

自然の中へ

《 第 4 集 》

岸和田健老大学 歩こう会

目次

〈序文〉歩こう会の魅力 正井尚夫	4
例会記録 55回～74回	7
「健歩証」を新設	48
歩こう会善哉！ 〈有志随想〉	50

〈序 文〉

歩こう会の魅力

正井尚夫

健老大学美術教室の指導をお願いしている日本画家（紅玄会主宰）の沢尚江先生はもう長く芦屋市に住んでおられるが、つくづく歎いていわれる。

「芦屋は開発が進んで自然がどんどん失われてきました。道路はすっかり舗装されてしまって、市民はめったに土の上を歩くことがありません。犬も硬い地面ばかり歩かされるせいでしょうか。他の町よりその寿命が4、5年短いように思えます。

むやみにマンションがふえて寄り集まりの都市になってきましたが、絵をかく人はマンションに入ったとたんダメになるようです。エレベーターで昇り降りして他人の家の生垣も見ないような生活ですから本当の風景が描けなくなるのです。季節の変化に触れることが少なくなって生活に感動がなくなってしまうからでしょう」

これと対照的なのは、三重県志摩半島の海女どころである安乗（あのり）地区であろう。ここでは海女の平均年齢が50歳を超えているのに老人四悪といわれる病気・貧困・無為・孤独がないといわれる。その原因を調査したお茶の水女子大の湯沢雅彦教授は ①地区が大自然に抱かれていること ②浜に行けば年相応の働き口があること ③人間関係が濃厚であること

との三つを挙げる。

考えてみれば人間は「社会の子」であると同時に「自然の子」であるという二つの側面を持っている。歩こう会が数ある健老大学のクラブの中で、きわだって人気があり盛況であるゆえんは、相助けあって山を登るという強い仲間意識と四季折々の自然との触れ合いという二つの魅力があるからであろう。緑の下の力持ちとなって会を支えておられる方々のご献身を賛えたい。

（学 長）

例会記録

— 55回～74回 —

⑤⑤	水間寺	8
⑤⑥	紀泉高原	10
⑤⑦	堺名所巡り	12
⑤⑧	(北)山の辺の道	14
⑤⑨	神於山	16
⑥⑩	熊野古道(ふるさと古道)	18
⑥⑪	葛城登山	20
⑥⑫	平井峠越え	22
⑥⑬	水間寺—犬鳴山	24
⑥⑭	松尾寺	26
⑥⑮	神社参拝	28
⑥⑯	意賀美神社	30
⑥⑰	千石堀城跡	32
⑥⑱	神於山	34
⑥⑲	金熊寺	36
⑦⑰	お菊山	38
⑦⑱	山の辺の道	40
⑦⑲	大川峠	42
⑦⑳	久米田寺と久米田池一周	44
⑦㉑	緑と太陽の丘	46

第55回例会 昭和56年6月28日(日) 曇後晴 気温29°

- ◇ 行先 水間寺 行程約9km
 - ◇ 参加人員 22名
 - ◇ コース センター—流木慰霊塔—貝塚山荘—三ヶ山城の坂—木積—水間寺
- 7.30 センター出発
8.20 流木慰霊塔 10分間休憩
9.45 貝塚山荘
10.10 城の坂 10分間休憩
10.40 水間寺
11.20 解散

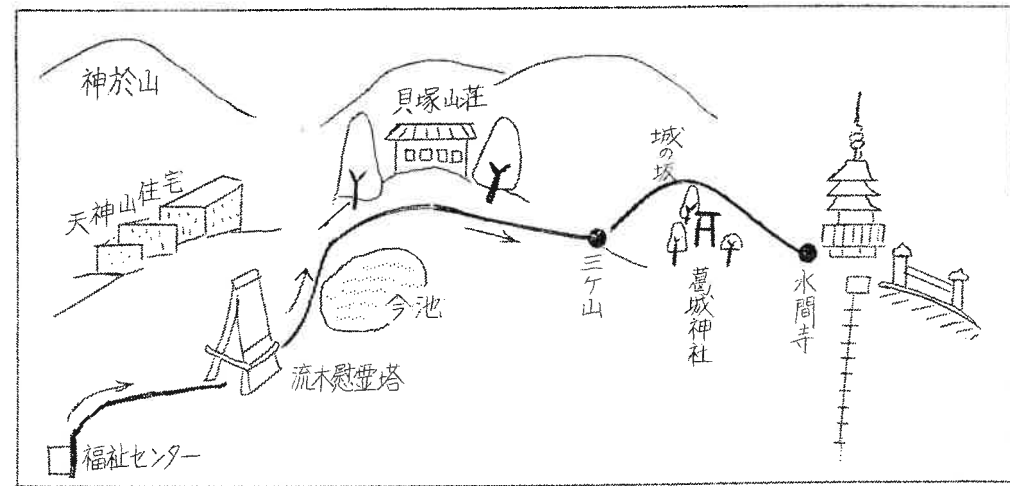
天気はわからぬもの。梅雨前線の停滞で一日中ぐずつくとの予報だったのを、雨を覚悟で出発。皆さん準備もよく、レインシューズをはいた方も何名かいた。ところが貝塚山荘の近くまで来た頃には西の方から青空が広がってきた。

