

自然の中へ

《 第 3 集 》

岸和田健老大学 歩こう会

目 次

序文 <マラソン爺さん> 正井尚夫	4
例会記録	7
歩こう会に参加して <有志随想>	46

序 文

マラソン爺さん

正井尚夫

福島市に「マラソン爺さん」の異名を持った篠崎勝治さんという81歳の健老がいる。

68歳のとき自転車で走っていて交通事故にあったことから、自転車を捨てて足で走ることを思い立ち毎朝マラソンのトレーニングを始めた。訓練のかいあって地元の運動会で往復8キロを完走できたことから自信を持ち、市民体育祭の10キロマラソン、さらには青梅マラソン(30キロ)、水戸マラソン(42・195キロ)と、つぎつぎ挑戦、すべてのレースを完走するという成績をあげた。

そして70歳のときにスウェーデン・シェーブデで開かれた第3回国際ロードレース大会に参加、42・195キロを3時間57分43秒で走破して高齢者の部で優勝し明治青年の意気を全世界に示した。

一般に男は50歳、女は60歳ごろから脚力が衰えはじめ60、70になると急激に衰退するとされているが、篠崎さんの場合は68歳から始め、年齢が加わるにつれてスピードがまし走距離も伸びていったものである。この人を世に紹介した福林正之さんはその著「マラソン爺さん」(筑摩書房)の中で ① この例は人間の肉体的機能も訓練によっては年齢に逆行し

て高めていくことができることを証據だてている ② しかもこれは単に走る力といった部分的な機能だけではなく総体的な若返りにもつながっているらしい——と述べている。

わが歩こう会の「山男」,「山女」たちも、その若々しさに接するとき、上の二点を身をもって立証しておられるように思える。「健康は自分で作るもんだ」という篠崎さんの持論にも双手をあげて賛成されることであろう。

(学 長)

例会記録

③⑥	奥水間コース	8
③⑦	河合—牛滝山	10
③⑧	日根野神社—犬鳴山	12
③⑨	久米田寺—緑と太陽の丘	14
④⑩	岸和田海岸	16
④⑪	大野あみだ寺	18
④⑫	史跡巡り	20
④⑬	葛城登山	22
④⑭	正木美術館—木材コンビナート	24
④⑮	黒鳥公園—葛葉稲荷	26
④⑯	神社参拝	28
④⑰	山直神社	30
④⑱	河合	32
④⑲	岸和田ゴルフ場	34
⑤⑰	山中溪—金熊寺	36
⑤⑱	久米田寺—緑と太陽の丘	38
⑤⑳	神茶山わらび狩	40
⑤㉑	信太山自衛隊見学	42
⑤㉒	飯盛山	44

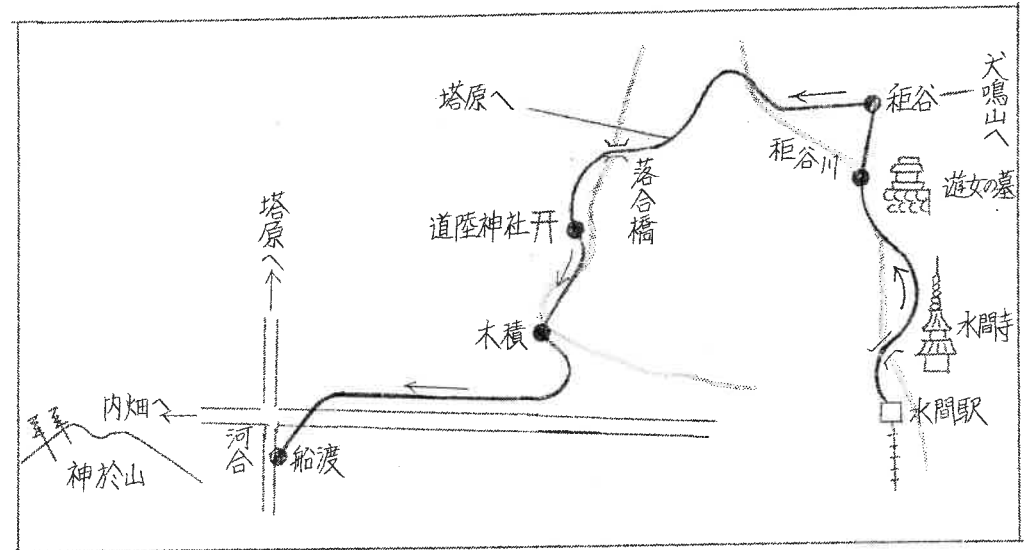
第36回例会 昭和55年6月29日(日) 曇後雨 気温23°

- ◇ 行先 奥水間コース 行程約13 km
 - ◇ 参加人員 29名
 - ◇ コース 岸和田駅—貝塚駅—水間駅—水間寺—遊女の墓
—落合橋—道陸神社—河合(船渡)バス停
- 7.41 岸和田駅発
 7.54 貝塚駅発
 8.20 水間寺 30分間休憩
 9.45 遊女の墓
 10.35 落合橋
 11.00 道陸神社 昼食
 12.05 出発
 13.10 河合(船渡)バス停
 13.13 バス発車

梅雨空とは当分お別れとの天気予報だったのに、そこはお天気のこと、水間線に乗りかえる頃からホロつきはじめ、駅に着いた時は本降り。仕方なく水間寺でしばらく雨宿り。その間に新会員の紹介等をする。小降りになったところを見はからって出発。皆さん傘、あるいはカッパとさずがに準備よし。近くの山々は雨に煙って仲々の風情。雨中もまた良しか。道陸さんではご好意の部屋を借りる。狭い一部屋ではあったが外の雨を眺めながらの食事は格別であった。漸く上がりかけた中を、山間の小道を河合へ。

<参加者>

井上、久保、水谷、西口、高垣、山鋪、信田、山本覚、吉田、木下、久井、清水、東、波田、坂根、山本光、太地、山本松、北沢、角谷、長束、松井、沢辺、諸節、尾崎、奥、石原、池田、石田



第37回例会 昭和55年7月27日(日) 曇後晴 気温30°

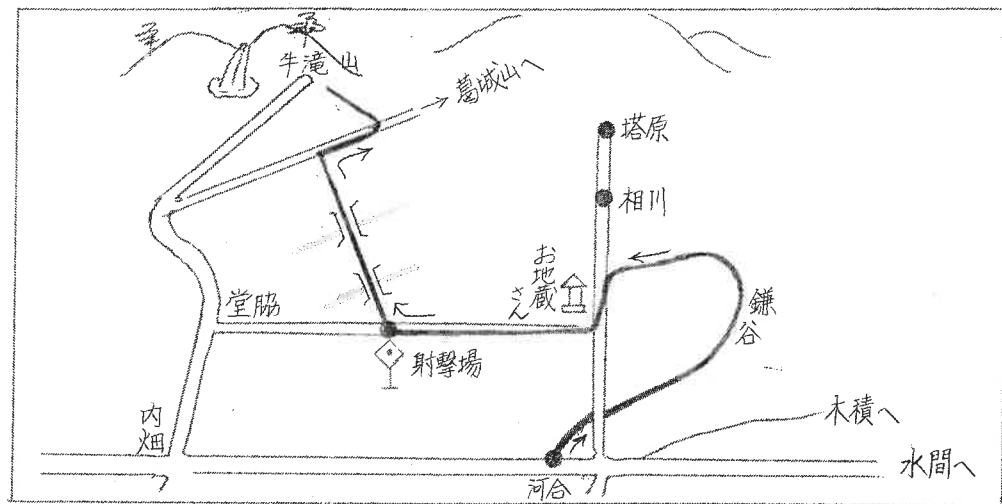
- ◇ 行先 河合 — 牛滝山 行程約9km
- ◇ 参加人員 24名
- ◇ コース 岸和田駅前バス 河合 — 相川 — 射撃場 — 牛滝山

- 7.30 岸和田駅前バス発車
- 7.50 河合着
- 9.15 相川口 途中15分間休憩
- 9.30 射撃場前 10分間休憩
- 11.45 葛城登山道 途中20分間休憩
- 12.20 牛滝山 昼食
- 13.52 バス発車

河合より相川口までは本道を選りて山の小道を歩く。クレ射撃場前から右へ折れてからの道は、地図にはのっているが道とはいえず、途中スヶ所、橋の朽ち落ちたのがあり、以前道であった名残を留めている。

生い茂るカヤを棒ではらいながら道を開いて進んだノkm程は、仲々の難行であった。しかも最後の50m程は雑草茂る急斜面を、おもいおもいに場所を選んで這い上った。牛滝山に着いた頃は一同いささかグロッキー気味。

山歩き知った顔して地図のぞき 禮子



<参加者>

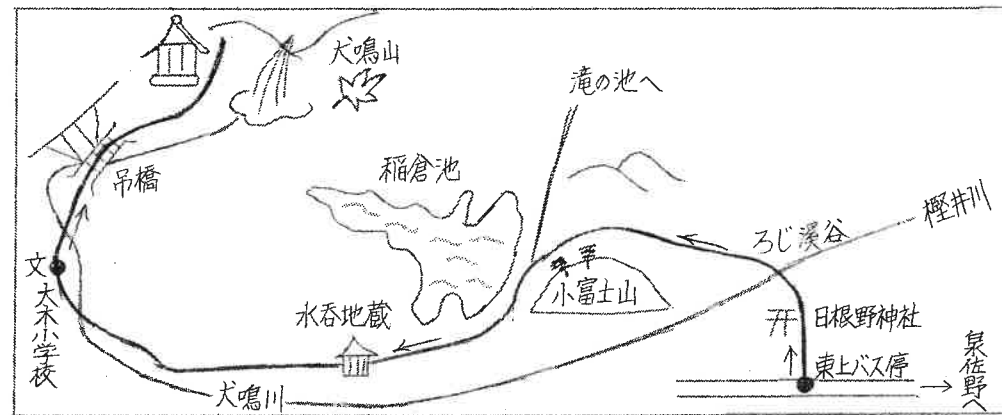
- 井上、久保、水谷、西口、高垣、山鋪、信田、山本覚、吉田、木下、
- 久井、清水、東、波田、坂根、山本光、太地、山本松、北沢、角谷、
- 長束、松井、沢辺、諸節、尾崎、奥、石原、池田、石田

