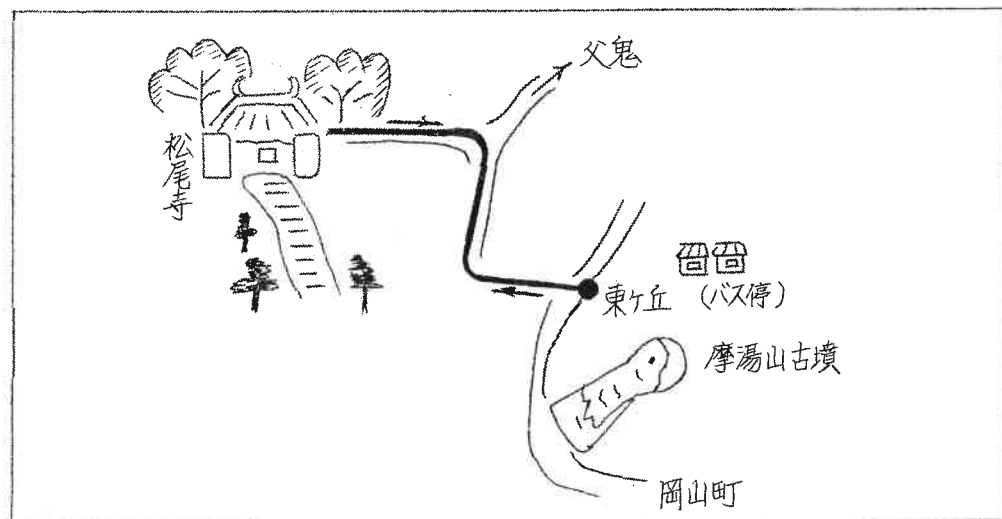
第18回例会 昭和54年6月24日(日) 晴

- ◇ 行先 松尾寺 行程約9km
- ◇ 参加人員 24名
- ◇ コース 岸和田駅前 バス 東ヶ丘 — 松尾寺 — 内田地蔵堂 — 東ヶ丘
バス 岸和田駅前

- 7.09 岸和田駅前バス発車
- 7.40 東ヶ丘
- 9.10 松尾寺 30分間見学
- 9.40 出発
- 10.15 内田地蔵堂 10分間休憩
- 10.57 東ヶ丘
- 11.00 バス発車

水の漲った田んぼからエンジンの音がきこえて来る。きれいに苗が植えられてゆく。今が田植の真最中か-----
 そう遠いとは思わないがとにかく暑い。松尾寺の石段は100段少しであった。住職ご夫妻の心からのおもてなしがありがたい。

石段を数へて汗の松尾寺 光吉



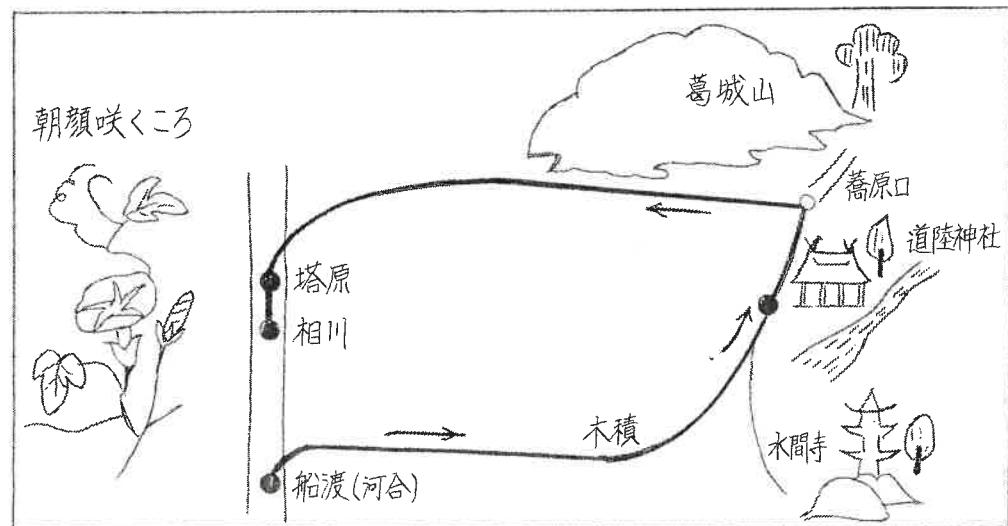
<参加者>

- 東、西口、井上、池田、真、大野、大場、角谷、北沢、神於、坂根、鈴木、太地、長束、松井、諸節、山本、吉田、沢辺、山本(松)、植田、高森、尾崎、石原

第19回例会 昭和54年8月12日(日) 晴

- ◇ 行先 道陸神社 行程約11km
 - ◇ 参加人員 23名
 - ◇ コース 岸和田駅前^{バス} 河合 — 木積 — 道陸神社 — 蕎原口 — 塔原 — 相川^{バス} 岸和田駅前
- 6.55 岸和田駅前発
 7.15 船渡(河合)
 7.50 木積 休憩10分間
 8.35 道陸神社 食事 休憩
 10.50 出発 途中休憩10分間
 11.30 蕎原口
 11.55 岸貝境界の峠
 12.25 塔原
 12.40 相川
 12.54 相川 バス出発

塔原よりのバスが2時間に1回ということもあって、弁当持参にしたものの、早い昼食に「朝食を2回や」などの声がきこえる。そして休憩は十分過ぎるほどとる。そのせいかこの里程には物足らぬほどの余裕が感じられた。



<参加者>

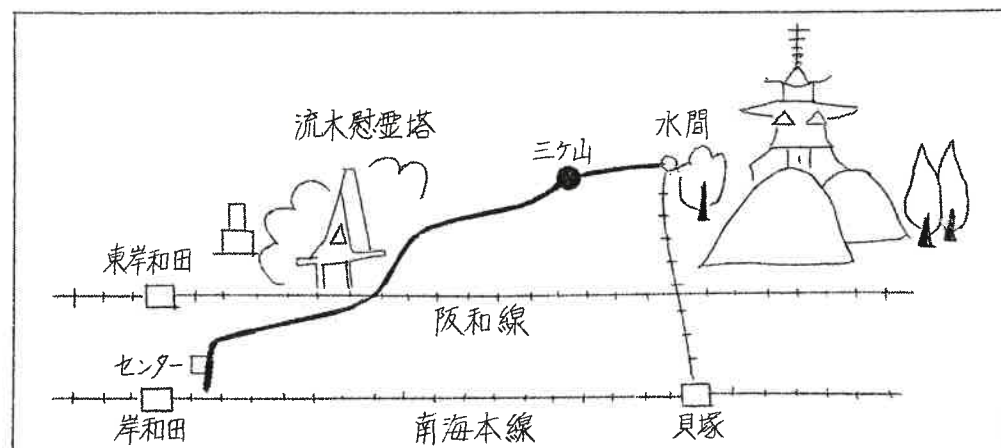
東、阪本、清水、西口、井上、池田、奥、大野、大場、角谷、北沢、坂根、太地、長束、松井、室谷、諸節、山本、吉田、山本(松)、尾崎、乃村、石原

第20回例会 昭和54年8月26日(日)曇

- ◇ 行先 水間寺 行程約9km
 - ◇ 参加人員 22名
 - ◇ コース センター前—流木慰霊塔—三ヶ山—水間寺
- 3.00 センター前出発
6.55 流木慰霊塔 10分間休憩
8.10 三ヶ山 10分間休憩
8.40 水間寺
9.55 現地解散

今回は第3回例会と同じコースである。

しかし新しい会員も段々と参加し、またちがった雰囲気を楽しむ。水間寺では歩こう会の全員の健康を願ってご祈禱して頂く。物価高の折柄、前回より500円の値上り。



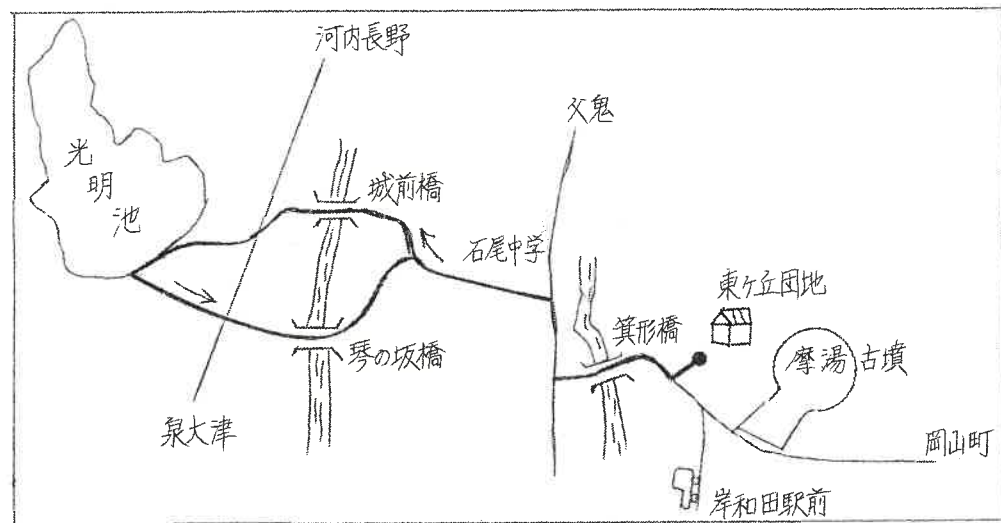
<参加者>

東, 大津, 清水, 高垣, 久井, 藤井, 井上, 池田, 大野
大場, 北沢, 神於, 坂根, 太地, 長束, 松井, 諸節, 山本(光)
吉田, 山本(松), 乃村, 石原