このコース もうすっかりおなじみである。今日は新加入の方3名も初参加、新しい雰囲気が出る。

水間寺では新会員の紹介、年度がわりとあって会計報告、その他いろいろと話しあう。

<参加者>

小国、水谷(静)、米沢、中野、久保、水谷、高垣、阪本、矢野、木下、清水、鈴木、坂根、山本、神於、太地、上松、角谷、松井、諸節、石原、尾崎



第56回例会 昭和56年7月26日(日) 晴 気温 33°

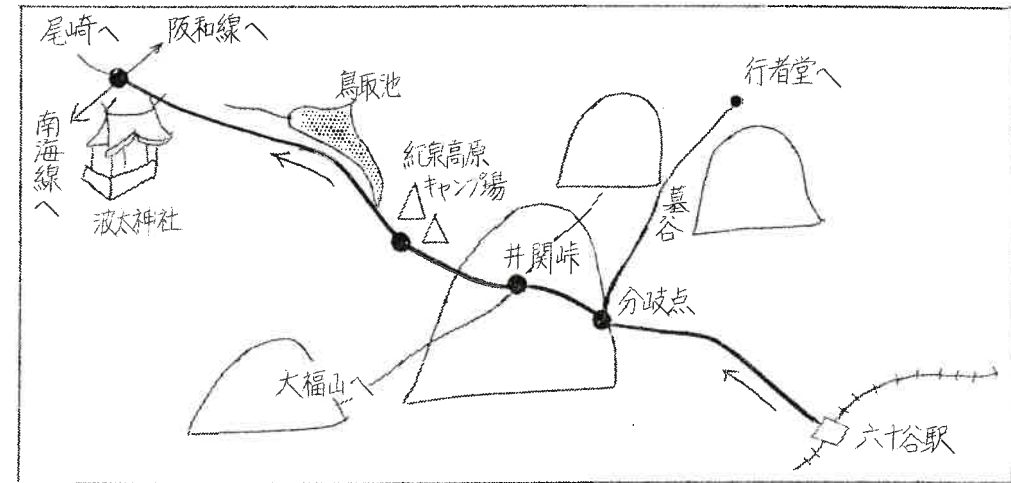
- ◇ 行先 紀泉高原 行程 約13km
 - ◇ 参加人員 22名
 - ◇ コース 東岸和田駅—六十谷駅—井関峠—鳥取池—波太神社
- 7.34 東岸和田駅発
 8.15 六十谷駅
 9.30 行者堂分岐点 20分間休憩
 10.15 井関峠 20分間休憩
 10.50 キャンプ場 昼食
 12.30 出発
 14.00 波太神社 途中20分間休憩
 14.07 尾崎行バス発車

今日のコース、終点の波太神社までほぼ直線である。将来第二阪和国道になる予定とか。六十谷駅で下車、川沿いに直川町を上へ、4km程で行者堂への分岐点である。休憩。1枚ぬいで軽くなって井関峠へ。約2km程の距離である。

紀泉高原キャンプ場で昼食、杉木立の涼しい谷間で、きれいな流れもある。いい場所だ。蚊や虫がないのが有難い。いつまでもいたい気持になる。そのうち小学生の集団がやって来てテントを出し設営をはじめ、急にさわがしくなる。挨拶をかわして出発、以前、惨事の原因となった鳥取池ダムを過ぎると、後は坦坦とした夏の道を波太神社へ。ここから東鳥取駅へは1.5km、南海線鳥取の荘駅へは2km。

<参加者>

古江、古林、永谷(静)、中野、久保、水谷、枋尾、木下、清水、坂根、山本、神於、太地、上松、北沢、長束、松井、諸節、室谷、奥、尾崎、吉田(環)



第57回例会 昭和56年9月13日(日) 晴 気温27°

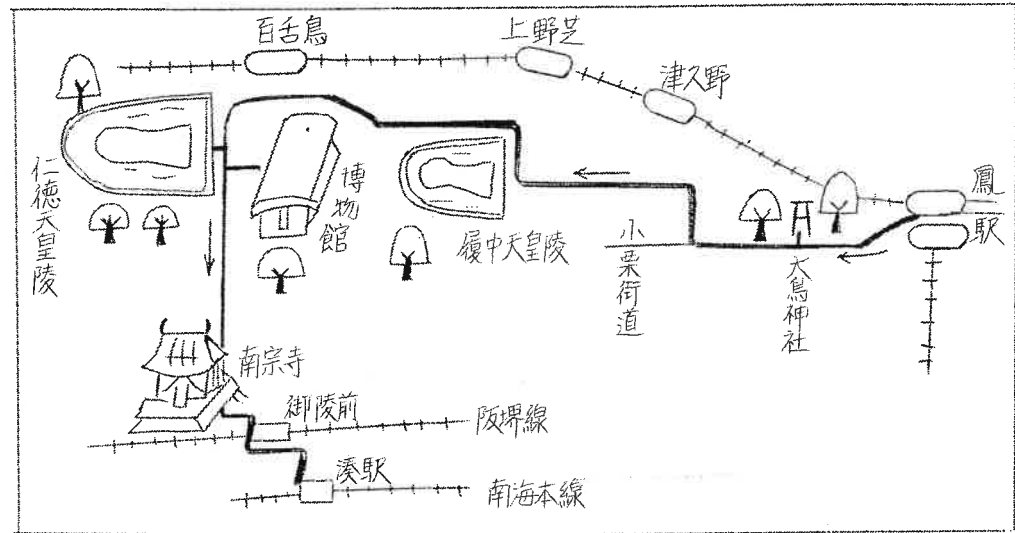
- ◇ 行先 堺名所巡り 行程約9km
- ◇ 参加人員 29名
- ◇ コース 鳳駅—大鳥神社—履中天皇陵—仁徳陵—博物館—南宗寺—南海線湊駅

- 7.23 岸和田駅発
- 7.45 鳳駅
- 7.55 大鳥神社 15分間休憩
- 8.55 履中天皇陵 20分間休憩
- 9.50 仁徳天皇陵 5分間休憩
- 10.00 博物館 60分間見学
- 11.40 南宗寺 昼食 見学
- 12.55 出発
- 14.00 湊駅 途中カンブプロ(くるみ餅屋)にて30分間休憩