第38回例会 昭和55年8月24日(日) 晴 気温30°

- ◇ 行先 日根野神社—犬鳴山 行程約11km
- ◇ 参加人員 25名
- ◇ コース 泉佐野^{バス}東上—日根野神社—稲倉池—水呑地蔵—大木小学校—犬鳴山(不動堂)—バス停

- 7.10 岸和田駅発(急行)
- 7.30 泉佐野バス発車(犬鳴山行)
- 7.50 東上下車
- 8.00 日根野神社(大井関さん)参拝 15分間
- 8.50 稲倉池 15分間休憩
- 10.00 大木小学校 10分間休憩
- 11.15 犬鳴山(不動堂)途中 15分間休憩
- 11.40 昼食(下山途中)
- 12.40 出発
- 13.11 バス発車

東上でバスを降り、和泉五社の一つである日根野神社に参拝。このあたり、ろじ溪谷を合せて泉佐野市の名所でもあり、桜の頃は賑うところ。稲倉池への道は夏草に覆われ足もとを注意しながら進む。無帽、半袖では無理。水呑地蔵さんから1km程は本通りを、そして犬鳴川沿いに小道を歩く。珍しい釣橋も経験する。夏休みも終りに近く子供連で賑わう不動堂への道をゆっくり登る。



<参加者>

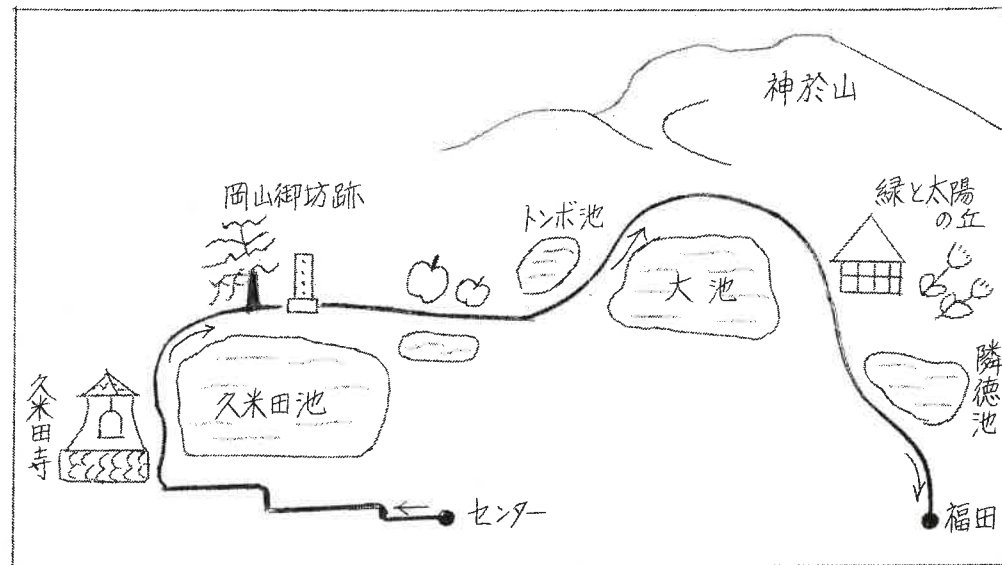
中野、井上、古座谷、久保、水谷、伏屋、高垣、山本覚、吉田、木下、東、鈴木、坂根、大場、山本光、太地、山本松、角谷、松井、諸節、室谷、奥、尾崎、広滝、池田

第39回例会 昭和55年9月28日(日) 晴 気温25°

- ◇ 行先 久米田 — 緑と太陽の丘 行程約9km
- ◇ 参加人員 23名
- ◇ コース センター前 — 久米田寺 — 岡山御坊跡 — 包近 — 緑と太陽の丘 — 福田

- 7.30 センター前出発
- 8.25 久米田寺 10分間休憩
- 8.55 岡山御坊跡 5分間休憩
- 9.50 緑と太陽の丘 20分間休憩
- 10.28 福田バス停
- 10.35 バス発車

昨日まで続いた雨がウツのよう。晴天に恵まれて出発。
歩く程に気温も上り汗ばむ。岡山御坊跡 — 緑と太陽の丘の間は竹林の道。
たわわになった蜜柑の丘と続く。特に目につくのが桃の木の多いこと。さすがに包近は桃どころ。とにかく池あり、丘ありの起伏に富んだコースである。市の推せんコースでもある。



<参加者>

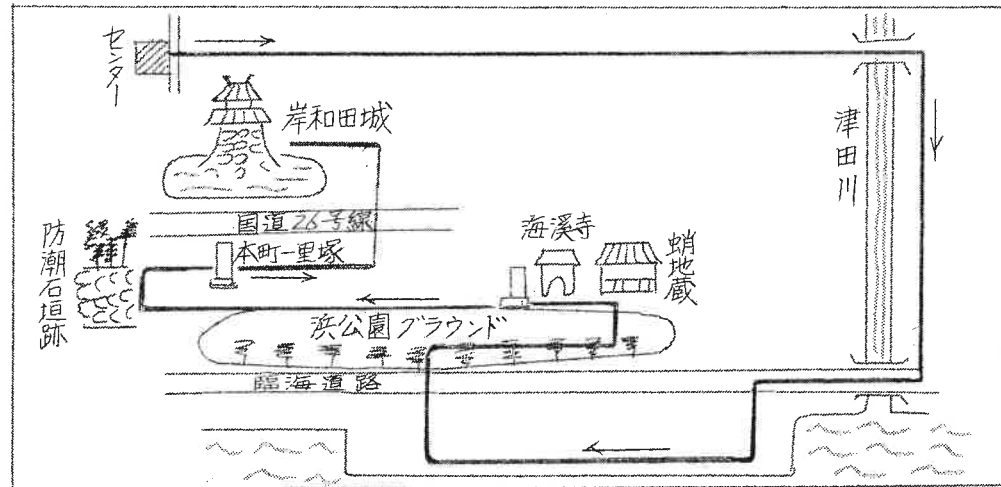
中野、古座谷、久保、坂本、信田、吉田、木下、久井、東、坂根、大場、山本光、神尾、太地、山本松、松井、吉田、諸節、沢辺、奥、尾崎、広滝、池田

第40回例会 昭和55年10月12日(日) 曇一時雨 気温24°

- ◇ 行先 岸和田海岸 行程約7km
- ◇ 参加人員 20名
- ◇ コース センター前—津田川沿い海へ—海岸堤防沿い—
—蛸地蔵—梅溪寺—防潮石垣跡—岸和田城

- 8.00 センター前出発
- 8.20 津田川大徳橋
- 9.20 堤防突端 10分間休憩
- 10.10 蛸地蔵 "
- 10.20 梅溪寺 "
- 10.35 防潮石垣跡
- 10.50 岸和田城

このあたり、「城下の町並み。蛸地蔵。本町一里塚弁財天」という見出しで朝日新聞が最近紙上で連載紹介したばかりの、昔と少しもかわらぬ知り尽した筈の道を、また違ったおもいで見て歩く。そしてこれはまた変りつつある海岸通り。埋立地は大きく沖へのびて、今日も休みなく陸作りに太い鉄パイプからは小石混りの泥を吐き出している。前回第7回例会とは大きく変わった海岸であった。



〈参加者〉

中野、小座谷、久保、水谷、米原、高垣、坂本、信田、東、鈴木、坂根、山本光、太地、山本松、北沢、角谷、松井、吉田、長束、諸節

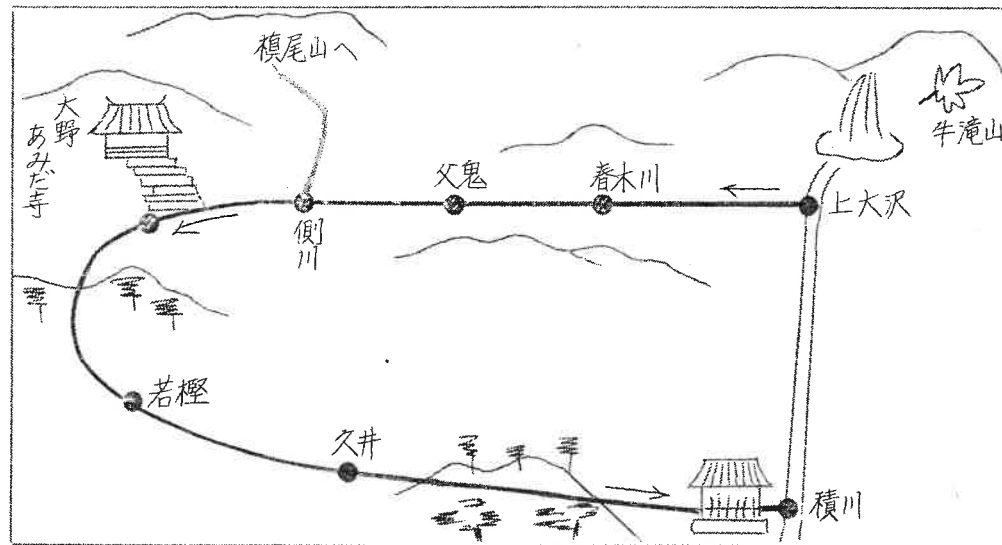
第41回例回 昭和55年10月26日(日) 曇時々晴 気温14°

- ◇ 行先 大野あみだ寺 行程約71km
- ◇ 参加人員 28名
- ◇ コース 岸和田駅前—バス—上大沢—春木川—父鬼—側川—
—あみだ寺—若樫—久井—積川