第21回例会 昭和54年9月9日(日) 曇後晴

- ◇ 行先 光明池 行程約10km
 - ◇ 参加人員 29名
 - ◇ コース 岸和田駅前 バス 東ヶ丘 — 箕形橋 — 石尾中学裏 — 城前橋 — 光明池 — 琴の坂橋 — 東ヶ丘 バス 岸和田駅前
- 7:09 岸和田駅前
 7:40 東ヶ丘
 9:07 光明池 途中10分間休憩
 9:40 出発
 石尾中学裏の丘にて20分間休憩
 11:40 東ヶ丘
 12:00 バス出発

雨具の用意をして来たがその心配も無用。光明池に着くころは暑い陽が照りつける。ここは初めての人も多くもう少し大きい池かと思ったなどの声も。水が減って水面が随分さがっているがそのせいであろうか。コースは大部分が舗装された道路のため野趣に欠ける点が残念。今日の参加者29名は会としては初回泉光寺に次ぐ記録である。



〈参加者〉

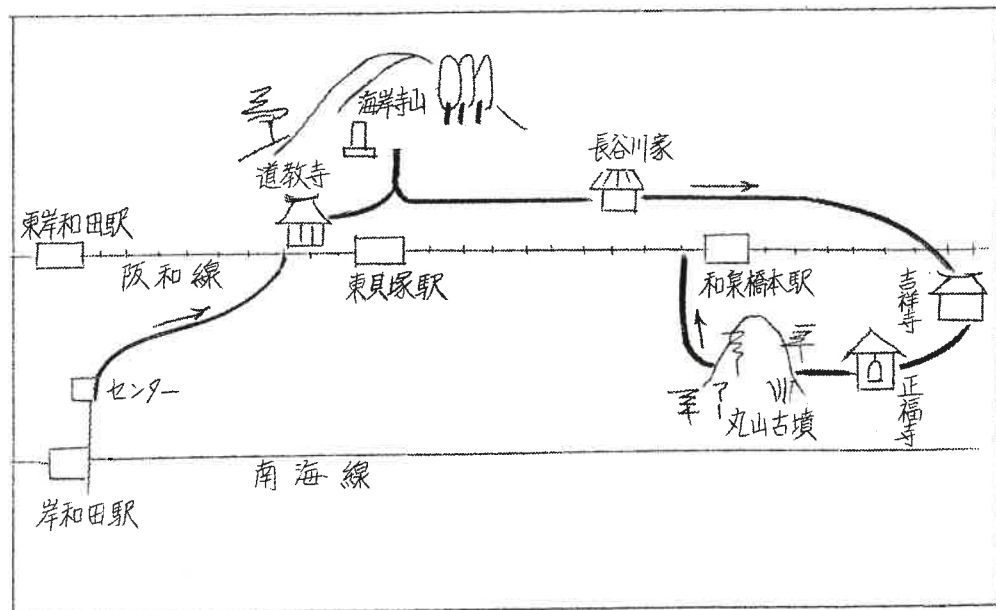
- 東, 大津, 信田, 清水, 高垣, 波田, 久井, 藤井, 溝川,
 西村, 池田, 奥, 大野, 大場, 岡部, 上松, 北沢, 神於,
 坂根, 太地, 長束, 松井, 諸節, 山本, 吉田, 広滝, 山本(松),
 尾崎, 乃村

第22回例会 昭和54年9月23日(日) 晴 気温30°

- ◇ 行先 熊野街道を歩く 行程約9km
- ◇ 参加人員 30名
- ◇ コース センター前—道教寺—海岸寺山—長谷川家—吉祥寺—正福寺—丸山古墳—阪和線橋本駅

- 7.00 センター前出発
- 7.40 道教寺 (5分間休憩)
- 8.05 海岸寺山 (20分間休憩)
- 9.15 長谷川家
- 10.00 吉祥寺 (10分間休憩)
- 10.20 正福寺 (10分間休憩)
- 10.35 丸山古墳 (15分間休憩)
- 11.00 阪和線橋本駅

天気予報は雨であったが、どうしてどうして全くの快晴。歩くほどに暑いこと。お寺、お寺、お寺、そして古墳といささかブロッキー。後でわかったことだがこの日の気温30度は記録的な暑さとのこと。



<参加者>

- 東 大津 信田 高垣 寺田 波田 藤井 溝川 井上
 池田 奥 大野 大場 岡部 角谷 上松 北沢 坂根
 鈴木 太地 長束 松井 諸節 山本 山本(松) 吉田 広滝
 尾崎 乃村 石原

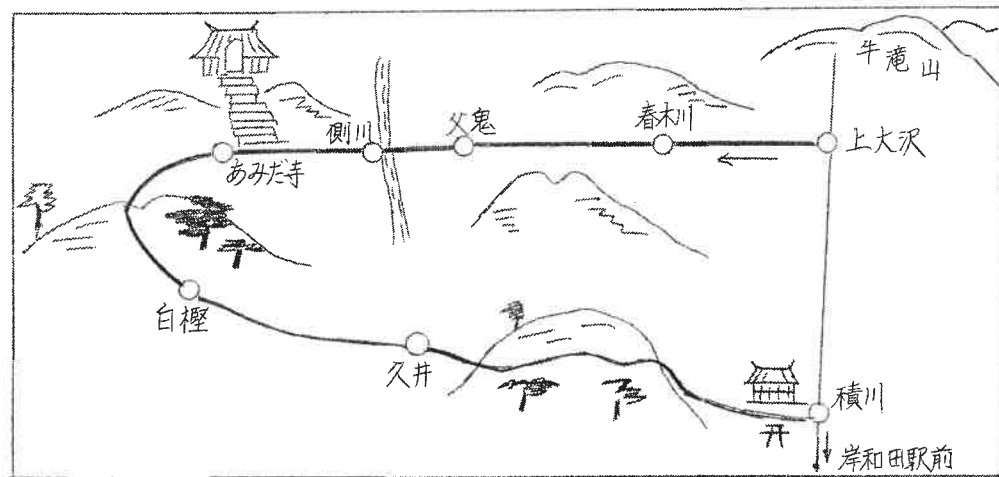
第23回例会 昭和54年10月14日(日) 晴 気温25°

- ◇ 行先 大野あみだ寺 行程約11km
- ◇ 参加人員 23名
- ◇ コース 岸和田駅前 — 半蔵線上大沢 — 春木川 — 父鬼 — 側川 — あみだ寺 — 白檜 — 久井 — 積川

- 8.40 岸和田駅バス発車
- 9.25 上大沢下車
- 10.20 父鬼 途中10分間休憩
- 10.35 側川
- 11.00 あみだ寺 (昼食)
- 12.30 出発
- 13.00 白檜
- 13.30 久井
- 14.20 積川 途中10分間休憩
- 14.50 岸和田行バス乗車

今日の「コース」は起伏に富んで、そして漸く色づいて来た野山道。今まで回を重ねてはいるが屈指の良コースといえるだろう。

積川辺ではもう稲刈りが初まっている。あみだ寺ではお寺の接待をうけ、また、文化祭の写真の処置等について話しあう。



<参加者>

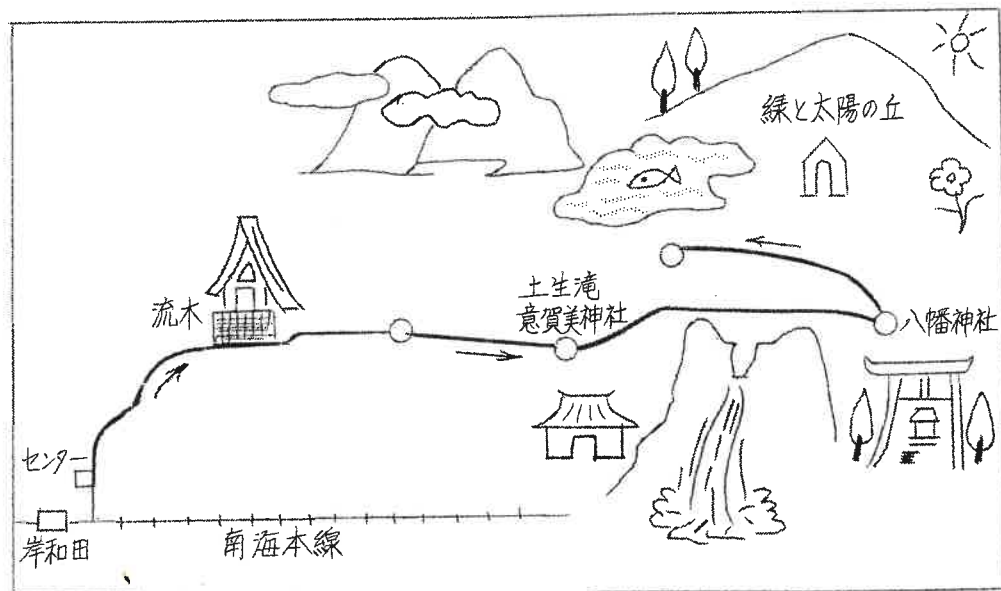
- 東、高垣、波田、久井、池田、奥、大野、大場、角谷、
 上松、北沢、神於、坂根、太地、松井、諸節、山本、吉田、
 山本(松)、尾崎、乃村、石原 外1名