昨夜からの雨も上り、この日もまた天候に恵まれる。鳳駅前で全員勢揃い、参加者29名は盛会。まず大鳥神社参拝。絵馬堂で今日の予定等につき話し合いの後、山田さんに一曲お願いする。曲目は鶴亀、雨上りの静かな広い境内に爽かにひびく。いい雰囲気である。小栗街道を北へ歩いて履中陵へ、仁徳陵も初めての人もいた。直ぐ前の博物館を見学。弥生人のくらしから近代まで、目で見る社会科教科書といったところ。皇陵道を西へ約2km、南宗寺に着く。見学のあと本堂の広い縁側をお借りして「枯山水の石庭」を眺めながら昼食。そして近くを走る阪堺線を渡ってしばらくで湊駅である。市内のこととて車の心配をしたが、意外と少なく気にならなかった。

<参加者>

古江、小国、水谷(静)、米沢、中野、久保、水谷、山田、寺田、高垣、矢野、枡尾、山本(覚)、吉田、木下、清水、鈴木、坂根、神於、太地、上松、北沢、長束、松井、諸節、石原、尾崎、広滝、吉田(環)



第58回例会 昭和56年9月27日(日) 曇時々晴 気温25°

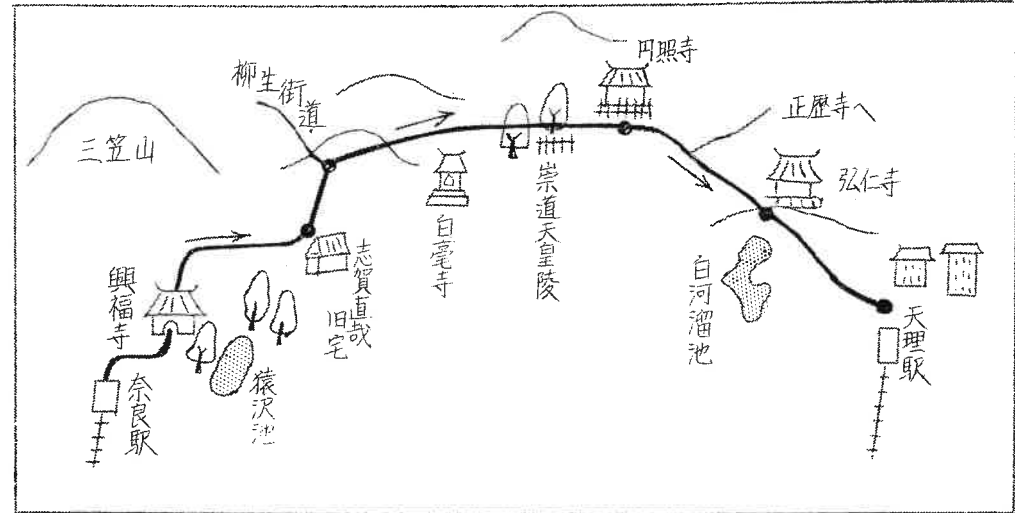
- ◇ 行先 (北)山の辺の道(東海自然歩道) 行程約15km
- ◇ 参加人員 26名
- ◇ コース 奈良駅(近鉄) — 志賀直哉旧宅 — 円照寺 — 弘仁寺 — 天理駅

7.23 岸和田駅発
 8.04 ナンバ発(近鉄快速)
 8.45 奈良着 15分間休憩
 9.35 旧志賀直哉宅 10分間休憩
 11.10 円照寺 10分間休憩
 12.05 弘仁寺 昼食
 13.00 出発
 14.30 天理駅 途中10分間休憩
 14.48 発車

曇り勝ちとはいえ時には青空も顔を出し、まずは快適。鹿と外人観光客が目につく興福寺をぬけて高畑町へ、名所にもなっている志賀直哉の旧宅前を通過して少し行けば三差路。左へ行けば柳生街道、これを右へ緩い坂を登りきると白毫寺、ここから円照寺まで4km程はその名にふさわしい山すそを縫うようにうれしい道である。悲運の崇道天皇陵に詣で、弘法大師ゆかりの弘仁寺で昼食。眺めのいい白川溜池への道は雨後のせいもあって足もと悪く、またの機会にと見送る。そして漸く疲れた頃、あちこちと建築中の大きな建物が目をひく宗教の町・天理に着いてほっとした。

<参加者>

古林、小国、吉川、中野、久保、寺田、枡尾、信田、山本(覚)、吉田、木下、清水、鈴木、坂根、山本、太地、山本(松)、上松、北沢、松井、諸節、奥、石原、尾崎、広滝 外1名



第59回例会 昭和56年10月11日(日) 晴 気温23°

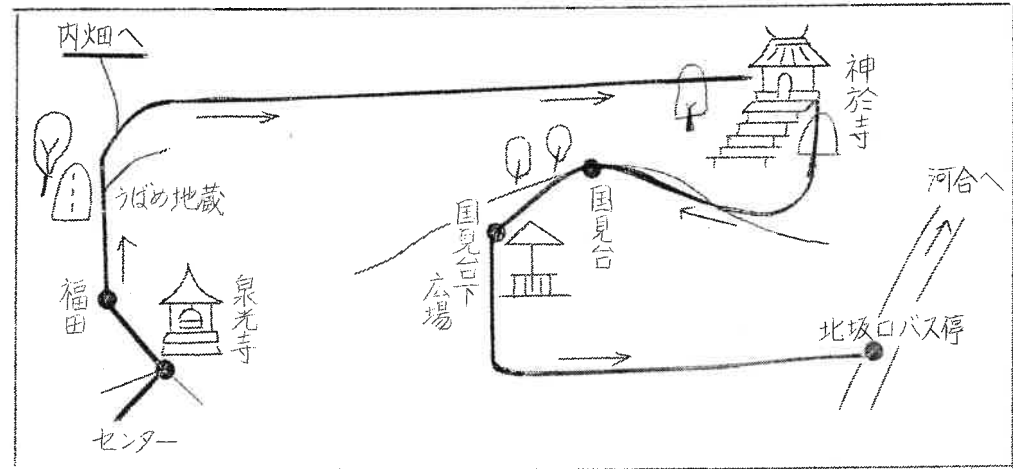
- ◇ 行先 神於山 行程約12km
- ◇ 参加人員 27名
- ◇ コース センター—泉光寺—福田—北坂三差路—神於寺—
—国見台—北坂口