- 8.40 岸和田駅前発
- 9.28 上大沢下車
- 10.05 父鬼 10分間休憩
- 10.45 あみだ寺 昼食
- 12.10 出発
- 12.40 若樫
- 14.00 積川 途中10分間休憩
- 14.10 バス出発

今回のコースは昨年第23回例会に続いて二度目。前回好評であったもので年一回はぜひ予定したいものの一つである。

気温のせいもあるが前回より早目に積川に着く。積川神社参拝もそこそこに乗車。今日はプロ野球日本シリーズ第2戦の日である。



<参加者>

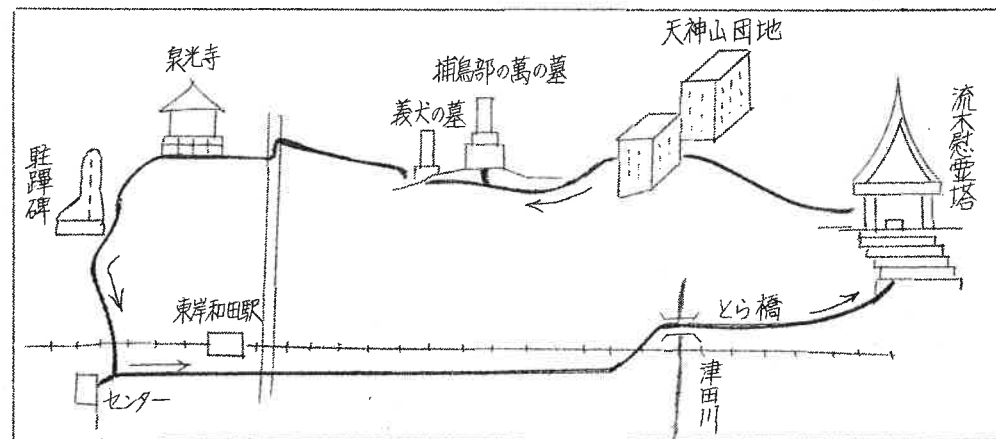
中野、古座谷、久保、水谷、高垣、阪本、山鋪、信田、山本覚、木下、清水、東、鈴木、大場、山本光、神於、太地、山本松、北沢、角谷、松井、吉田、諸節、沢辺、乃村、奥、広滝、石原

第42回例会 昭和55年11月9日(日) 晴 気温16°

- ◇ 行先 史跡巡り 行程約10km
- ◇ 参加人員 26名
- ◇ コース センター前—流木慰霊塔—天神山史跡(捕鳥部萬の墓、義犬の墓)—塚元家—泉光寺—明治天皇駐蹕碑—センター前

- 8.00 センター前出発
- 8.50 流木慰霊塔 10分間休憩
- 9.35 捕鳥部萬の墓 "
- 9.55 義犬の墓 "
- 10.15 塚元家
- 10.35 泉光寺 15分間休憩
- 10.55 明治天皇駐蹕碑 10分間休憩
- 11.45 センター前

快晴のハイキング日和。日本書記に哀話をとどめる捕鳥部の萬(ととりべのよろず)とその義犬の墓のある天神山方面を歩く。このあたり危うく宅地造成の波をくうところ。市が調査のためストップをかけたと聞くが将来どうなることか。近くでブルドーザーがすごい音を立てていた。東は神於山と相対し西は海を隔てて六甲と仲々の眺めである。持参の菊の花をお供えして丘を下る。



<参加者>

米沢、中野、井上、久保、水谷、伏屋、高垣、阪本、信田、木下、
久井、大津、鈴木、坂根、大場、山本光、山本松、上松、北沢、角谷、
松井、吉田、諸節、尾崎、乃村、石原

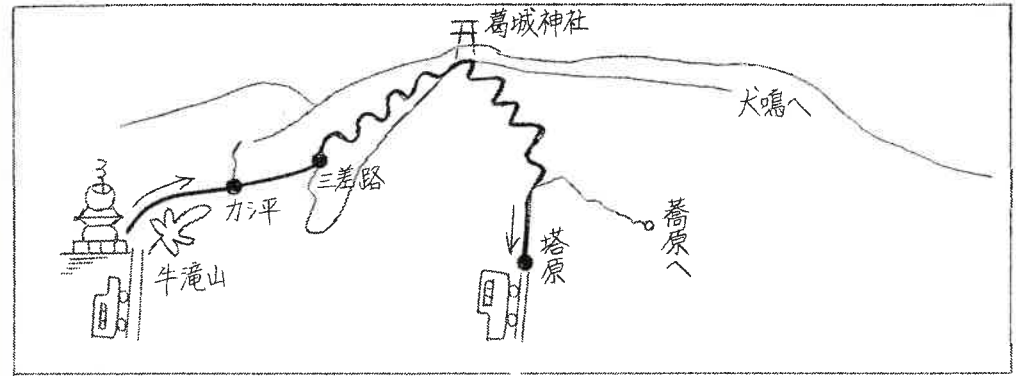
第43回例会 昭和55年11月23日(日) 曇時々晴 気温17°

- ◇ 行先 葛城登山 行程約11km
- ◇ 参加人員 ス3名
- ◇ コース 岸和田駅前—牛滝山—カシ平—旧道—山頂—塔原

8.40 岸和田駅前発
9.48 牛滝山着
10.35 カシ平 10分間休憩
10.50 新道、旧道の三差路
11.50 山頂 途中15分間休憩
昼食
13.10 出発
14.32 塔原
14.52 バス発車

もみぢの季節。そして連休とあって臨時バスも出ていたが、それでも満員。ボーイスカウトの少年達の好意に甘えてやっと全員座席につける。今後この日は避けるべきだろう。

牛滝で小憩の後出発。例によって旧道をとったが、一昨日のきつい雨のせいか、ところどころ小さな流れになっており、足場をえらびながら進む。頂上では派手な服装の若者達の賑やかに興じる姿が目をはなれず。ゆっくり昼食。出発の際石室殿の前で、山本会長の音頭で一同万歳三唱。氣勢をあげる。塔原の下りは今日は苦もなくおりる。鍛えられた成果だろうか。高垣さんをお願いして8ミリをとる。



<参加者>

中野、久保、水谷、山田、高垣、山鋪、信田、山本覚、木下、清水、坂根、山本光、神於、太地、上松、角谷、松井、諸節、奥、乃村、尾崎、福本、外1名

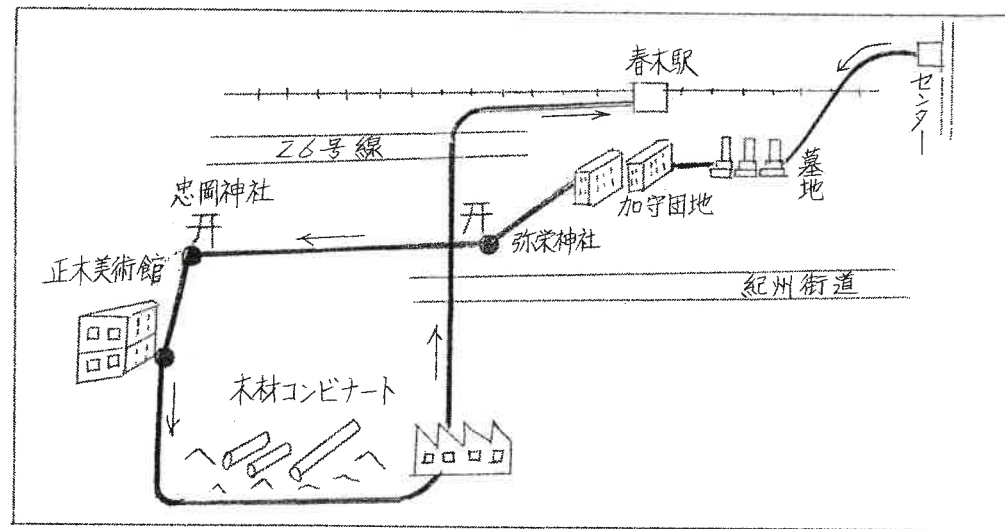
第44回例会 昭和55年12月7日 晴 気温14°

- ◇ 行先 (忠岡町) 正木美術館 — 木材コンビナート 行程 約10km
 - ◇ 参加人員 22名
 - ◇ コース センター前 — (春木) 弥栄神社 — 忠岡神社 —
— 正木美術館 — 木材コンビナート — 春木駅
- 8.00 センター前出発
 8.55 弥栄神社 10分間休憩
 9.35 忠岡神社 5分間休憩
 9.50
 ~10.25 正木美術館見学
 12.05 春木駅

正木美術館は近くにあるながら初めての人が殆んどで、利休の茶杓、飛鳥、天平時代の古瓦、中国の古美術等関心のある人が見れば大いに参考になるような逸品が陳列されていた。

健老大学からということで入場も無料にいただいた上、85歳になられる正木翁のご解説をいただき感激であった。

そして木材コンビナートの規模の大きさに目を見はりながら春木駅へ。



<参加者>

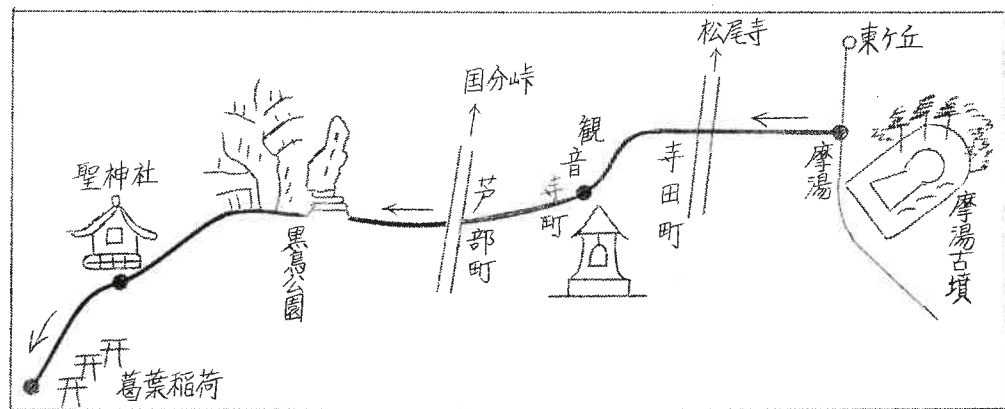
中野、塩田、久保、水谷、阪本、木下、清水、東、福本、鈴木、大場、山本光、神於、太地、上松、北沢、角谷、松井、諸節、奥、乃村、広滝