第24回例会 昭和54年10月28日(日) 晴 気温24°

- ◇ 行先 土生滝—緑と太陽の丘 行程約13 km
- ◇ 参加人員 29名
- ◇ コース センター前—流木慰霊塔—岸和田池—府鷗の家
予定地
—土生滝—北坂八幡神社—緑と太陽の丘

- 8.00 センター出発
- 8.55 流木慰霊塔 10分間休憩
- 10.15 府鷗の家予定地 20分間休憩
- 10.50 土生滝意賀美神社 10分間休憩
- 11.20 北坂八幡神社 20分間休憩
- 12.30 緑と太陽の丘 (昼食後現地解散)

同行者の1人が、翌日歩き直してみたいというほどのコース。あまり利用しないとみえて草で覆われた岸和田池辺の道。それだけに野趣は格別。すっかり色づいた蜜柑山を眺めながらの行進は気分がいい。歌声がきこえ、すき焼のにおいがただよってくる。すっかり腹をへらして緑と太陽の丘へ。今日の行程は一寸きつかったようだ。



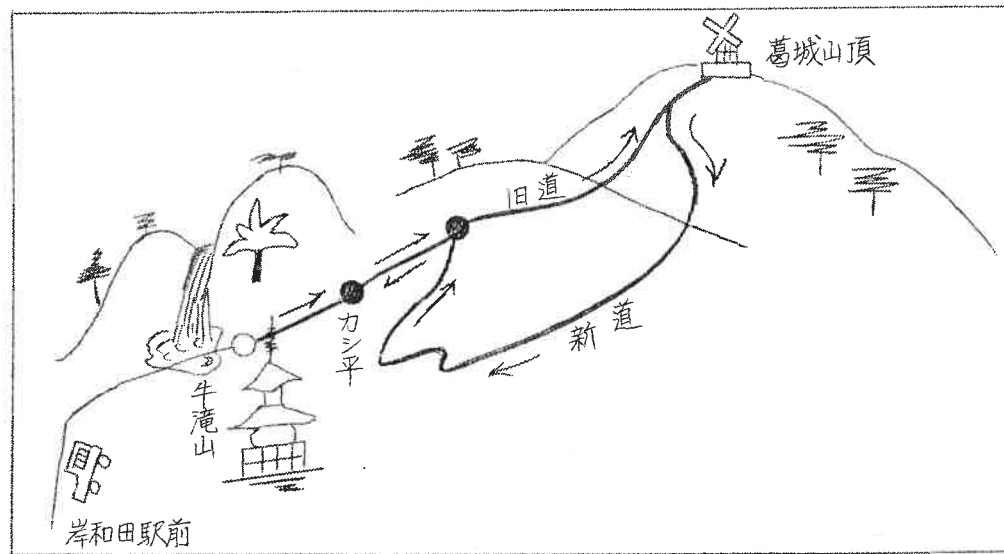
<参加者>

- 東 大津 木下 高垣 波田 藤井 山鋪 西村 池田
- 奥 大野 大場 角谷 上松 北沢 神於 坂根 鈴木
- 太地 松井 諸節 山本 吉田 広滝 山本(松) 尾崎 乃村
- 石原 外1名

第25回例会 昭和54年11月25日(日) 曇時々晴
気温 16°

- ◇ 行先 葛城登山 行程約 11km
 - ◇ 参加人員 15名
 - ◇ コース 岸和田駅前^{バス} 牛滝山^{旧道} 葛城山頂 — 牛滝山(バス乗車)
7. 30 岸和田駅前バス出発
8. 20 牛滝山 (附近見物5分間)
9. 25 新・旧道三叉路 (15分間休憩)
10. 50 頂上 (昼食)
11. 55 出発 (新道を歩く)
12. 50 三叉路 (10分間休憩)
13. 45 牛滝
13. 52 バス発車

このところ周期が早く3日と天気が続かず気にしていたが、今日はその心配はなさそう。ただ参加者が少ないのが残念。やはり登山ということでは自重したのだろうか。だが1年の女性3名の参加には意を強くした。もみじは今が見頃。カシ平の景色を背景に記念写真をとる。葛城山もこれで三度目、なれたコースでもある。帰りのバスは折からの見物客で満員。



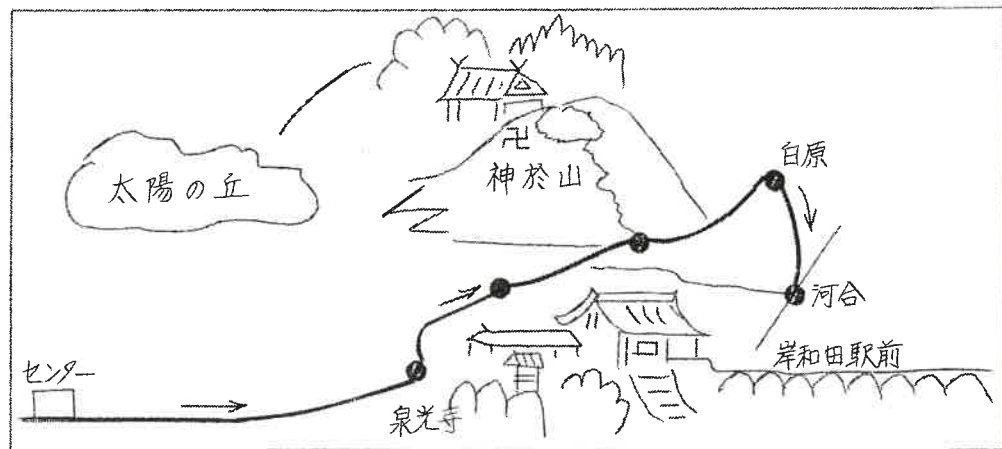
<参加者>

西口、波田、久井、東、清水、木下、奥、大場、上松、
北沢、神於、長束、諸節、山本、乃村

第26回例会 昭和54年12月9日(日) 晴 気温15°

- ◇ 行先 神於山 行程約10km
 - ◇ 参加人員 24名
 - ◇ コース センター—泉光寺—福田—国見台—白原—
—河合(船渡)バス乗車
- 8.00 センター前出発
 8.40 泉光寺 (10分間休憩)
 9.40 三叉路 (北坂方面への分岐道)
 10.15 国見台下広場 (10分間休憩)
 10.45 国見台 (10分間休憩)
 11.20 白原バス停
 11.45 河合(船渡)バス停
 12.13 バス発車

泉光寺で待合せの6名を合せ、よく晴れた快よい野道を歩く。蜜柑の取入れを急ぐお百姓の姿が方々で目につく。神於山もこれで幾度目か---とはいえ紅葉はまだまだ美しく、高い頂からの眺めはやはり気分がいい。そのせいか国見台で思わぬ時間を喰い、白原ではバスを外す。河合から乗車、待時間の間病気療養中の井上さん、藤井さんのその後の状況等報告。一日も早い復帰を祈る。