8.00	センター出発	
8.40	泉光寺	15分間休憩
9.15	福田	
9.45	北坂三差路	10分間休憩
10.40	神於寺	20分間休憩
11.25	国見台	昼食
12.30	出発	
13.15	北坂口バス停	

泉光寺で待合せの6名を加え、今日も晴天に恵まれて神於山を目指す。もうこの道、幾回通ったことだろうか。しかし新会員の方は初めてのようだ。もう早生蜜柑の収穫に精出す人達の姿が見える。国見台で昼食、ここからの眺めは全くすばらしい。知り尽くしたつもりの吾が街を高いところから確かめるのもうれしいものだ。文化祭に出演を明日に控えて、詩吟クラブの面々に予行をかねて披露して頂く。近くに居合せた若い家族づれから拍手しきり。最後に山本さんの音頭で万歳三唱、氣勢を挙げて山を下りる。帰りは予定をかえて北坂への道をとる。

<参加者>

古江、古林、小国、米沢、久保、永谷、寺田、高垣、阪本、枡尾、
信田、吉田、木下、鈴木、坂根、山本、神於、山本(松)、上松、北沢、
長東、松井、諸節、奥、石原、尾崎、広竜



第60回例会 昭和56年10月25日(日) 晴 気温19°

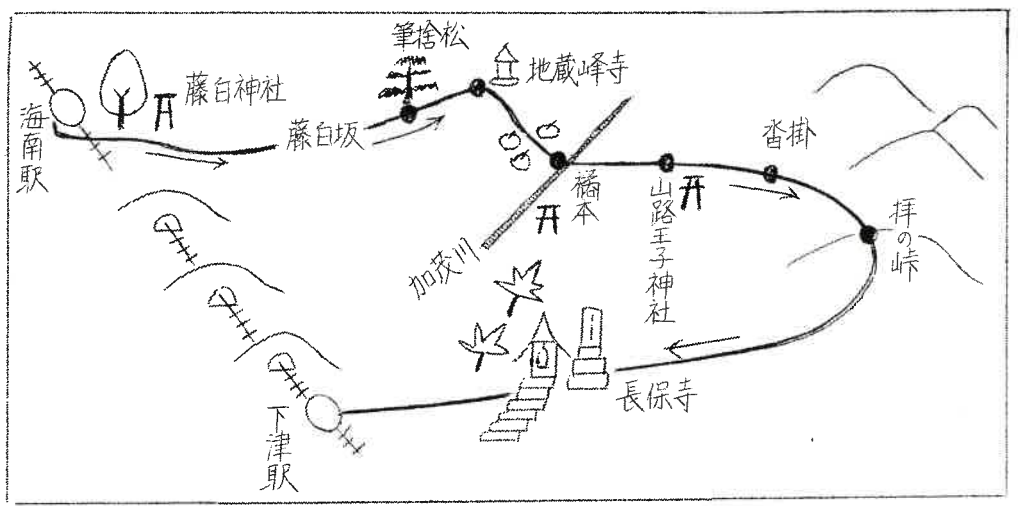
- ◇ 行先 熊野古道(ふるさと歩道) 行程約12km
- ◇ 参加人員 23名
- ◇ コース 海南駅—日限地蔵—藤白神社—藤白峠—橋本—山路王子—杓掛—拝の峠—長保寺—下津駅—東岸和田駅

- 7.07 東岸和田駅発
- 8.03 海南駅
- 8.30 日限地蔵 5分間休憩
- 8.45 藤白神社 25分間休憩
- 9.55 藤白峠(地蔵峰寺) 15分間休憩
- 10.40 橋本
- 10.55 山路王子神社 20分間休憩
- 12.20 拝の峠 昼食 60分間
- 13.55 長保寺 見学 55分間
- 15.30 下津駅
- 15.50 発車
- 16.50 東岸和田駅

この日先ず鈴木姓の総本家に、この日も参加の87歳の鈴木さんを先頭に敬意を表して立寄る。折から居合せた藤白神社の宮司さんからくわしい説明を聞き、激励をうけ元気に藤白坂を登る。定家ゆかりの筆捨松を過ぎ登りきると、道路東側に民家が二、三軒、西側に立派な地蔵堂、地蔵峰寺である。ここから蜜柑ばかりの細い道を下りに下る。広い道に出て暫らくで柑橘の神を祀る橋本神社。そして拝殿の下に土俵のある山路神社で休憩。杓掛を過ぎると拝の峠の急坂が目の前に迫る。500m程の間で2回も休憩。それにしてもこんな坂道に人家が次々とよくあるものだ。拝の峠で海側の素晴らしい眺めを見下ろして弁当にする。その後、徳川家の菩提所となつてゐる名刹・長保寺に向け急坂を一気に下る。きつかったが懐しい一日であった。