第45回例会 昭和55年12月21日(日) 晴 気温10°

- ◇ 行先 黒鳥公園 — 葛葉稻荷 行程約10km
- ◇ 参加人員 21名
- ◇ コース 岸和田駅前 バス 摩湯 — 観音寺 — 黒鳥公園 —
— 聖神社 — 葛葉稻荷 — 北信太駅

8.19 岸和田駅前発
 8.50 摩湯着
 9.20 観音寺
 9.45 黒鳥公園 15分間休憩
 10.45 聖神社
 ~11.20
 11.50 葛葉稻荷
 12.10 北信太駅発

東ヶ丘の一つ手前、摩湯でバスを下り、直ぐ北へ。寺田町を横切って観音寺。そしてゆるい斜面を登ると黒鳥公園。桜の木が多い。明治天皇の駐蹕碑が目をはく。そこから10分ばかり歩くと大阪市青少年野外活動センター、大阪市信太山老人ホーム、大阪市藤沢会館と大阪市の表示が目につく地域を抜け、鶴山台団地の端をよぎって古色豊かな聖神社に至る。ここでは77歳の上品な神主さんからお話を拝聴後、写真もご一緒していただく。近くにある横穴式石室を見学、葛葉稻荷への道を下る。



<参加者>

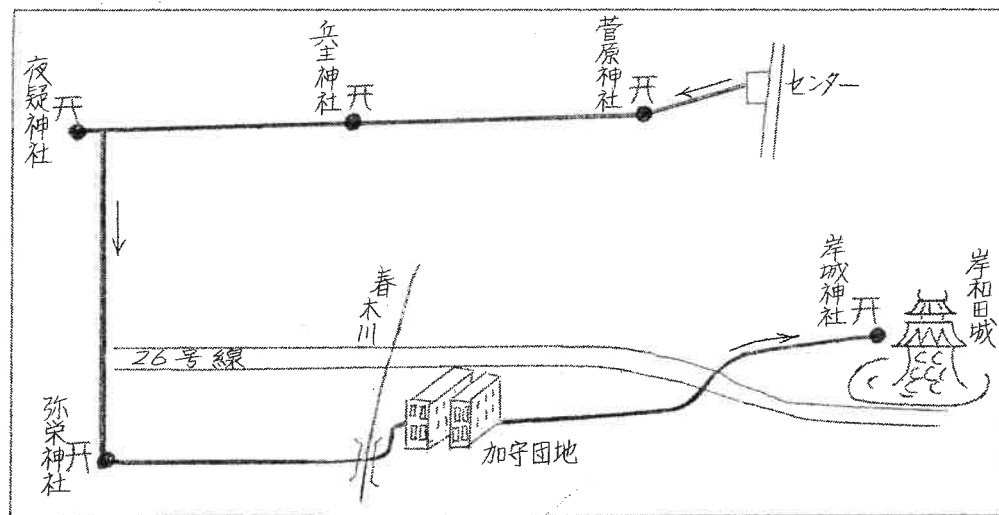
中野、久保、水谷、信田、山本覚、吉田、木下、鈴木、坂根、大場、
 太地、山本松、上松、北沢、角谷、長束、松井、諸節、奥、乃村、
 広滝

第46回例会 昭和56年1月11日(日) 晴 気温3°

- ◇ 行先 神社参拝 行程約9km
- ◇ 参加人員 25名
- ◇ コース センター前—菅原神社—兵主神社—夜疑神社—
—弥栄神社—岸城神社

8.00 センター前出発
8.05~10 菅原神社
8.45 兵主神社
9.10~15 夜疑神社
9.50 弥栄神社
10.45 岸城神社

この日天候は晴れていたが、一時緩んでいた寒波がまたぶり返して、又度前後の気温。加えて強い西風。一同元気とはいえさすがにいつになく黙りこくって、こぶしを握りしめ一団となって歩く。いつもは休憩を十分とるのだが、今日ばかりは先を急いで、ただひたすらに次の目的地に向かって歩く。終点の、残り戎で賑わう岸城神社に着いた時には予定より40分近くも早かった。「今年も元気で歩きます」と一同礼拝して解散。



<参加者>

中野、久保、水谷、寺田、高垣、信田、吉田、木下、東、鈴木、坂根、
大場、山本光、神於、太地、山本松、上松、北沢、角谷、長束、松井、
諸節、奥、尾崎、広滝

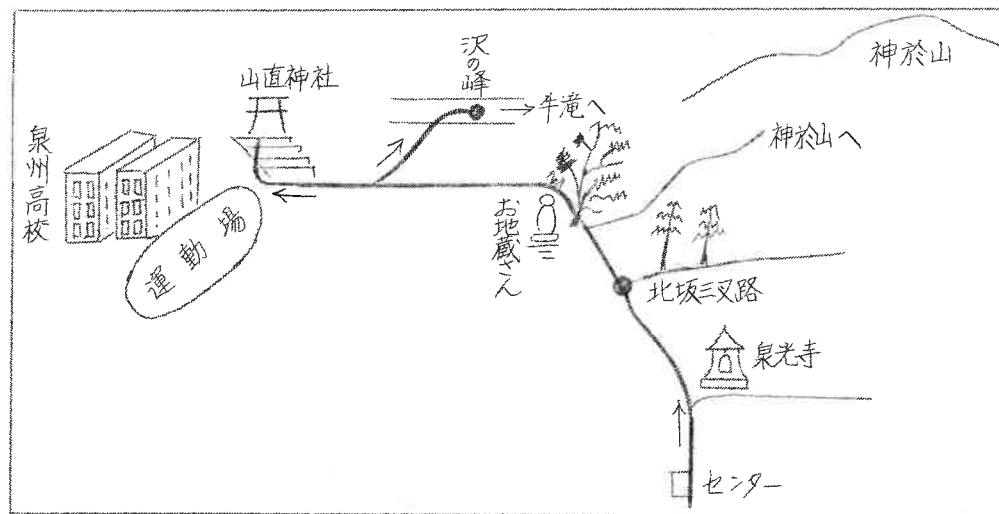
第47回例会 昭和56年1月25日(日) 曇後晴 気温10°

- ◇ 行先 山直神社 行程約9km
- ◇ 参加人員 20名
- ◇ コース センター前—泉光寺—福田—北坂三叉路—
—山直神社—沢の峯バス停

8.00 センター前出発
 8.40 泉光寺 10分間休憩
 9.35 北坂三叉路 30分間休憩
 10.45 山直神社 10分間休憩
 11.08 沢の峯バス停
 11.09 バス出発

昨日からの雨も上がり、歩く程に青空も広がり、1月というには珍らしく暖かい日和である。

今日のコース、神於山の登り口の地蔵さんまでは歩き馴れた道である。そして目的の神社はこの地蔵さんから直ぐ目の下、泉州高校と向かいあった森の中に位置している。今日は休憩中、間もなく迎える「50回例会」の記念品「500km歩行証」等についてはかる。



<参加者>

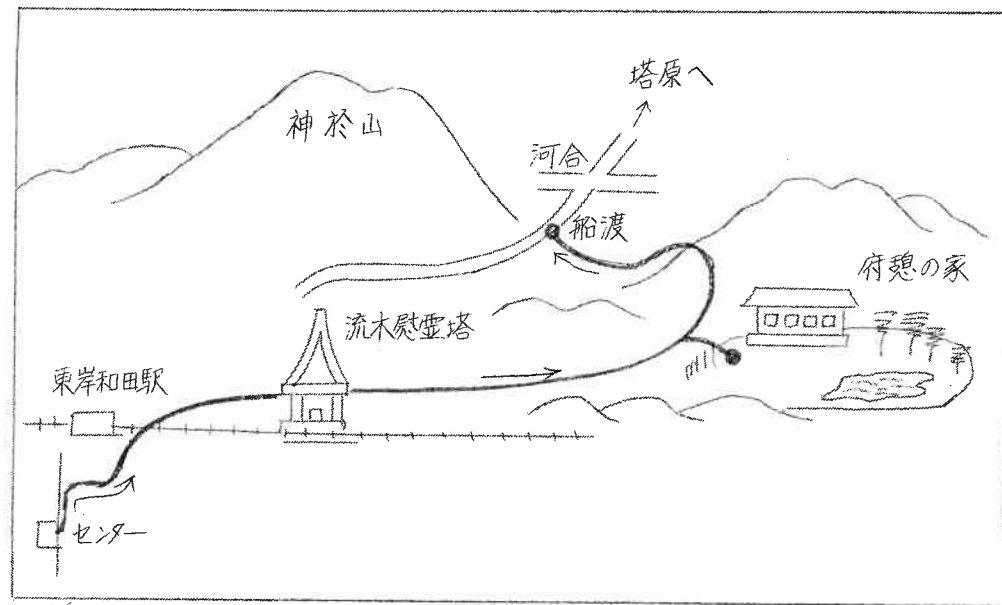
中野、井上、久保、永谷、坂本、山鋪、吉田、木下、東、鈴木、大場、
 山本光、太地、山本松、上松、北沢、角谷、松井、諸節、乃村

第48回例会 昭和56年2月8日(日) 晴 気温8°

- ◇ 行先 河合 行程約8km
- ◇ 参加人員 26名
- ◇ コース センター前—流木慰霊塔—(三ヶ山)府穂の家
—河合 (貝塚山荘)

- 8.00 センター前出発
- 8.55 流木慰霊塔 5分間休憩
- 10.10 穂の家 15分間休憩
- 11.00 河合(船渡) 途中15分間休憩
- 11.20 バス発車