<参加者>

- 高垣 波田 信田 東 清水 大津 木下 奥 大野
 北沢 上松 神於 鈴木 松井 室谷 諸節 山本 吉田
 広滝 山本(松) 尾崎 乃村 石原 外1名

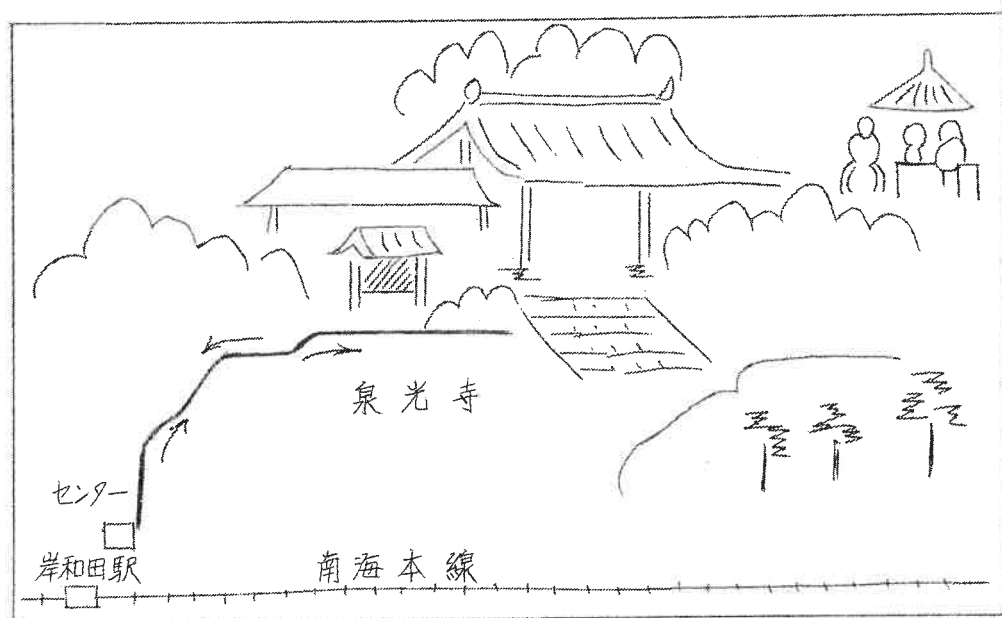
第27回例会 昭和54年12月23日(日) 曇 気温12°

- ◇ 行先 泉光寺 行程 往復約6km
- ◇ 参加人員 34名
- ◇ コース 7.30 センター前出発
8.20 泉光寺
11.00 現地解散

本年最後の例会として由緒ある泉光寺を選ぶ。

お寺ではお願いしていた朝食を禅の作法にしたがっていただく。薄いお粥、梅干1ヶ、塩コブス枚、タフアンスキレ。タフアンのからさに驚いた。お粥をすすするのに音を立ててはいけないそう。4杯までは許されるそうだが、胸の方が先にふくれてス杯でやめた人が殆んど。その後は住職の例のユーモア溢れる説法を拝聴。

その後別室をお借りして、今年1年の反省、今後の進め方、会計報告を行う。来年度は先ず5月までの行先の予定表を発表することを申し合やす。



<参加者>

- 高垣 波田 信田 久井 東 清水 阪本 山鋪 池田
 奥 大野 大場 岡部 角谷 上松 北沢 坂根 鈴木
 長束 松井 室谷 諸節 山本 吉田 石田 沢辺 広滝
 山本(松) 秦 尾崎 石原 宮野 塩谷 外1名

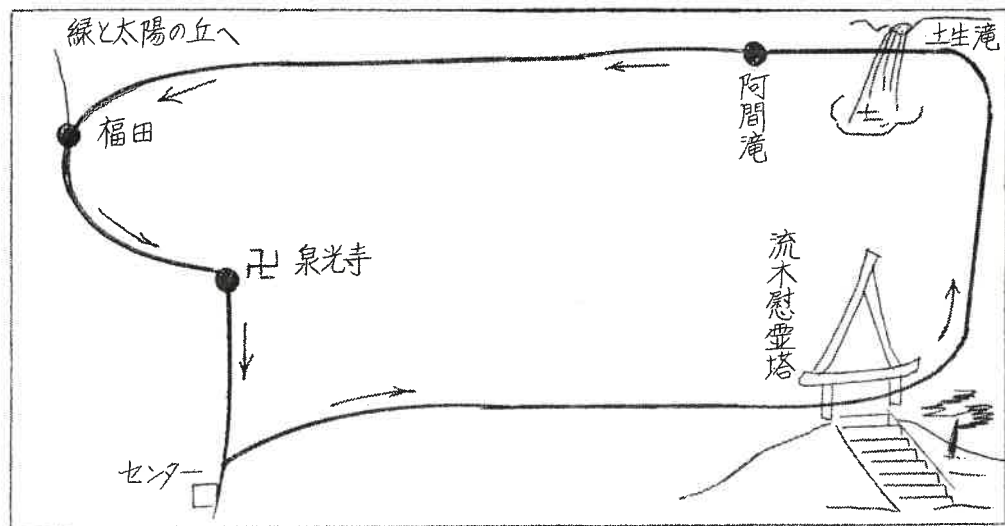
第28回例会 昭和55年1月27日(日) 曇 気温8°

- ◇ 行先 流木慰霊塔 — 泉光寺 行程約12km
- ◇ 参加人員 26名
- ◇ コース センター — 流木慰霊塔 — 阿間滝 — 福田 — 泉光寺 — センター

8.00 センター前出発
 8.50 流木慰霊塔 10分間休憩
 10.00 阿間滝 10分間休憩
 10.35 福田
 11.00 泉光寺 10分間休憩
 12.00 センター

前回予定の神社参拝が雨で流れたため、今回は今年に入って初めての例会である。

参加者26名は天候を考えれば多い方だろう。流木まではもう馴れた道、寒さのためか足早で予定の時間を縮めるほど。道中、取り残されたミカンがいやに目につく。その中から鳥が群れをなして飛立つ。泉光寺で一服、記念の写真を撮る。



<参加者>

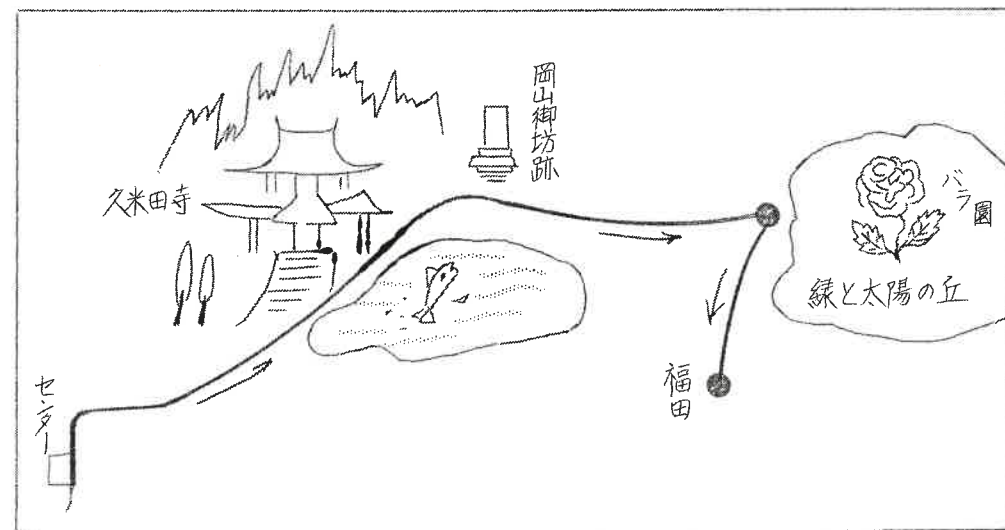
高垣 波田 信田 久井 大津 阪本 山鋪 木下 池田
 奥 大野 角谷 上松 北沢 坂根 鈴木 太地 長束
 松井 室谷 諸節 山本 吉田 広滝 山本(松) 尾崎

第29回例会 昭和55年2月10日(日) 晴 気温6°

- ◇ 行先 久米田寺— 緑と太陽の丘 行程約9km
- ◇ 参加人員 24名
- ◇ コース センター— 久米田寺— 岡山御坊跡— 緑と太陽の丘— 福田

- 8. 00 センター前出発
- 8. 50 久米田寺 15分間休憩
- 9. 25 岡山御坊跡 5分間休憩
- 10. 35 緑と太陽の丘 30分間休憩
- 11. 25 福田バス停
- 11. 35 バス発車

久米田寺で全員顔を揃える。水面を吹き渡る冷たい風をうけながら池を半周、岡山御坊跡へ。そして久米田病院を左へとって蜜柑畑、山を縫うようにして緑と太陽の丘へ。ここでも収穫をあきらめた山が目立つ、勿体ないことだ。緑と太陽の丘では例によって長束さんの詩吟、今日は「山川草木-----」そして珍らしく石田さんの美声も-----同楽しんだ後福田バス停へ。