<参加者>

- 古林、小国、中野、久保、寺田、矢野、山鋪、信田、山本(寛)、木下、久井、清水、鈴木、山本、山本(松)、北沢、長束、松井、諸節、石原、広滝、吉田(環) 外1名



第61回例会 昭和56年11月8日(日) 曇時々晴時々小雪
気温 7°

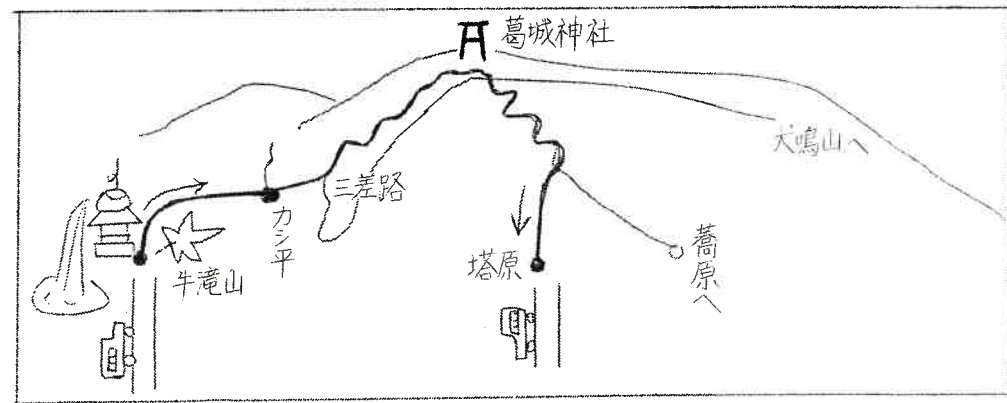
- ◇ 行先 葛城登山 行程約11km
- ◇ 参加人員 16名
- ◇ コース 岸和田駅前バス 牛滝山—カシ平—旧道—頂上—
—塔原

8.40 岸和田駅前発
9.30 牛滝山 5分間休憩
10.20 カシ平
10.30 三差路(新・旧道) 10分間休憩
11.30 頂上 昼食
12.35 出発(一等三角点見学)
14.40 塔原
14.52 バス発車

—40°の寒気団の影響で、今日の気温はクリスマス頃とのこと。牛滝では今が見頃の紅葉見物もそこそこに出発。また途中の休憩も身体が冷えてくるので自然と短かく、頂上に着いた時は予定より20分も早かった。道の状態は連日の雨のせいで岩肌があらわれ、またえぐられてよくはなかった。頂上では少年達が元気に竹馬に興じていた。こちらは寒さのため昼食を売店の中で済ませた。こんなことは初めて。近くの一等三角点を見学した後、塔原への道を下る。バスは待つ間もなく発車。

<参加者>

古江、古林、水谷、高垣、枋尾、木下、清水、山本、山本(松)、上松、北沢、松井、諸節、石原、尾崎 外1名



第67回例会 昭和56年11月22日(日) 晴 気温14°

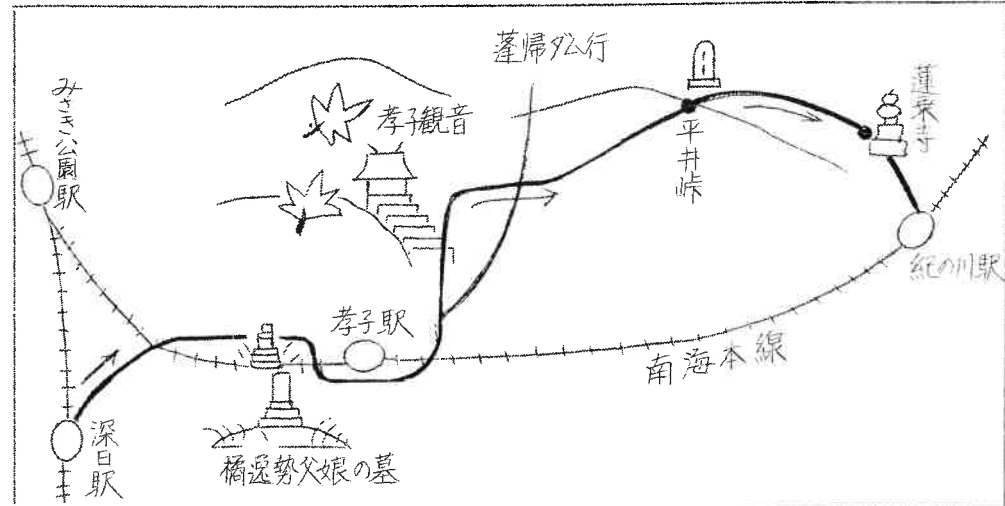
- ◇ 行先 平井峠越え 行程約10km
- ◇ 参加人員 26名
- ◇ コース 深日駅—橋邊勢の墓—孝子観音—平井峠—
—蓮乗寺—紀の川駅

8.01 岸和田駅発
 8.32 深日駅
 9.20 橋邊勢の墓 10分間休憩
 10.20 孝子観音 20分間休憩
 11.25 平井峠 昼食
 11.20 出発
 13.05 蓮乗寺 10分間休憩
 13.30 紀の川駅
 13.48 発車

今日ぐらいのコースが丁度いい。これは87歳の鈴木さんの感想である。快適な一日であった。深日駅下車、車の多い26号線を避けて線路沿いに林道を歩く。孝子駅の手前1km程のところ、線路をはさんで畑の中に平安朝初期天下三筆の一人、橋邊勢父娘の墓がひっそり位置している。蜜柑をお供えしておまいりする。孝子駅から東へ600m程に孝子観音がある。ひなびた趣のあるお寺である。紅葉が見事であった。休憩中例によって長束さんに詩吟をお願いする。今日は武田節をいれた風林火山、一同満足の態。蓬帰ダムへの道を暫らく歩いて平井峠への山道に入る。距離を感じる程もなく地蔵さんが祀られている峠につく。昼食。峠を下ると植木の町、平井である。天正の頃、信長を相手に勇名を馳せた雑賀孫市のお墓が蓮乗寺にある。お詣りした後、紀の川駅に向う。

<参加者>

古江、古林、米沢、中野、久保、水谷、高垣、矢野、信田、山本(寛)
 木下、清水、鈴木、坂根、山本、山本(松)、太地、北沢、長束、諸節、
 奥、尾崎、吉田、乃村、石原 外1名