流木慰霊塔前で待合せの4人を加えて、これで三度目のなじみになった道を歩く。前回来た時は基礎工事だけ済んでいた三ヶ山・府穂の家も7分通りは出来上っており4月にはオープンとさいている。穂の家から河合まで1km程の道は歩いて楽しい。途中休憩。例によって長束さんに詩吟をお願いする。今日は本能寺。



<参加者>

中野、久保、水谷、高垣、阪本、信田、山本覚、吉田、木下、清水、東、鈴木、坂根、山本光、神於、太地、山本松、上松、北沢、角谷、長束、松井、諸節、奥、尾崎、乃村

第49回例会 昭和56年7月22日(日) 晴 気温9°

- ◇ 行先 岸和田ゴルフ場 行程約11km
- ◇ 参加人員 26名
- ◇ コース 岸和田駅前バス 沢の峯 — 岸和田ゴルフ場 — 上大沢 — 堂脇 — 相川 — 河合 — 宮の台

- 8.00 岸和田駅前バス発車
- 8.30 沢の峯
- 9.30 ゴルフ場 15分間休憩
- 10.15 上大沢
- 10.45 相川 途中15分間休憩
- 11.30 河合(船渡)
- 11.50 宮の台
- 12.15 バス発車

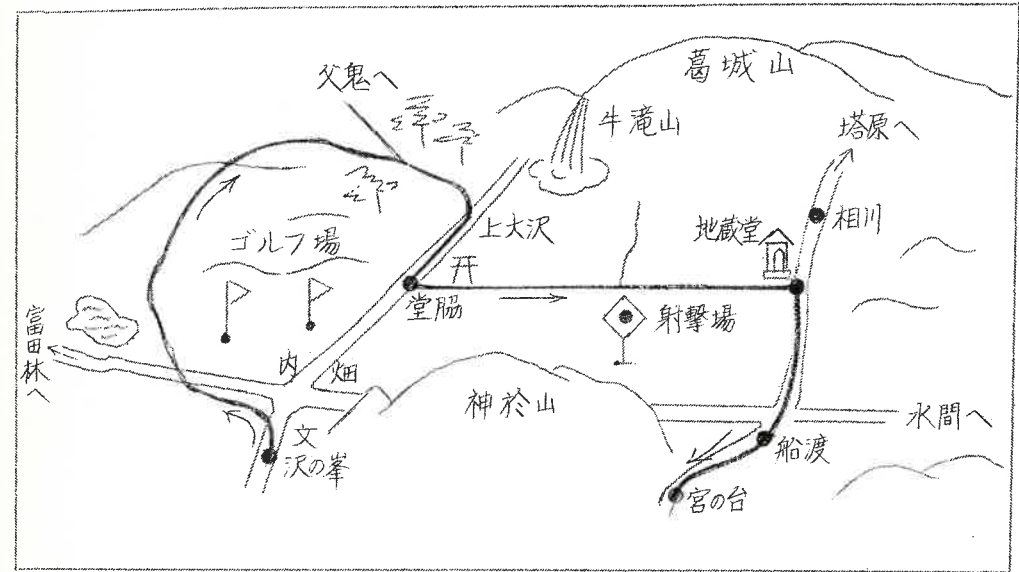
地図にない小道。あっても当てにならない小道を歩くのは苦勞もあるがコースとしては面白い。歩こう会も数回経験した。

登りきってさっと視界がひらけ、目の下にゴルフ場のなだらかな丘が広がる。日曜のせいもあるのだろうか人の動きが多い。

山を下ったところが上大沢である。堂脇から左に折れて相川の地藏さん。そして河合へ。バスの時間の都合で宮の台まで足をのばす。皆さん余裕あり。

<参加者>

井上、古座谷、久保、永谷、山田、山鋪、信田、山本堂、吉田、木下、清水、東、福本、坂本、大場、山本光、神於、大地、上松、北沢、角谷、長束、松井、諸節、奥、外1名



第50回例会 昭和56年3月8日(日) 晴 気温14°

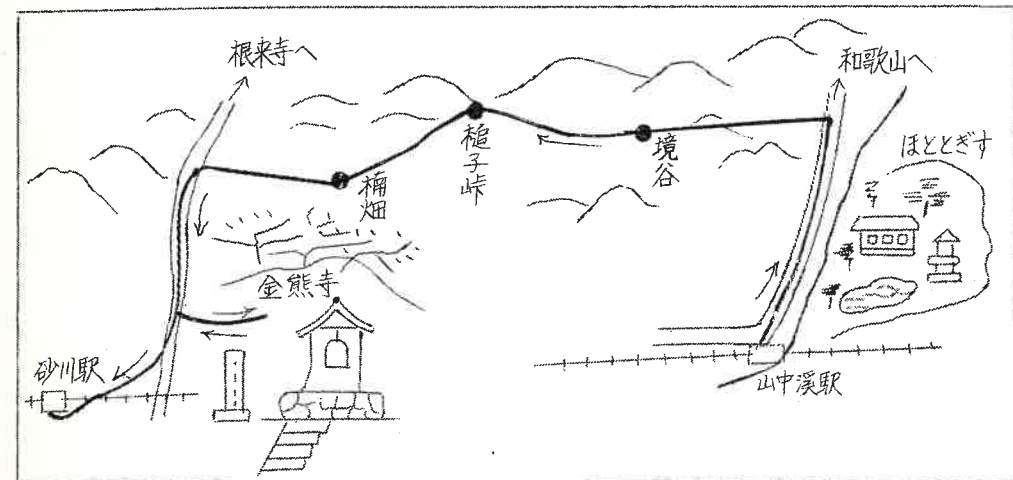
- ◇ 行先 金熊寺 行程約12km
- ◇ 参加人員 28名
- ◇ コース 東岸和田駅—山中溪駅—境谷—槌子峠—楠畑—
—金熊寺—砂川駅

8.23 東岸和田駅発車
 9.55 山中溪駅
 9.35 境谷 途中10分間休憩
 10.05 槌子峠
 10.25 楠畑 15分間休憩
 11.45 金熊寺 昼食
 13.00 出発
 13.55 砂川駅
 14.01 発車

山中溪で降りたのは歩こう会の仲間だけであった。古くからの料亭「ほととぎす」を横目に見て、流れに沿って上へ1kmばかり。そして左へとると暫らくで境谷である。冷鉱泉が湧いて、以前は温泉宿もあったときいている。境谷から落葉を踏みながら小道を登って行くと槌子峠である。ここまでは和歌山県。あとは専ら下り、楠畑からは舗装された道路。本道へ出ると根来街道。車が多い。金熊寺の梅は三分咲き程度であった。然し見物客で大賑わい。

<参加者>

井上、古座谷、久保、水谷、山田、信田、山本覚、木下、清水、東福本、鈴木、坂根、大場、山本光、山本松、上松、北沢、角谷、長束、松井、諸節、室谷、奥、尾崎、広滝、石原 外1名



第51回例会 昭和56年3月22日(日) 晴 気温 16°

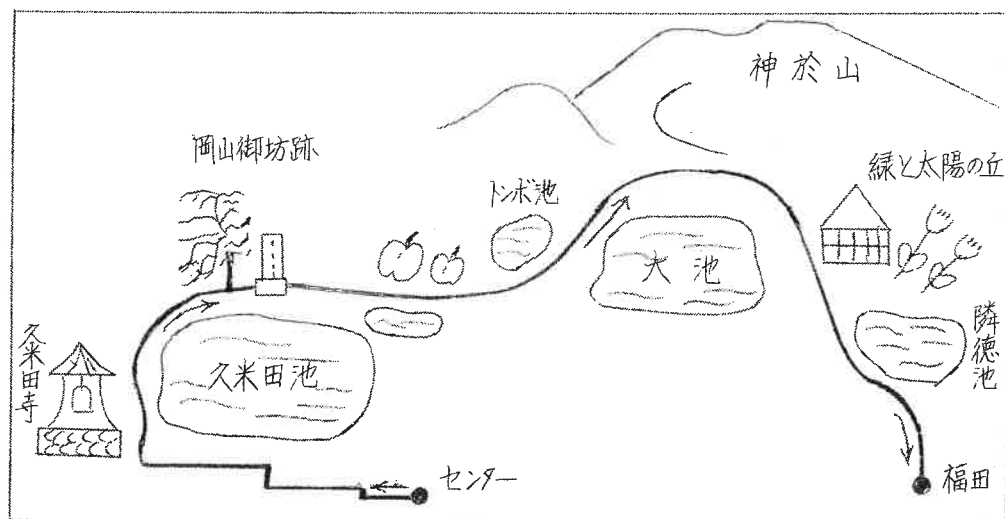
- ◇ 行先 包近 — 緑と太陽の丘 行程約9km
- ◇ 参加人員 23名
- ◇ コース センター前 — 久米田寺 — 岡山御坊跡 — 包近 桃園
— 緑と太陽の丘

- 8.00 センター前出発
- 8.50 久米田寺 10分間休憩
- 9.30 岡山御坊跡 10分間休憩
- 10.30 緑と太陽の丘
- 11.00 出発
- 11.20 福田
- 11.35 バス発車