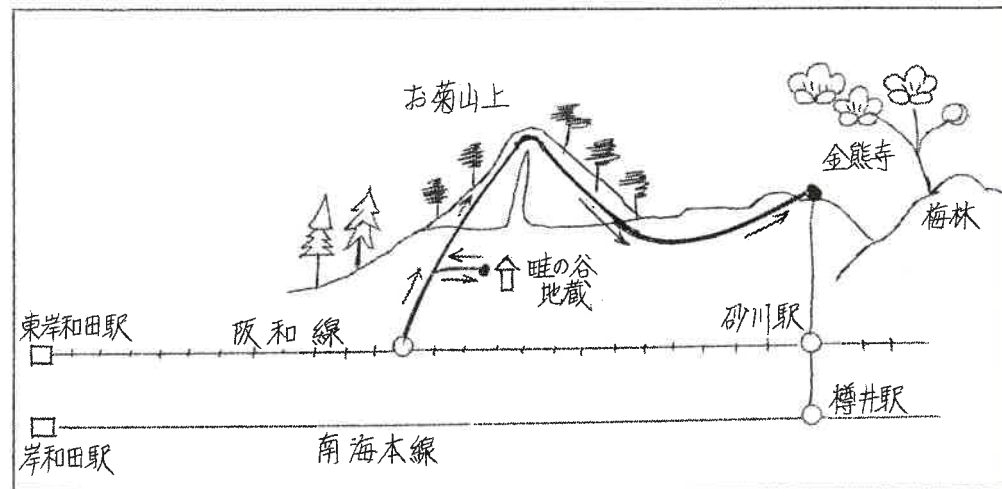
<参加者>

- | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
| 西口 | 波田 | 信田 | 清水 | 大津 | 木下 | 池田 | 大野 | 大場 |
| 角谷 | 上松 | 神於 | 坂根 | 鈴木 | 長束 | 松井 | 室谷 | 諸節 |
| 山本 | 吉田 | 石田 | 広滝 | 山本(松) | 秦 | | | |

第30回例会 昭和55年2月24日(日) 晴 気温10°

- ◇ 行先 お菊山—金熊寺 行程約9km
 - ◇ 参加人員 25名
 - ◇ コース 東岸和田駅—新家駅—畦の谷地藏—お菊山—金熊寺(バスで砂川へ、樽井へ)
- 8.20 東岸和田駅発車
 8.45 新家駅
 9.40 畦の谷地藏 10分間休憩
 11.00 お菊山頂上 途中10分間休憩(昼食)
 12.00 出発) 途中10分間休憩
 13.45 金熊寺)
 14.13 バス発車

電車に乗っての遠出は今回が初めてである。そしてクラブ発表会参加のための8ミリ撮影の期待もある。お菊山は低いけれど眺めのよいことでは定評のあるコースである。金熊寺への道は熊笹におおわれ道をふさいでいる。一同フラフラの態、しかし楽しさも倍加。予定外の崖くずれにはおどろいた。金熊寺の梅は未だ2分程度か、しかし見物客で大変な人出。



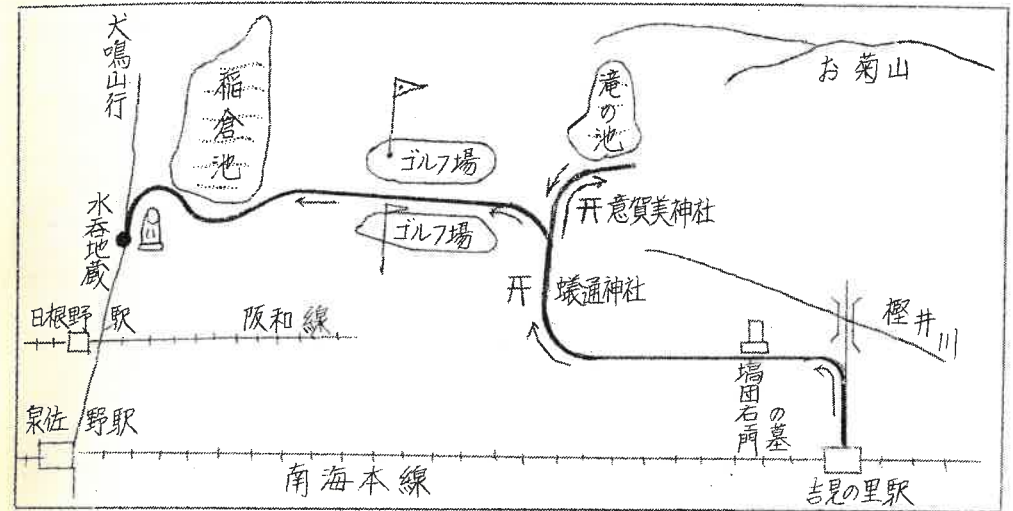
<参加者>

- 西口 高垣 波田 信田 久井 清水 大津 阪本 木下
 池田 興 角谷 上松 北沢 神於 坂根 太地 長束
 室谷 諸節 山本 石田 沢辺 広滝 山本(松)

第31回例会 昭和55年3月23日 曇後晴 気温13°

- ◇ 行先 吉見の里—稲倉池 行程約12km
 - ◇ 参加人員 25名
 - ◇ コース 南海線岸和田駅—吉見の里—樫井川古戦場跡—
塙田右エ門の墓—蟻通神社—茅渚宮跡—意賀美神社
—滝の池—泉佐野カントリークラブ—稲倉池—水呑地蔵
(バス乗車)
- 8.04 岸和田駅発
 8.25 吉見の里下車
 9.00 塙田右エ門の墓
 9.25 蟻通神社 (10分間休憩)
 10.25 意賀美神社 (10分間休憩)
 11.15 滝の池 (昼食1時間)
 12.15 出発
 13.20 稲倉池 (20分間休憩)
 14.10 水呑地蔵
 14.15 バス発車 (日根野又は泉佐野へ)

吉見の里下車、東へどり樫井川へ。ここから南を望むあたり大阪夏の陣の折和歌山勢と激戦があったとか。近くの塙田右エ門の墓に参る。今日は少し悠ったようで二つの「コース」をこなした恰好となった。意賀美神社までは史跡巡り。そして後は全くのハイキングコース。滝の池は往時ハイカーで賑わったものだが今はひっそり静まりかえっていた。稲倉池の途中のゴルフ場では歩いていて長生きするほどの晴れやかな気分になる。今日も8ミリ撮影をする。



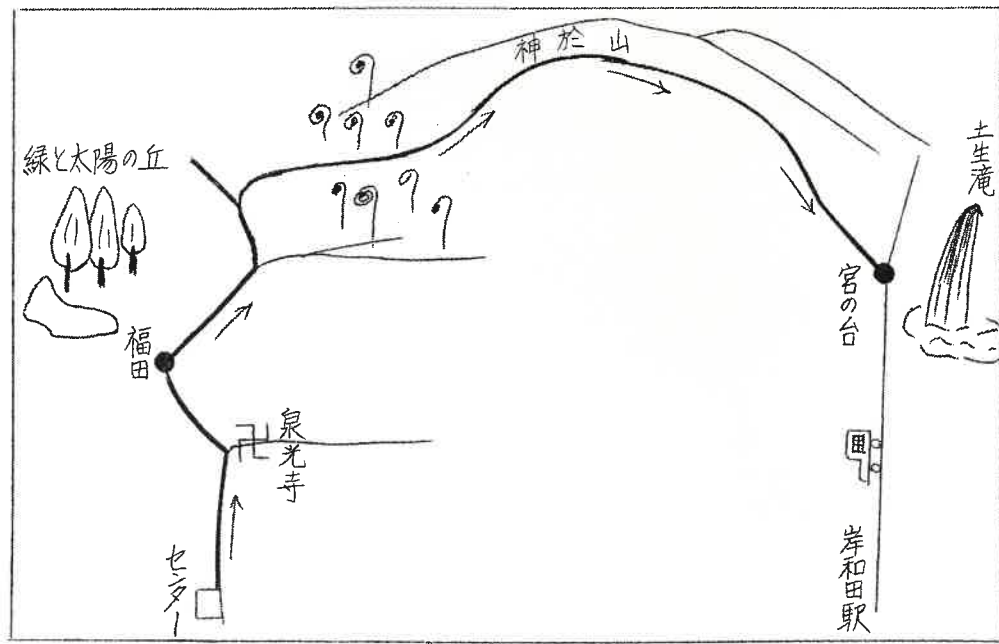
<参加者>

- | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|
| 高垣 | 波田 | 信田 | 東 | 清水 | 寺田 | 木下 | 池田 | 奥 |
| 大場 | 角谷 | 上松 | 北沢 | 神於 | 坂根 | 鈴木 | 太地 | 長束 |
| 松井 | 諸節 | 山本 | 吉田 | 広滝 | 山本(松) | 乃村 | | |

第32回例会 昭和55年4月13日 曇時々小雨 気温17°

- ◇ 行先 わらび狩(神於山) 行程約11km
- ◇ 参加人員 22名
- ◇ コース センター—泉光寺—福田—国見台下—宮の台
 - 8.10 センター出発
 - 8.55 泉光寺(10分間休憩)
 - 10.35 国見台下
 - 11.30 (わらび取り)
 - 12.45 昼食
 - 13.35 宮の台バス停
 - 13.43 バス発車

センター前に集合した一同、雨を覚悟で出発。福田から暫らくのぬかるみにこの後が案ぜられたが、国見台下に着く頃は雨もやみ、一同わらび取りに興ずる。思わぬ大収穫に気分をよくする。昨年とは大ちがい、ある人の表現では彼岸花を手折るほどとか。とにかく楽しい気分で山を下る。