第63回例会 昭和56年12月13日(日) 晴時々曇 気温10°

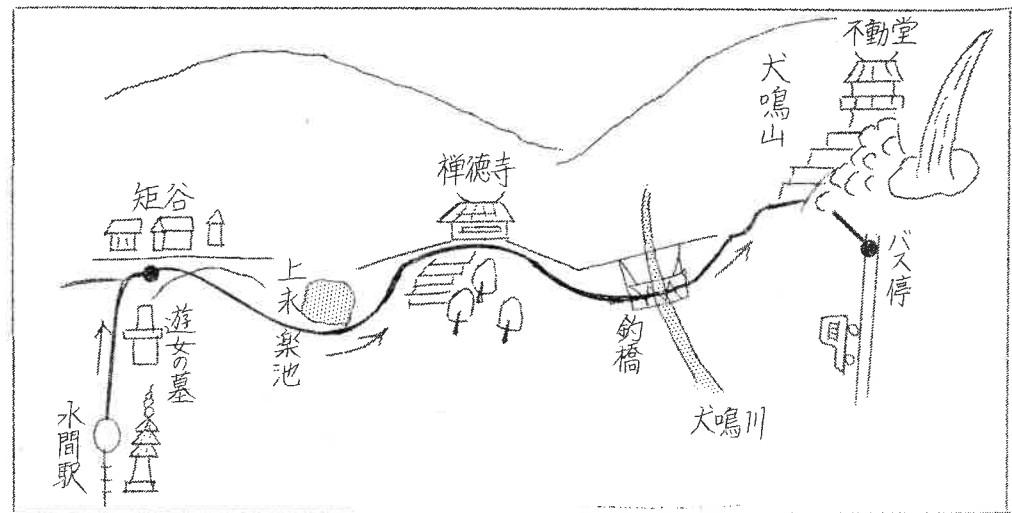
- ◇ 行先 水間寺—犬鳴山 行程約11km
- ◇ 参加人員 28名
- ◇ コース 水間駅—水間寺—矩谷—上永楽池—禅徳寺—
—犬鳴山

- 8.01 岸和田駅発
- 8.14 貝塚駅発
- 8.27 水間駅
- 8.35 水間寺 10分間休憩
- 9.35 遊女の墓 5分間休憩
- 11.00 禅徳寺 10分間休憩
- 11.40 犬鳴山
- 12.20 不動堂 付近で昼食
- 13.25 出発
- 13.50 バス停
- 14.12 発車

矩谷までは第36回例会と同じ道である。梅雨空のうっとうしい雨の中を歩いた記憶がよみがえる。上永楽池を左へって林の小道をぬけると、下犬木への道。そして禅徳寺に詣る。高台にあるこのお寺から中大木の町が一望のうちにある。お庭をお借りして記念の写真を撮る。今日の例会は高垣さんに8ミリ撮影をお願いした。クラブ発表会用である。動く釣橋を渡り。犬鳴山では流れのそばで、各自が道中で集めた薪での焚火を囲んで食事をしているところと、面白い作品が生まれそうである。

<参加者>

古江、古林、小国、中野、久保、水谷、山田、寺田、高垣、枋尾、
山本(寛)、木下、久井、清水、鈴木、坂根、神谷、太地、上松、北沢、
長束、松井、諸節、尾崎、乃村、吉田(環) 外2名



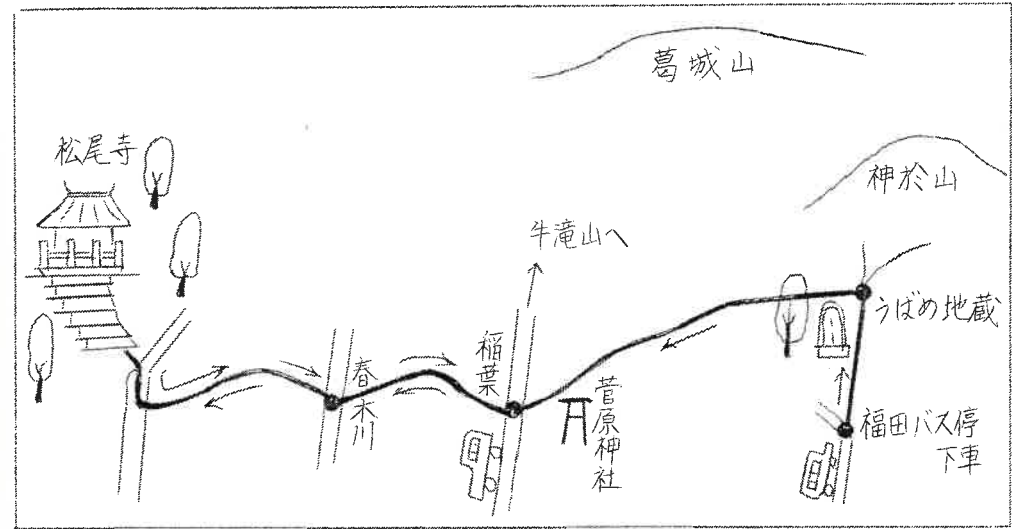
第64回例会 昭和56年12月27日(日) 晴 気温 13°

- ◇ 行先 松尾寺 行程約9km
 - ◇ 参加人員 33名
 - ◇ コース 岸和田駅前—福田—うばめ地蔵—稲葉菅原神社—
—松尾寺—稲葉バス停
- 8.05 岸和田駅前発
8.28 福田
9.10 うばめ地蔵 5分間休憩
9.40 菅原神社 10分間休憩
10.50 松尾寺
12.50 出発
13.30 稲葉バス停

福田までバスを利用するのは今回が初めてである。太陽の丘の下を通りうばめの地蔵さんから直ぐ左へ蜜柑畑を横切って山の小道へでる。この辺から稲葉、春木川、そして目的地の松尾町と一望出来る。いい眺めである。稲葉の菅原神社で休憩。牛滝街道を横切って大きな構えの家の続く通りを出ると、蜜柑ばかりの丘にでる。下れば春木川、もう一つ丘を越えると松尾町、松尾寺である。当日は本年最後の例会とお寺の部屋をお借りして座談会。住職から有難い法話、後宝物の拝観のご案内をしていただく。用意の軽食(ラーメン)の味は格別であった。