夜明けと共に雨も上がり、久米田寺に着く頃は全くの快晴。今日のコースは第39回例会と全く同じコースである。

期待して行った包近の桃は矢張り時期尚早。蕾は固く、後10日もすればとの予想。今日は高垣さんをお願いしてクラブ発表会用の8ミリを撮る。

梅の花 顔近づけて春を知り 禮子



<参加者>

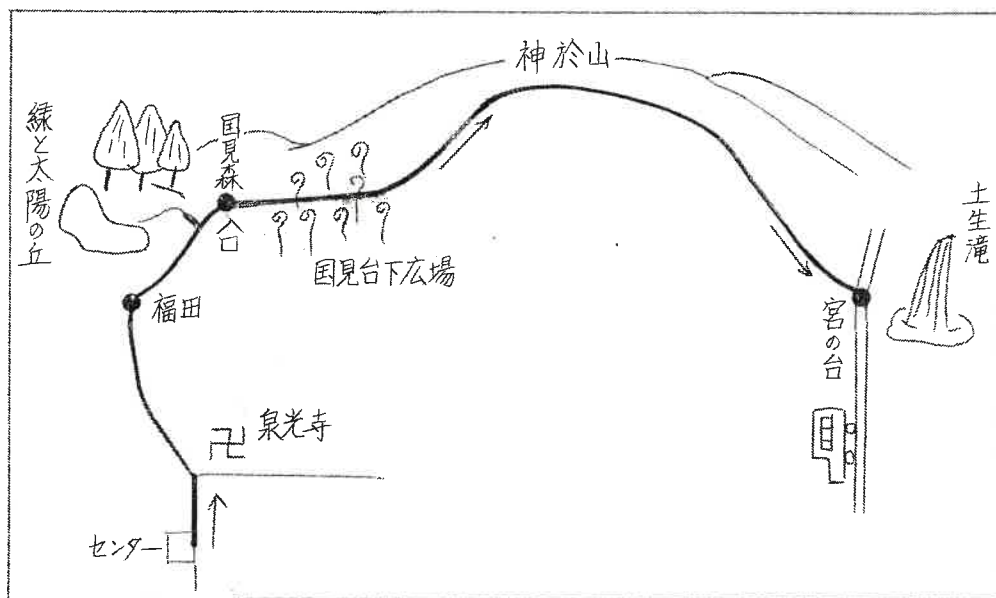
米沢、中野、井上、久保、水谷、高垣、吉田、木下、鈴木、坂根、大場、山本光、山本松、上松、北沢、角谷、松井、諸節、室谷、奥、乃村、広滝、石原

第52回例会 昭和56年4月12日(日) 晴 気温19°

- ◇ 行先 神於山 わらび狩 行程約11km
- ◇ 参加人員 27名
- ◇ コース センター — 泉光寺 — 緑と太陽の丘 — 国見台下広場 — 宮の台

- 8.17 センター前出発
- 9.00 泉光寺 10分間休憩
- 10.15 地蔵前 10分間休憩
- 10.45 国見台下広場
わらび狩 昼食
- 12.40 出発
- 13.25 宮の台
- 13.43 バス出発

今年も4月は例によってわらび狩りである。これで三度目、定着した感じ。今年も大収穫をと、はりきって行ったものの、先客多くあらかし採った後、のようで期待外れ。まことに残念。



<参加者>

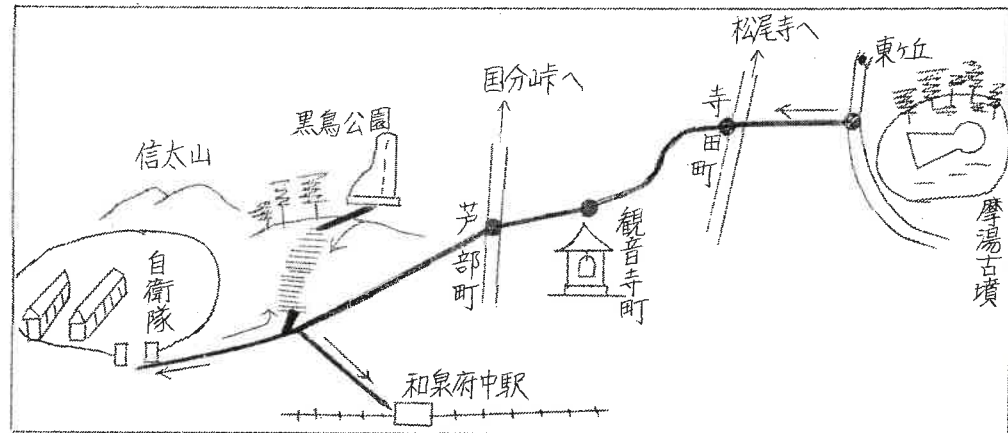
米沢、中野、井上、久保、水谷、山田、寺田、阪本、信田、山本覚、
吉田、木下、清水、坂根、大場、山本光、山本松、上松、北沢、角谷、
奏、諸節、室谷、沢辺、広滝、石原、石田

第53回例会 昭和56年4月26日(日) 晴 気温18°

- ◇ 行先 信太山自衛隊見学 行程約8km
- ◇ 参加人員 35名
- ◇ コース 岸和田駅前 バス 摩湯 — 和泉市寺田町 — 観音寺町 — 信太山自衛隊 — 黒鳥公園 — 和泉府中駅

- 8.19 岸和田駅前発車
- 8.15 摩湯下車
- 9.20 観音寺
- 10.00 信太山自衛隊見学 昼食
- 12.55 出発
- 13.12 黒鳥公園 休憩25分間
- 14.20 府中駅
- 14.31 発車

今日は目先を変えて信太山駐屯地を見学する。丁度創立24周年記念行事の日とて、一般の人も交えて大変な賑わいであった。観閲式、バトントワラー演技、音楽演奏、模擬戦、隊員家族の作品展示等々色々。模擬戦はトーチカ陣地を攻略する設定のようであったが、隊員も懸命で仲々迫力があった。大砲の音には久し振りに驚いた。今日の参加人員35名は記録的。



〈参加者〉

- 米沢、久保、水谷、山田、雷、寺田、高垣、阪本、山鋪、信田、山本覚、吉田、木下、久井、清水、東、鈴木、坂根、山本光、神於、山本松、上松、角谷、奏、諸節、室谷、沢辺、奥、永田、尾崎、乃村、石原、石田、番匠、他1名

第54回例会 昭和56年5月10日(日) 晴 気温28°

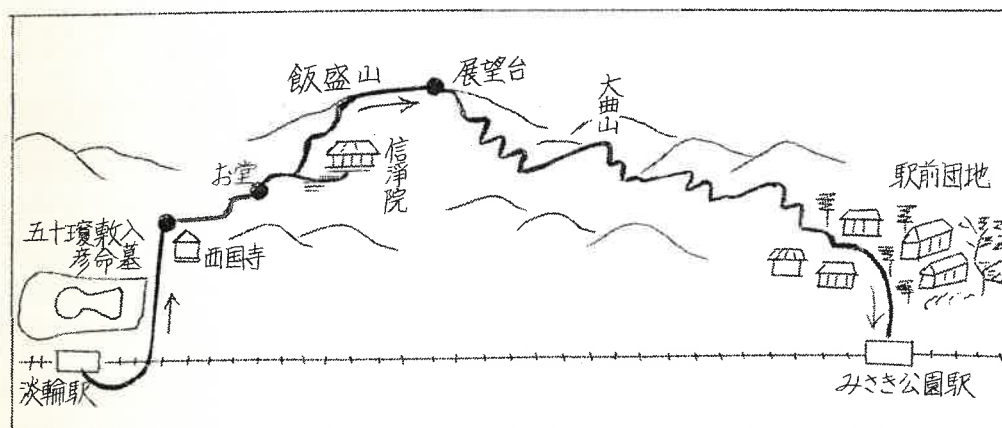
- ◇ 行先 飯盛山 行程約11km
 - ◇ 参加人員 27名
 - ◇ コース 岸和田駅—淡輪駅—飯盛山—大曲山—みさき公園
- | | | |
|-------|-------|----------|
| 8.15 | 岸和田駅発 | |
| 8.47 | 淡輪駅 | |
| 9.30 | 西国寺 | 10分間休憩 |
| 10.10 | お堂 | 10分間休憩 |
| 10.30 | 信浄院 | 15分間休憩 |
| 11.00 | 飯盛山 | 10分間休憩 |
| 12.00 | 昼食 | |
| 12.50 | 出発 | |
| 14.20 | 岬公園駅 | 途中20分間休憩 |

この「コース」意外ときつかったようだ。385mの飯盛山はそれ程でもないが、そこからの、下り、登りの繰り返しがあったのと、真夏のような気温のせいであろうか。飯盛山の展望台からは淡路方面はもやがかかって残念。それでも多奈川方面、みさき公園等眼下に一望。

中腹に建つ信浄院は八大龍王をお祭りしての行場。人影はなかったが、信者の方で宿泊する方がいるのか炊事、風呂等の設備もある。壁岩に刻まれたお経の文句が印象的であった。コース道標完備。

<参加者>

久保、水谷、山田、阪本、高垣、信田、山本覚、吉田、木下、鈴木、坂根、山本光、太地、山本松、上松、北沢、角谷、長束、松井、吉田、諸節、室谷、奥、尾崎、乃村、広滝、外1名



歩こう会に参加して
(有志)

尾崎秀男
上松房次郎
木下二三郎
久保禮子
坂根善七
長束正安

水谷一男
室谷武司
諸節光吉
山本松子
山本光男
吉田貞蔵

<掲載・五十音順>

心のつながり

尾崎秀男

今日もよいお天気である。「精進のよい人はかりでいつも天気に恵まれよいですねー」 こう言い合いながらの、キビキビとした歩こう会の出発である。

列をつくって目的地へ、足が軽い。すぐにはじまるのがお天気のことや、子や孫の身のうえ話。話がはずみ、なごやかな時がつづく。列も乱れがちとなり、「休憩」の待ちどおしい声が伝わり、どかんと腰をおろしての話。これが社会情勢と旅行である。短時間であるが疲れもとれたらしく生気の出発となる。

いよいよ坂道にかかる。呼吸もはげしく汗ばんでくる。さすがに話がとぎれとぎれとなるが続けられる。苦痛との戦いである。励まし合いの時である。こんな時に限って、過去の苦しかった話がでてくる。登りあれば下りあり、下りともなればお互いに腰と膝に気を配りあつての歩行であるが、やはり楽で話す声もはっきりする。美味しい料理の話もでる。