<参加者>

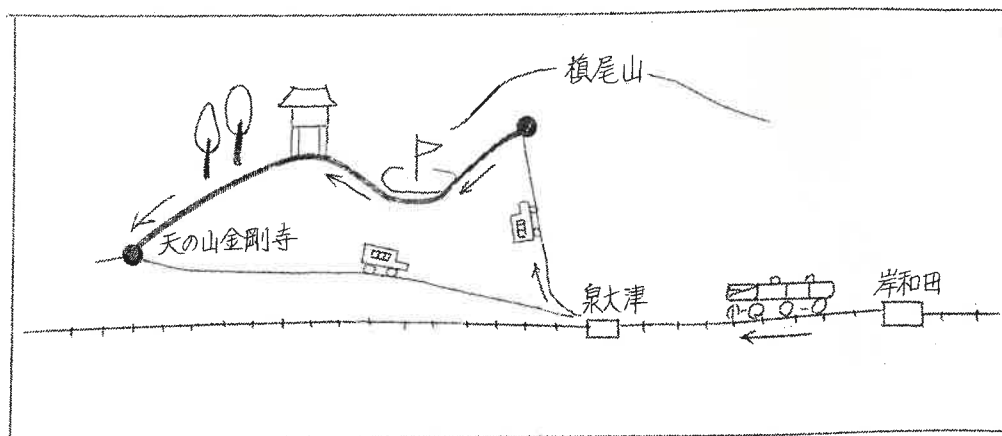
高垣 波田 久井 東 大津 池田 大場 角谷 上松
 北沢 坂根 鈴木 太地 長東 松井 諸節 山本 吉田
 石田 沢辺 山本(松) 尾崎

第33回例会 昭和55年4月27日(日) 曇時々雨 気温16°

- ◇ 行先 槇尾山 — 天野山 行程約11km
 - ◇ 参加人員 20名
 - ◇ コース 南海線岸和田駅 — 泉大津^{バス} — 槇尾山 — 滝畑ダム^{工事現場}
— 関西サイクルスポーツセンター — 天野山(バス)
- 7.56 岸和田駅発車 (急行)
 8.15 泉大津バス発車 (槇尾山行)
 9.10 槇尾山着
 9.45 槇尾山施福寺 20分間休憩
 11.00 滝畑ダム工事現場 10分間休憩
 12.00 関西サイクルスポーツセンター 途中10分間休憩
 12.20 天野山、金剛寺 (昼食)
 13.51 バス発車 (途中国分峠にて乗換え泉大津へ)

滝畑ダムに着く頃から時々ばらつく雨が気になる。それでもどうにかまずまずの天候であった。

槇尾山への道はかなりの急坂、登りきった後大汗をかいた人もいた。折から善男、善女のお参りでにぎわう。滝畑ダムは水が漲った後は随分見事な眺めだろうと想像。サイクルスポーツセンターを横目を見て天野山へ。昼食後、宝物拝観、そして見事なお庭拝見も。



<参加者>

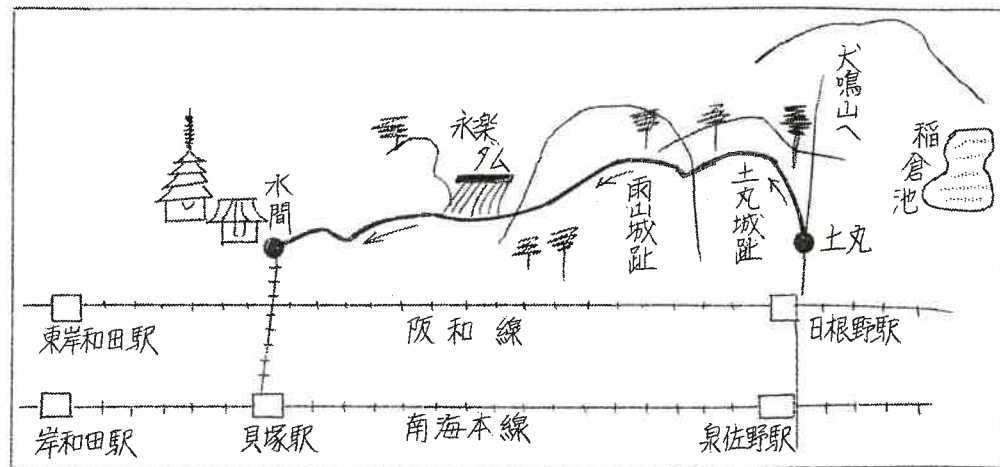
- 高垣 波田 信田 東 阪本 木下 奥 大場 角谷
 上松 北沢 坂根 鈴木 太地 諸節 山本 山本(松) 尾崎
 乃村 山本(寛)

第34回例会 昭和55年5月17日(日) 晴 気温26°

- ◇ 行先 土丸城趾—水間寺 行程約9.5km
- ◇ 参加人員 19名
- ◇ コース 岸和田駅—泉佐野駅^{バス}—土丸—土丸城趾—雨山城趾—永楽ダム—水間寺

- 8.03 岸和田駅発
- 8.13 泉佐野駅
- 8.30 バス発車
- 8.55 土丸着
- 9.10 鉄塔 15分休憩
- 9.40 土丸城趾 15分休憩
- 10.10 雨山城趾 20分休憩
- 11.40 永楽ダム (途中10分休憩)
(昼食)
- 13.00 出発 (途中20分休憩)
- 14.30 水間 解散

土丸城趾への登りはやはりきつようで、休憩の回数も自然とふえる。新緑の山々、永楽ダムの眺めは素晴らしい。ダムでは充分時間をとって休む。大勢釣をしていたが、成績をたしかめると虹マスの子(10cmばかり)が合計3尾であった。それにしてもこの暑さはどうしたことだろうか。



<参加者>

- 西口 高垣 波田 東 清水 木下 山本(党) 池田 奥
- 大場 角谷 北沢 坂根 松井 諸節 山本 吉田 広滝
- 山本(松)

第35回例会 昭和55年5月25日(日) 小雨 気温25°

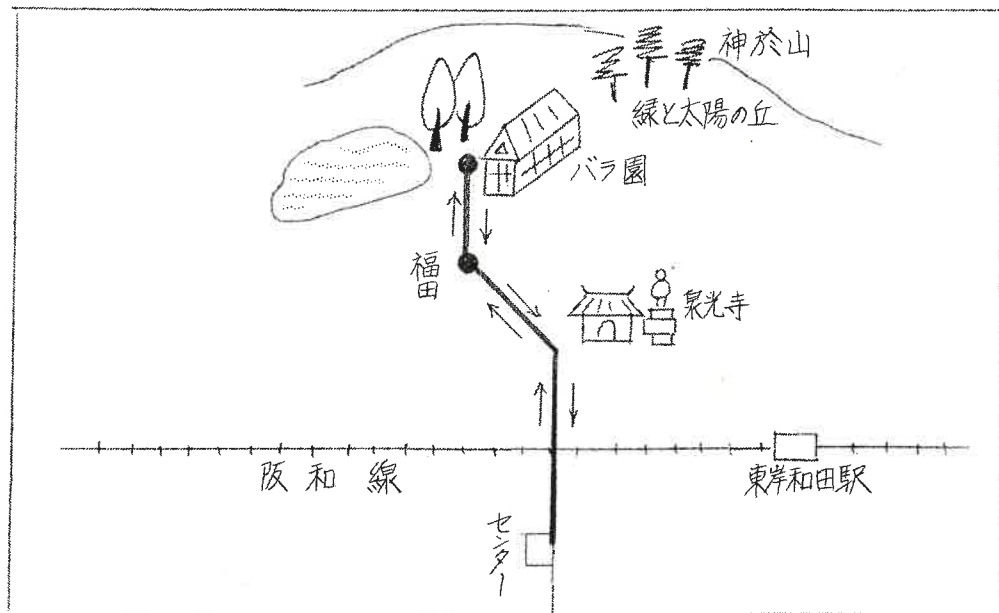
- ◇ 行先 緑と太陽の丘 行程約11km
- ◇ 参加人員 17名
- ◇ コース センター前—泉光寺—福田—緑と太陽の丘—
福田—泉光寺—センター

8.00 センター前出発
8.45 泉光寺 5分間休憩
9.45 緑と太陽の丘
10.30 出発
12.05 センター着

早朝より小雨模様。

結局、雨を承知の入だけで決行。コースは馴れた道、傘をさしての行進もさほど苦にならぬ様子はさすが。

太陽の丘のバラは温室の方は盛りを過ぎているが室外は今が見頃。家族連れが多いのが目につく。今日ばかりは早目にひきあげる。



<参加者>

波田 信田 清水 東 高垣 坂本 池田 大場 坂根
松井 諸節 山本 吉田 石田 山本(松) 秦 石原

喜びも 悲しみも

——歩こう会に寄せる——

石原 ゆり

尾崎 秀男

犬場 辰一

上松 房次郎

坂根 善七

太地 稔

長束 正安

室谷 武司

諸節 光吉

山本 松子

山本 光男

<掲載・五十音順>

歩こう会を休んで

石原 ゆり

突然の夏の訪れに、買物の主婦達の白い帽子が急に増えた。

歩こう会には、昨年末の「泉光寺朝粥の会」に参加したのが最後で、それ以来ずっとご無沙汰して、もう5か月近くなる。

理由は、当日用事のこともあったが、この2月から何回も風邪のひき返しですっかり体調を崩してしまったことが最大の原因で、歩こう会の皆さんにもはずかしく、また、わが身が恨めしくも思っている。