<参加者>

古江、古林、小国、水谷(静)、米沢、中野、久保、水谷、山田、寺田、高垣、阪本、矢野、枋尾、信田、山本(寛)、木下、鈴木、坂根、山本、神於、太地、山本(松)、上松、北沢、長束、松井、諸節、興、尾崎、広滝、乃村、吉田(環)



第65回例会 昭和57年1月10日(日) 晴 気温10°

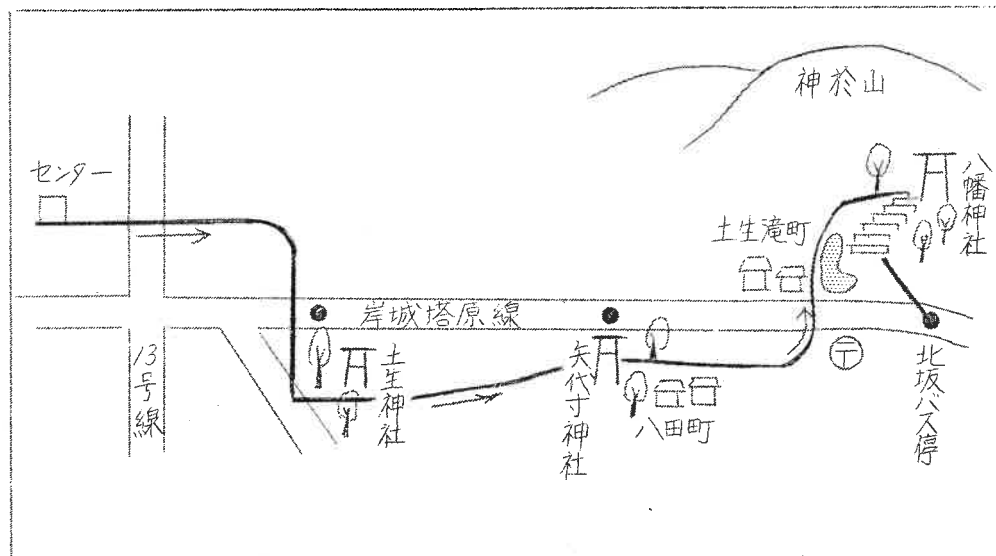
- ◇ 行先 神社参拝 行程約8km
- ◇ 参加人員 28名
- ◇ コース センター — 土生神社 — 一宮矢代寸神社 —
— 北坂八幡 — 北坂バス停

8.30 センター
9.05 土生神社 5分間休憩
9.35 矢代寸神社 5分間休憩
10.35 北坂八幡 20分間休憩
11.05 北坂バス停
11.24 発車

年初めの例会は恒例の神社参拝である。

本年は山手の三社に参拝する。

交通量の多い塔原線を避けて旧道を歩く。八幡神社では高台から市街に向
って万歳三唱。



<参加者>

古江、古林、小国、水谷(静)、中野、久保、永谷、山田、阪本、枡尾、
信田、吉田(真)、木下、鈴木、坂根、山本、神於、太地、山本(松)、上松、
北沢、松井、諸節、奥、広滝、乃村、吉田(環) 外1名

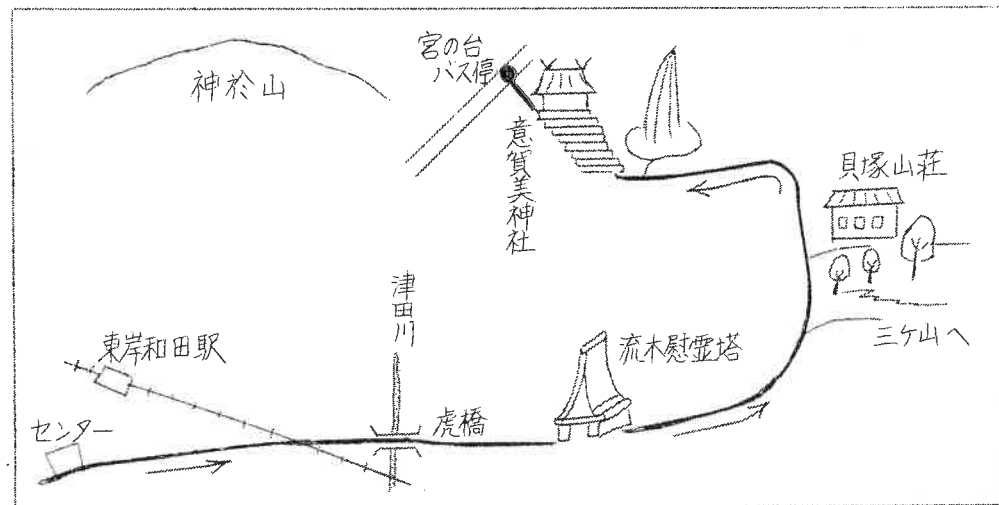
第66回例会 昭和57年1月24日(日) 晴 気温7°

- ◇ 行先 意賀美神社 行程約8km
 - ◇ 参加人員 30名
 - ◇ コース センター—流木慰霊塔—貝塚山荘—意賀美神社
- 8.30 センター
9.20 流木慰霊塔 10分間休憩
10.40 貝塚山荘 20分間休憩
11.30 意賀美神社

もう何回この道を歩いたろうか。すっかりなじみになった道、風景である。ただ流木から入って岸和田池の側を通っている道が整備されつつある。修斉小学校方面にのびる予定とか、道くのお百姓さんの話である。貝塚山荘ロビーで休憩。コーヒーを注文する人も多数。

<参加者>

古江、古林、小国、水谷(節)、米沢、中野、久保、水谷、山田、高垣、阪本、矢野、山舗、枡尾、信田、木下、清水、鈴木、坂根、太地、山本(松)、上松、北沢、長束、松井、諸節、奥、尾崎、乃村、吉田(環)