太陽が頭上にくる頃となれば、いくつかのあつまりができての楽しい昼餉となる。つきぬ話題に負素な弁当も美味しく、すべてが身についている感じがする。このひと時は私達にとってのコミュニケーションの場であり、真の触れ合いの場でもある。お互いの愛着が生れるのもこの時である。帰途ともなればだれもが脚、腰に疲労を訴える。お互いに助け合い、かばい合うようになる。一寸したいわりの言葉がとても嬉しく、美しく胸を打つ時である。

こうした一日、道端には季節の草花が私達を歓迎してくれ、谷川のきれいな水がかすかな音をたてて私達の心を静め、木立の向こうで小鳥がさえずり、私達に安らぎを与えてくれる。このような自然のよい環境の中でお

互いが話を通じて、よく知り合い、うちとけ合い、信頼感を深め、一日の一刻一刻のうちに無意識に心のつながりがしっかりとできるのである。幸せな私達である。一同解散。

大岩に水にじみ出づ 藤の花

飯盛山

上松房次郎

季節に合わせ、また大勢の人の足の強弱を考えて、次はどこ、次はどことプランを立て、前の日から、解らぬ所は地図を見ながらキロ数から所要時間、バス・電車の時間まで詳細に下見をして調べ、お世話して下さる方々のご苦勞を感謝しながら、今日もまた一日楽しく過せると思い、喜んで参加しました。

今日もまた初めてのコースです。淡輪駅で下車して舗装した道を東に進む。今日のコースは楽だなと思いながら歩いていると、飯盛山ハイキングコースと印した標識の所から右に曲がり山道にはいる。距離は長かったがわりに緩やかな勾配です。ウグイスや蝉の鳴く声を聞きながら黙々と歩む。途中二、三回休憩して山頂に着く。涼しい風が吹いていて今までの汗はすうっとなくなり、とっても良い気持です。

下を見下ろせば残念ながら雲で淡路島は見えないが、大阪湾岸に、岬公園や多奈川の発電所は絵に書いたように見え、素晴らしい景色でした。

弁当を食べて、このまま山肌を通過して下山するのかなと思っていたら、まだ向こうに見える山を五ツ六ツ登り下りすると聞き驚きましたが、大勢の人のいきおいでどうにか駅までたどり着きました。今日のコースを始めから甘くみていたので、早く疲れてしまったのです。

私は今日一日でダウンしたのに世話人の方は、下見と共々二回も登山されながら平気で歩くのを見て、私も今後もっと足を丈夫に鍛えねば駄目だと思いました。

歩こう会との出逢い

木下 二三郎

悶々と老いを悩むある日。誘われるままに歩こう会に参加させてもらった。歩こう会って、どんな人々の集りだろうと、不安気一ぱいだった。それによく歩き通すだろうか、また心配になる。

案じてばかりいてもしょうがない。ままよ、と集合地の岸和田駅に急いだ。その日の行先は大野あみだ寺だった。大へん心細かったことだけが今も鮮明に記憶から甦える。

ここから私の第二の老年生活の一頁が始まる。楽しかったその日の、歩こう会の気分は、健老大学の入学のきっかけであり、諸クラブとの出逢いともなった訳である。月二回の歩こう会の日が待ち遠しかった。その前日となると、なんとなく心はそわそわとはなやぐ。子供の頃の遠足の日のようである。弁当をして貰って、家をとび出す時の気持は、新しい生き甲斐の発見であった。妻や嫁たちはさぞ苦笑したことであろう。

思い出に残るのはなんと言っても「かつらぎ山」である。朝に夕にはるかに仰ぎ見る山だけに言い知れぬ親しみが湧く。

かつて、北支の戦線の重畳たる山又山を彷徨した時も、必ず思い出したのは故郷の山、かつらぎの山だった。生命あって帰ったら、もう一度あの山に登って見たいと思ったからでもあった。そしてそのかつらぎの山を、この足で踏みしめている。かつての印象の一つ一つは、樹々の緑と共に、

爽やかな山の霊気と共に、思い出を呼び戻す。この素晴らしさ。この感激。

大野あみだ寺は、たしか昭和54年10月14日、思い出の日は忘れない。あれから一年となかばは過ぎてしまっている。今では友情にはぐくまれ、皆さんと共に不安気一つなく月二回の歩こう会の日を待ちこがれるのである。

歩こう会と私

久保 禮子

歩こう会の方々と私との出会いは、一年前の若葉かおる4月27日、榎尾山施福寺の時であった。

この観音さまには、長野から歩いて5〜6回もお詣りしている。河内長野駅より天野山、和泉の善正、布引不動を経て、昔の参詣道をたどり頂上についたとき、岸和田健老大学の歩こう会のメンバーと親しくお話し、帰路も滝の畑へ出る岐路まで同行させて頂きました。

その折、岸和田在住のよき友もこの学校で学んでいるので、学校でお逢いになった節は「よろしく」伝えてほしいとお願いしたところ、わざわざ友人宅に電話して下さいました。折返し友人より便りをもらい、近年になくすがすがしい気持ちになった矢先、何年ぶりかでこの友と紀州路を旅する喜びに加えて、岸和田健老大学へ私自身入学することになり、早速に歩こう会へも入会いたしました。

最初の例会は、水間観音より道陸神社へノ3料の行程で、雨のそぼ降る日であった。それから一年、どうにか一回も休まず例会に参加させて頂いたのも、世話人の方をはじめ会員の温い励ましとご指導があればこそと感謝しています。

こんなこともありました。葛城登山の日、朝から今にも降り出しそうな曇行きだったが、決行の可否の問い合わせの電話も早朝では失礼と、集合場所まで行きもし中止なれば岸和田周辺の史跡を尋ねてもよし、と軽い気持ちで家を出た。その結果、会として中止決定されている山へ、同行して下さった会員と世話人の三人で登ることになり、この山行は改めて決行されたので、世話人の方は下検分を含め三回も登られることになり、その労苦の程が例会一つとって見てもよくわかり、軽はずみな行動に反省しきりです。

岸和田、和泉方面も開発の波に押されていますが、まだまだ自然に接するところが多々あることを再認識しました。

この会の歩くみちのりは10キロぐらいが目標で、会員の中には85歳の高齢の方や、太平洋戦争で負傷されたからだの不自由にも屈せず元気に参加されているのをこの目で見、私自身も幼いころ左足腫瘍のため発育不良となり、健常な歩行も出来ない状態ですが、歩くことにより少しでも筋肉の衰えを防ぎたいと、これからも出来るかぎり参加するつもりです。

歩く喜び

坂根 善七

何ととっても「歩こう会」こそ健老の道だ。正科もさることながら、健かに老いを過すには、歩くことによって足腰の衰えを防ぐのが何よりだ。緑の野辺を、海岸線を、また深山を、尾根を跋渉する。そして一汗かいて、木陰で小休止あるいは弁当のその味は格別だ。私は世話人の方をはじめ皆さん方のご庇護のもと、事情の許す限り参加したい。いつまでも。

今日も又 疲れも知らず歩きたり

八十路も忘れ 楽しきかぎり

護摩壇山を訪れる

長 束 正 安

一年中で最もよい気候といえは5月の若葉の季節である。山歩きには適したころといえる。空に鯉のぼりが風に泳いでいるのを見かけると、のどかな風景でさわやかな気分を感じる。

歩こう会での3、4月は他用で参加出来なかったが、初旬の連休日は絶好日和だったので、娘の家族の誘いで紀の国最高峰である護摩壇山へドライブした。

この山は昔、平維盛が護摩をたいて仏に祈ったとの伝えで、海拔1370メートルある。高野山を通り越してからの山道は奇岩断崖の続く奇絶峽で、ノ時間半昇って行くと雄大なスカイラインルートとなっていた。

雲海のかなた果てしなく重なる山並の景色はなんとも素晴しかった。雲の上から見降しているようであった。0時半、護摩壇山バス停前に着くと、立派な近代式の、展望の広い無料休憩部屋があった。大勢の家族連れがはしゃいでいた。この裏手よりかなり急な道を徒歩で30メートル、息詰まる思いで登って行くと展望地に着いた。やはり高いため風も相当あり、かなりの冷気が身に沁みだした。

眺望は北に「金剛、生駒」東には「大塔、那智」西には「紀伊水道越しに四国の山なみ」が美しく見えていた。辺りの樹木はまだ新芽をふき出したばかりで、その枝を飛び交う珍しい小鳥のさえずりに聞き入った。この珍らしい鳥は高山を好み、この時季に住みついては又あちらこちらと渡りゆく鳥だろうと思いつつ、子供等がよろこぶ中で、共に6人でおにぎりに舌鼓をうち休憩した。

高山植物(蘭の一種)を数株採集して降りた。このバス停より20キロ奥へ下った処へ通じる南紀竜神温泉行の標識があった。又の機会に2時過

ぎ引返すことにして、笹の茶屋を経て箕峠を楽しみ見とれながら、再び高度を上げての運転に、しばしば私は神経を酷使する娘婿の操縦は大変だなあと感謝しながら高野山に立寄った。

去年秋、健老大学で訪れたが、家族連れでゆっくりと参詣出来ることであらうとした老杉の中に立ち並んだ戦国武将のお墓や仏像をくまなく見物した。途中レストランで夕食をすませて、9時過ぎやっと和歌山市内に無事着き、久し振りに家内と泊めていただくことにした。

今まで訪れた山の中でもこの護摩壇山が一番の魅力を感じる。深く印象づけられた。
(昭和56年5月9日)

歩こう会の1年

水 谷 一 男

歩こう会に参加して早や1年が過ぎました。岸和田に住むようになってから10年になりますが、勤めている間は自宅と駅の間を往復するだけで市内の地理も知らなかったのですが、例会に参加すること18回、おかげで市内や近郊のこともいろいろと知ることが出来ました。