4月も半ばを過ぎ、風邪も大分よくなって、吹く風もやわらかく感じられるようになったので、皆さんに遅れをとらないよう体力を取り戻さなければ……と意気込んで、風に敏感な耳元はすっぽりとスカーフでつつみ、馴れたコースを流木の慰霊塔へ。

しばらくぶりに見る野山はもうすっかり春。小鳥はピイチフ、たんぽぽの黄色はあざやかに。心は弾み、足よりも軽く調子よかったのが、老人ホームの杉垣沿いに海岸寺山のドラドラ坂にかかったら、その足の重いこと。そして腰のたるさ。着ぶくれの背中に汗を流しながら、やっと坂を下り、畦道にかかってホッとしたのも束の間、また慰霊塔の50段の石段を登るのに、足は棒のように重く、心臓はドキドキ。スカーフを外し、カーディガンを脱ぎ、命がけである。

やっと最後の1段に腰を下ろして、泉州沖の眺望にホッとするやら情ないやら。風邪をひく前は、暇を作ってはここに来て、この石段を3回、または4回、登り降りして休憩もせず帰ったのに……。

使わない筋肉は衰えろると聞いてはいたが、自分のこととして受けとめて、つくづく恐ろしいと思った。

とにかくこれからは身も軽くなる季節、皆さんと一緒に歩く日を楽しみに、失った体力を取り戻すために、朝歩きにはげもうと思っている。

今年、歩こう会にOB会員の1人として参加させていただいて、1年を迎えようとしています。この1年を通じて、「ジョッキング」はなんと言っても、井上さんを失ったことです。歩こう会のよりよき指導者であり、歩くことの先輩であり、先駆者でもありました。先輩は常に自己の「ペース」で歩くことを強調され、また、登坂歩行の要領などよく教えて下さいました。歩くことの「ベテラン」として、人柄のよさで尊敬をあつめておられただけに、歩こう会の片腕を挽ぎ取られたかの感がいたします。謹みて先輩のご冥福を祈り、歩こう会を永久に加護下さらんことを願います。御霊よ、安らかに眠りあれ。

昨年歩こう会発足から2年、よく歩きました。下見の分も加えると延500キロにもおよびました。自分なりによくやったと思います。皆さんのお蔭と感謝いたしております。最近では、すくなく歩き癖がついたと言うのでしょうか、歩かないと身体に不調を感じるようになりました。歩こう会例会以外には、自宅を起点として、久米田寺、久米田池畔—岡山御坊跡—黄金塚—久米田池畔と、久米田寺をコースとして歩くことにしています。朝の澄み切った空気を胸いっぱい吸って歩く、こんな幸福はありません。歩くことの良さをしみじみと味わっています。そして、健康へのつながりを紹介するとすれば、私の場合、何と言っても睡眠がよくとれることです。食慾が増進し、かつて、血圧がとても低かったものが、正常値となり保持できていること、これらのことから、歩くことがどんなに健康につながっていることか、はっきりと自分で確信がもてるようになりました。歩く人への「メリット」とでも言えましょうか、健康保持には歩くことをおすすめいたします。随一の健康法こそ歩くことなのです。今後も皆さんの力で歩こう会を持続させると共に、歩こう会をますます健康に意義

あるものとして、更に更にその輪をひろげてゆきたいものと希っています。

泉光寺にて

大場辰一

昭和54年12月23日、日曜日恒例の健老大学歩こう会である。今回は泉光寺に詣り朝食を馳走になり、住職のお話を聞く会である。

午前7時半、福祉センターに集合、直ちに出発する。泉光寺に8時過ぎ着、先着の人すでに来ており総員34名。

しばらく休憩して食事の室に入る。食卓に湯呑、茶碗、お皿に梅干一つ、塩昆布二片、漬物二片入れてあった。

住職より食事前に、禅による食事の作法について話があった。湯呑には梅干の少片とお砂糖少々入れてある。これを皆で一緒にのんで「お早よう」と朝の挨拶をする。普通は砂糖は用いないのだが今日は特別だとのこと。ご飯はお粥で水を沢山入れてお米はほんの少ししか用いない。天井ぼうつる位である。しかし今日はぜいたくなお粥とのこと。お粥を食べる時は音をたててはいけない。お粥の中に梅干等を入れて塩気を出す。今日はぜいたくに塩昆布も使っている。お粥は四杯まで食べてもよい。給仕する人はお盆を使わず、手を器用に使うお盆の代りとする。食事をする者はお替りのときは合掌し、いらぬときは右手をあげて合図する。

大体以上のような説明があって、お給仕の人がお茶をついで廻られた。みんなにゆきわたった時「お早ようございます」と挨拶をしていただく。次にお粥をついで廻られた。これもみんなにつぎ終るまで待つて、それから一緒に音をたてないようにいただく。みんな二杯か三杯お替りしたが四杯お替りする人は無いようであった。お粥はお話しと違って濃いお粥で米も上等で、おいしく戴いた。

要水は朝と昼、このような食事で二食とのこと、夕食は朝昼の残りがあ

れば食事にありつけるとのこと。

ご馳走ではないが、腹中を洗い流したような気持でありながら満腹感を味った次第である

神於山国見台から

上松 房次郎

月又回の歩こう会。齢老いて、小学生のころ遠足の日を待つような気持で、その日の来るのを指折り数えて待つ。ノズ月ノ日、晴。今日は神於山方面だ。多くのよき友と色々のことを語りながら、浮き世のことは何事も忘れ、ただ目的地に向かって歩いて行く楽しさ。このクラブに入会して初めて知った喜びです。やがて山の麓にさしかかる。中腹には緑、赤、黄の絵具でぬりつぶしたような青葉、紅葉なす樹木、みかん畑を眺めながら目的地につく。国見台に立ち、泉州平野全景を一目に見下ろす眺めは河回来て見ても素晴らしい。各旅行先の展望台から見る景色よりも、隅々までも知りつくした地元の景色を眺める楽しさはまた格別だ。わが岸和田市にもこのような立派な展望台のあることを、まだ知らぬ多くの知人に私は話しかけています。

歩こう会こそ我が命

坂根 善七

春は桜、若葉の初夏と四季それぞれの山野の景色をながめながらの歩こう会こそは、私らにとって健康の維持と増強のためには何ものにもかえられぬ存在だと思っています。

毎回変わった、そして楽しいコースを選ぶために、下見してグループの体力を勘案しながら、細心の注意を払って決定して下さるリーダーの方々の配慮に対しては、ただただ頭が下がるばかりです。

またグループの方々が協調し、元気はつらつとして山の靈気や野辺の美

しい自然にうっとりする。足の疲れもふっとんでしまいます。

歩きながら、あるいは小休止には三三五五、若かりし日の思い出、郷土の自慢話など、平素聞けない貴重な話を交し合う。ダムの堤防での釣人の竿のウキをながめながらのペコペコの腹ゴシラエなど、最高の楽しみでした。この楽しさのうちに体のおとろえを遅らせることになり、これこそ最大の妙薬である。歩こう会に一人でも多く参加されることをおすすめします。

歩こう会に参加して

太地 稔

岸和田に住んで早やノ年が過ぎましたが、岸和田近郊の地理には全く無知でした。それが歩こう会に参加して早やノ年、毎回の行事に参加し、有名な寺、神社、古跡をいろいろと知らされました。地理にもだんだんと明るくなって来ました。なお痛切に感じたことは、健康を取り戻したことです。今からも身体の続くかぎりいつまでも参加したいと思います。

雨上がりのわらびどり

長束 正安

陽春の4月中旬、歩こう会で神於山へ行くので8時過ぎ家を出る。厚い雨雲を見上げながら、センター前につくとだれもいない。すると200メートルほど先を歩いてゆく二、三人の服装が会員によく似ていたので、大股で追っていると諸節さんとわかり、手を上げて合図した。

男女合わせて20数名が参加していた。今日は一日中、天気がぐずつくと思ひながら、後から歩いていた。みんなの足どり、表情を見てみると、雨を覚悟しての意気に満ちていた。泉光寺につき休憩する。土堤には今盛りの桜並木が満開で見ごらであった。

福田を過ぎるころ、雨がしとしと降り出した。傘の用意をしていたの

で幸いしたが、進むうち道路工事場にさしかかった。昨日からの降雨でぬかるみの道にはほとんど難儀した。

10時半頂上に着くころ、雨は「カラッ」と止み、処々青空が見え出して、新緑の谷間やあたり一面に日が射し込んで来た。晴々とした心地になって春風をうけながら眺望に見とれていると、1時間ほどわらびとりをするというので、皆が降りる反対側の急斜面をノ人で降りた。険しい雑木をかきわけながら枝につかまっていると、所々に可愛い若芽があった。ここにも沢山あるなど独りごとを言いながら袋につめこんだ。休憩小屋に戻ると、既にみんなが配られた折詰を広げ賑やかにしており、私が一番おそかった。

おみきが用意してあったようで、早くものんびり達飲まれていたが、山頂での缶ビールの冷たさは身にしみてとてもうまかった。

池田さんは酔がまわり愉快的な表情で歌い始めた。「モーッシ モーッシ」と言いながらも止めなかったのでみんながどっと笑った。一同わらびのお土産を中心にカメラに納まり、今日はほんとうに楽しかったねと、にこにこしながら山をくだった。

山中での山桜は、目をみはるばかりの美しさであった。

自然と私

室谷武司

緑の陰は呼んでいる。樹木の囁きは聞こえて来る。空気はうまい。自然の中に、一步また一步と運ぶ足どりにも、遠い日の懐かしい思い出に誘われる。

私には絵の好きな兄がいた。子供のころはよく二人して写生に出かけた。写生を通じて、道端の石ころや雑草の葉陰にも、美しさを見出す習性はいつしか養われてしまった。兄のたまものである。それからは小さな草木

からも、瓦の重なる色彩からも、美は優しく私に呼びかけてくれる。

やがて青春の一頁を灰色に、軍服で染める日が来ても、戦場の山野の自然は私の友であった。疲労の極に達して、財布もお守りも捨てて、何んとか生きようと望み喘いだ時にも、路傍の小草は私に勇気を呼び起こさせ、疲れた身を戦火の廢屋に憩えば、黒ずんだ色はまたかすかなやすらぎを与えてくれた。だが不幸にも私は傷つき、その後は足に若干の不自由を感じる身となったのである。

後年、健老大学に学び歩こう会に入った。

老後の備えとして、足の自信回復が目的であった。神於山に、かつらぎに、犬鳴に、自然美と名勝旧蹟を尋ね歩くと、素晴らしい美の恋人達は語りかけてくれる。だが足は棒のように重く自由は効かなくなって来る。しっかりするんだよと新緑が励ましてくれる、頑張るんだよと樹木の梢からも声が聞こえて来る。

こうして自然にあこがれて、自然と闘いながら、自然に励まされて訓練を重ねて来た。又年の歳月はまた「あっ」と言う間に私からすり抜けて行くようにしている。歩こう会の思い出は、よき人生の思い出である。私の老の青春の頁に爽やかな色彩を施して、仄かな人情の香りをも残しながら明日に消えて行く。

井上さんを偲ぶ

諸節光吉

その日私は先頭を歩いていた。小高い丘まで来た時、後ろの遅れを確かめるためふりかえった。私はそれほど足早でないのであまりひらいていないなど思いながら。それが100メートル以上も遅れて二人連れが歩いてくる。一目でわかる赤シャツの井上さんともう一人、相手の人に歩調を合わせているなど思った。

やはりそのころから悪かったのだろうか。

「熊野街道を歩く」を最後に井上さんのさわやかな「りん」の音はきかれなくなった。それから暫らくして、ふとしたことからむつかしい病気にかかっていることを知った。

ただ暗然とするばかりだった。痛んでいるのではないかとお見舞に行くのが気が重かったが、最後まで痛む様子もなく、いつもにこにこしていた。信仰のお蔭だろうか、不思議でならない。文化祭に出品した写真のうち3枚をさしあげたが、その中でも気に入ったのか葛城山五本松での写真が病室に最後まで飾られていた。3月のはじめクラブ発表会用に撮った「コース」お菊山—金熊寺の8ミリを、高垣さんをお願いして一夜病室で映してもらったが、大変喜んで2回も繰り返して見ていただいた。これは井上さんの寄付のお金で作らせてもらいましたというと、何度もうなずいておられた。

今日からずっと付きそうように言われましたというご長男の奥様の言葉から、はや近いことを知った。帰る際、脈は大したものですねと私は何気ないふうをして手を握った。井上さん、さようなら、訃報をきいたのはそれから5日後であった。我等の目標、そして先達を亡くした。

井上さん、あなたは今どこを歩いていますか。 昭 55. 5. 7

3年目を迎えて

山本松子

健老大学が開校されて早くも2年過ぎ、やがて3年目を迎えようとしております。70歳の坂を目前にして、何となく将来が心細くなりかけていた時に、健老大学の「健やかに老いる」という山田院長先生の呼びかけを朝日新聞で知った時、私の心は強く引きつけられ、一つの光明を得た気持で早速入学させて頂き、この2年間有形無形に私には大きなプラスでした。

最初に発足したクラブ活動「歩こう会」は体のために良いと思い、歩くことの好きな私は入会しました。

第1回は53年8月4日、参加人員35名、福祉センターを午前5時30分出発。目ざすは岡部侯菩提寺泉光寺。早朝にもかかわらず住職がにこやかに出迎えて下さって、寺の説明をされ、皆で歴代諸侯の墓前に詣で、7時30分寺を辞したことは今でも思い出新たです。ほとんど天気に恵まれ、1年間に16回岸和田近郷の名所、旧跡、神社、仏閣をリーダーの方に引率して貰い歩きました。

2年生になって新しい1年生の方も加わり、54年6月10日、釘無堂詣りからはじまって、以来回を重ねること34回、ほとんど出席しました。

日曜日朝早くバタバタとおくれないように急ぎ支度をして、今日も元気で歩かせて頂きませうと心はずませて家を出かけます。知らない珍しい処へ行き、時にはお弁当持参で、同好の友といろいろ世間話をしながらの昼食はまた格別楽しく美味しいものです。

歩きながら話がはずみ、料理、菓子、味噌作りまで発展します。でもあまりおしゃべりをするとのどがからからになり、足の方はのろのろになり勝ちなので、これからは歩く時はあまり口を開かないようにしないと疲れおくれることをさとりしました。

ふりかえって見て出席者平均22、3人で内女性は4、5人、多い時は8人の時も一度ありましたが、女性参加が少ないことが気にかかります。来年度はもっと女性の方がふえますようにお誘いし、いつまでも元気で、楽しく、朗らかに歩いて行きたいと思えます。

正しい歩き方

山本光男

「健康は歩くことから」ということばは多くの専門家の等しくとなえて

いるところでありませぬ。しかし、歩き方が誤っている場合は、疲労が増し、効果をあげることは出来ませぬ。そこで、次に正しい歩き方ノ個条く阿久津邦男「歩く健康法」から抜萃)を記してご参考に供することと致します。

(1) 腹部を引き締め、基本姿勢を正そう

壁を背にして立って見て、後頭部、両肩、腰部、ふくらはぎ、かかとの各部分が、どれも軽く壁面に接すれば、正しく歩くための基本姿勢である。

(2) ひざを伸ばし、歩幅を広げよう

男子75センチ、女子65センチが標準。上体をやや前に倒し、うしろ足を蹴るようにすれば、自然と前方のひざは伸びる。常にひざを伸ばし、大股で歩くように努力すれば、歩幅は広がるようになる。

(3) 疲労しない速度で歩こう

歩行不足の解消には、毎日約スキロ歩くことを続けるとよいと言われている。(至適速度)(経済速度)で歩かなければいけない。至適速度の標準は、男子で毎分75メートル、女子で65メートルである。

(4) 足に合った靴を選ぼう

5本の足指がそれぞれの役目を果たし、スムーズに働けるように、底の広いもの、柔かい材質のものを選ぶようにしましょう。

(5) 上下動、左右動を少なくして歩こう

上下にヒョコヒョコ飛び跳ねるように拍子をとって歩いたり、体を揺すぶって歩く習慣はやめよう。

(6) まっすぐ歩こう

足先を直線に沿わせて、進行方向に正しく向けて歩く訓練をする。

(7) 足裏のアーチを生かして歩こう

足裏のアーチが歩行を助けるバネの役目を果たし、歩行の疲労を少なくする。後足に体重をのせて軽く蹴りを大きくすると、胸を張ってリズムカルに歩くことが出来る。

(8) 手を振って歩こう

足と手の歩行動作のタイミングをよくするために、何も持たずに両手を振って歩こう。

(9) 左右対称に歩こう

左右の歩幅は等しいか。靴の減り方は左右等しいか。右肩(左肩)だけが上がっていないか。片側後位の歩行をしていないか。いつも利き足中心の歩き方をしていないか。時折子エックして見よう。

(10) 心臓と肺臓で歩こう

肺から摂取した新鮮な酸素を心臓のポンプ作用で脚筋に供給し続けることが必要である。正しい歩行の持続は、呼吸機能を高進し、心臓の働きを促して、これらの器官をつねにベストコンディションに保つことが出来る。

昭和55年6月30日

岸和田健老大学

歩こう会