田舎で生れ育った私は、四季おりおりに趣きを変える野山を歩くことが好きで、機会を見てはほうぼうへ登山、ハイキングに出かけて行きましたが、泉州路を歩いて見るとハイキングには最適の土地で、昔から栄えた所だけに、市内近郊には由緒ある神社、佛閣、古跡も多く、そのいくつかを訪ねて由来を見聞し、往時を憶い郷土の歴史の一端を知ることにも出来ました。

また近くの紀泉高原にもたびたび足を踏み入れて見ると美しい自然が残されており、少し登れば海を隔てた淡路島、六甲山脈の遠望はすばらしい。

楽しく歩ける良いコースを選んでも頂く世話人の方や先輩諸兄にお礼申します。今まで10キロも歩くと、3日は足が痛かったのですが、この頃は歩いた後は快調で、健康保持のためにも、自然と歴史のふれあいを求めて、皆さんと共に歩きたいと思っております。

春の日情あり

室谷 武司

早春の空は眩しい、碧空に竹箴の若みどりの穂先は揺らぐ、春の囁きは聞えてくる。足元には、たんぽぽが「ほーら春だろう」って告げるように一輪ほほえんでいる。

今日の行程は久米田寺を経て岡山の御坊跡、桃畑を見て太陽の丘までの半日コースである。先程通り抜けて来た墓地を想う。一段と高く空に向かってるのは戦没者の墓標、南暎の涯に異郷の山河に、屍を埋めて来た者達の悲願の表情でもあろう。そして今日は春分の日、墓詣りの人々は、歩む老いの列に黙って視線を投じている。亡き父を夫をと、老いの群にその面影を求めているのだろうか、40年の歳月は長く重い。無縁さんの墓だろう、無雑作に積み重ねられている錆びて風化した石標には文字すら読みとれない。過去に生きて来た文化への先駆者達の現実は無惨、生きる者の無常悲哀が胸を衝く。

ここは目指す桃畑だろう。蕾はまだ堅く枝は威勢よく力こぶを振り上げるように天を指している。古株は整然と列をなして段畑へとつづく、出番を待つ紫濃い樹肌は美しい。痛み傷つきながらも、長かった冬の日を耐え抜けての満足げな表象であろう。どっしりかまえて順番を待っている桃の樹々よ、「花はなくてもいいんだよ、その素晴らしい姿勢が好きだよ」。

漲った枝先には希望のふくらみを感じ、幹の色艶は生きるよろこびの表情である。そして根株はまだまだやるぞとばかりの力強さを誇示している、その姿よありがとう、今日も救われる一日になりそうだ。

碧空を竹林はなおも掃いている、ていねいに、ていねいに。この小径の萌えるような狐色も、もうすぐに鮮やかなみどりにぬり替えられて、私達をまた招き慰めしてくれるだろう。時の流れの有情は胸を往きそして戻る。太陽は眩しく、歩む老いの列をあたたくつつんでいく。

思い出の行進曲

諸節 光吉

今日の歩こう会は目先を変えて信太山の自衛隊創立記念日の見学である。私は後方の築山に腰をおろしてのんびりと前の広場に展開される催物を見ていた。少女達の「バトントワラー」の行進がかわいい。つづいて中隊行進。行進曲が流れる。懐かしい曲、「我は官軍我が敵は-----」の「抜刀隊」。分列行進は今もこれなのか。私はこの曲に強烈な思い出がある。

昭和15年11月3日(明治節)この日東京代々木練兵場では紀元2600年記念の観兵式が行なわれ、集まる将兵10万。入隊3ヶ月の私も参加。整列も終えて今は陛下のご到着を待つばかり。その時ふと腰に目をやってびっくりした。帯剣の中身がない、鞘だけが-----しまった。そうだ便所に。隣りの戦友に銃を頼んで駆け出した。私は数日前からひどい下痢に悩まされていた。式は5時間はかかると聞いていたので昨夜から何もたべないことにしており、それでも、いましがた行って来たばかり。便所の中か罫いの縄にひっかかったのにちがいない。そう考えながら走った。

しかし、そのあたりどこを探しても見つからない。どうしよう、分列行

進中巻脚絆がとけても切腹ものとおどがされていた。それが刀がない、どうしよう。その時はっと気がついた。練兵場の入口でテント張りの衛兵所のあったことを。そうだ、私はまた走り出した。200メートルはあったろうか。誰か届けてくれているかも知れない。祈るようなおもいで。

そして。衛兵司令の軍曹殿が、剣を落した？馬鹿野郎。いつの入隊だ。8月1日であります。補充兵か。はい。無理ないな。剣の番号は。0000000であります。よし、出してやれ。奥から泥まみれの剣を出してきた。「あった」涙が頬をつたって。——それにしても間にあってよかった。中隊長の「馬鹿者どこに行っていた」との叱声も爽かにきこえた。そして間もなく閱兵式。

天皇旗を先頭に白馬に跨がった陛下が大勢の武官、色とりどり着飾った外国武官の長い列を従えて直ぐ目の前をお通りになる。着剣捧銃。もうその時は平静に戻っていた。そしてこの後が分列行進。曲は例の「抜刀隊」これが私の泣き笑いの6年間の軍隊生活の第一号のピンチでもあった。

この場所は次の模擬戦の基地になりますので他の場所に移って下さい。自衛隊員のかん高い声に私はわれにかえって立上った。

歩こう会は楽しい

山本松子

私は歩こう会が大好きだ。

記念写真も3年ともなれば大分たまった。どれをとって見てもなつかしい思い出のものばかり。午前中で帰る時もあり、お弁当持参の時もあり、また昼食支給のこともあって、楽しい愉快なことばかりだ。

貝塚山荘(府立)予定地の見学。完成近い立派な建物を二度目に行つて

見てびっくり。金熊寺の梅林、槌子峠を早春の息吹きを満喫しながら越えたこと。包近の桃の花見は今しばらくというところ。途中基地を通過して、緑と太陽の丘へ行く道すがら、お彼岸でお墓詣りの人々に出逢う。六地藏さんに手を合わせる。

春が来る。4月に入ってわらび狩り。自然の中へ溶け込んで心洗われる思い出、支給のお弁当を開いた時のとてもおいしかった味。

自衛隊見学の軍国調に、ちょっぴり身を引きしめる。遠い女学生の時。陸軍記念日に、鳥取40連隊を見学した時のことを思い出す。あの時も学校から4キロの道を往復したものだ。

5月10日の飯盛山登山。あの時は一寸きびしかった。でもそれだけに印象に残る。山はそう高くはないとのことだったが、神於山のように心安くはいかなかった。仲々手ごわい山だった。杖を持って行って助かった。

新緑の香、鳥のさえずり、鶯のきれいな声、脚下の谷川のせせらぎ、まこと大自然の中に浸り乍ら歩く楽しさ、山頂から見渡す大阪湾、みさき公園、景色の雄大さに改めて感激する。大曲山の尾根ぐたいにみさき公園にたどり着くまでの道のけわしさ、登りくだりを何度繰り返したことが、途中で振り返って、あの山頂を登破したのだと話し合っただけで感無量だった。

26日は六十谷から井関峠越え。連日あまり晴天がつづいたので楽しながら、お弁当の準備をして、どうぞ明日一日はお天気に恵まれるようにと、小学生の遠足の前日のような気持で祈ったのに、早朝起き出して支度をしていたら、大粒の雨がポツリ。あっ、雨だと思ったとたん電話のベル。諸節さんより中止のお知らせ。残念!!張り切った楽しみが一度に消え、がっかり。

☆ ☆ ☆

思い出はつきない。次の歩こう会を楽しみにしてペンを措く。

(1981. 5. 29)

健康とは、肉体的にも精神的にも良好であることです。

昔から「老化は脚から」といわれています。年をとってくると脚や腰が弱くなり、同時に頭の働きも衰えてくるものです。なんとしても、この脚を丈夫にしなければなりません。人間の寿命は75歳といわれていますが、少なくとも100歳を目ざして、健康管理をしたいものです。それには、若い時から歩いたり走ったりして、脚腰を鍛えることが第一です。それも、時々歩いたり走ったりというのではいけません。毎日毎日少しずつから始めて、少なくとも1日2時間は歩かなければ駄目です。それもぶらりぶらりではなく、凡そ1分間に80メートルの速度で歩くことです。

1日に1万歩を歩こうという運動がありますが、これだけでは、理論的な1日の必要運動量の60パーセント位にしかならないのです。1日1万6千6百66歩を歩かねばならないことになるのです。

歩くことにより、脚腰が丈夫になるだけでなく、脳の働きがよくなり、精神的に老化を防ぐことになるのです。

月二回の歩こう会に一回も欠かさず出席するばかりでなく、毎日2時間、しかも早朝に歩くことにより、老後の健康を維持し、100歳までのコースに向かって進みましょう。

歩け歩け運動を拓げてゆこうではありませんか。

(1981.5.24)

去年(55年)の6月から歩こう会に参加させてもらった。岸和田市内に住みながら殆んどその周辺を歩くことはなかったので、その自然のよさは皆目わからなかった。精々牛滝山に行くか、水間寺に詣る位の知識しか私にはない。今でも近鉄の万歩ハイキングに参加して大和の方々を見せてもらっている。自然の中に、私をひきつける寺、石仏、史蹟が数多くあって、私の楽しみを満喫させてくれた。

岸和田周辺にもそんな楽しみを期待して、歩こう会に参加した。もう13回にもなるので、100キロ以上歩いたことになる。私の期待する対象は少なかつたにしても、歩くところ、すばらしい自然が残されていてうれしかった。あちらこちらで開発がどんどんすすむ中で、充分満足させられる自然があったことは有難いことである。

自分で歩ける限度を8キロと決めていたが、今では12キロ歩いても平気である。翌日は疲れも残らない。

歩こう会に参加して、すばらしい自然とあたたかい友情を見つけた。これからも参加することによって、すばらしい自然の中に、生きて行くための活力源を得たいと念願している。

なお、多くの方々にぜひ参加されるようおすすめする。

昭和56年7月10日

岸和田健老大学

歩こう会