第67回例会 昭和57年2月4日(日) 晴時々曇 気温7°

- ◇ 行先 千石堀城跡 行程約11km
 - ◇ 参加人員 26名
 - ◇ コース センター—海岸寺山—高井城跡—千石堀城跡—
—稲荷神社—流木バス停
- | | | |
|-------|-------|--------|
| 8.30 | センター | |
| 9.00 | 虎橋 | |
| 9.50 | 高井城跡 | 10分間休憩 |
| 10.15 | 千石堀城跡 | 10分間休憩 |
| 10.45 | 稲荷神社 | 10分間休憩 |
| 11.55 | 流木バス停 | |
| 12.09 | 発車 | |

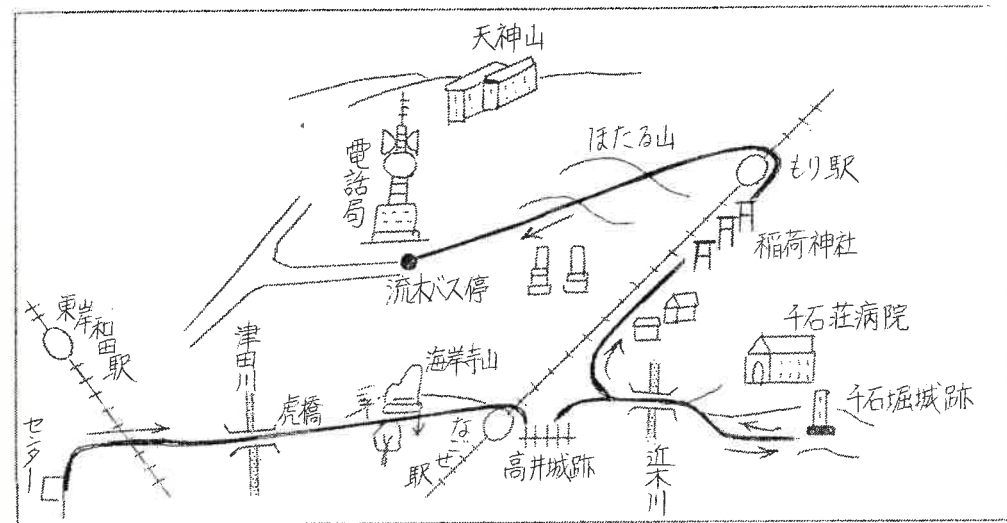
今日のコースのうち高井城跡—稲荷神社の間は南海趣味の会の史跡散策コースの一部である。

虎橋で待合せの8名を加え、海岸寺山から雑木林の細道を登って眺めのいい高台にでる。500mばかりで右へ下って水鉄・名越駅へ。その裏手に高井城跡がある。しかし全くその面影はなく、荒れるに任せた雑木林を囲ってあるだけである。

千石荘病院の門をくぐって直ぐ右へ登ると、そこが千石堀城跡である。府が建てた記念碑に、千石堀城跡、大阪府、大正13年とある。案内書の通りここ70mの高台からの眺めは素晴らしい。そして古い落ちついた家並の続く水間街道を森の稲荷へ。参拝後水間線の踏切を渡って北へ真直ぐ、ホテル山をぬけて電話局前、流木バス停へ。

<参加者>

古江、古林、小国、水谷(静)、米沢、中野、久保、水谷、山田、枡尾、
信田、山本(寛)、吉田、木下、清水、鈴木、山本、山本(松)、神於、太地、
上松、長束、松井、諸節、奥、尾崎



第68回例会 昭和57年2月28日(日) 曇 気温8°

- ◇ 行先 神於山 行程約11km
- ◇ 参加人員 27名
- ◇ コース 宮の台—城見台—うばめ地蔵—福田—泉光寺—センター

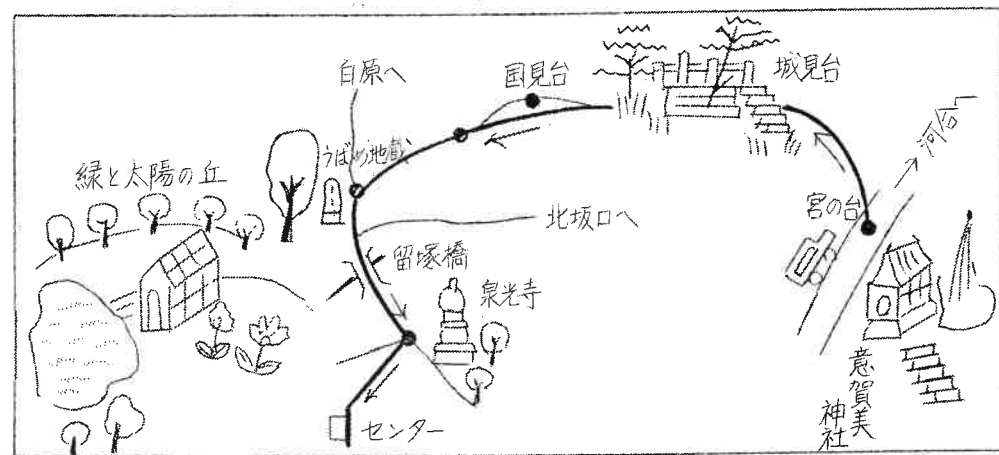
宮の台でバスを降り登りにかかる。ここからの登りは今回が初めてである。そして城見台に上る。これも初めて。ここからの展望は残念ながら視界がない。木が大きくのびているためである。

国見台下で休憩。うばめ地蔵を通り、留塚橋を渡り、福田から泉光寺、そしてセンターとここはすっかり馴染みのコースである。

それにしても気になったのは、車優先の時代とはいえ山道が舗装されたことである。すっかり野趣をなくして歩く者にとっては味気なく、残念としかいいようがない。

<参加者>

古江、古林、小国、水谷(婦)、米沢、中野、久保、水谷、高垣、山鋪、梶尾、信田、木下、清水、鈴木、山本、神於、太地、山本(松)、上松、北沢、松井、奥、尾崎、広滝、乃村、吉田(環)



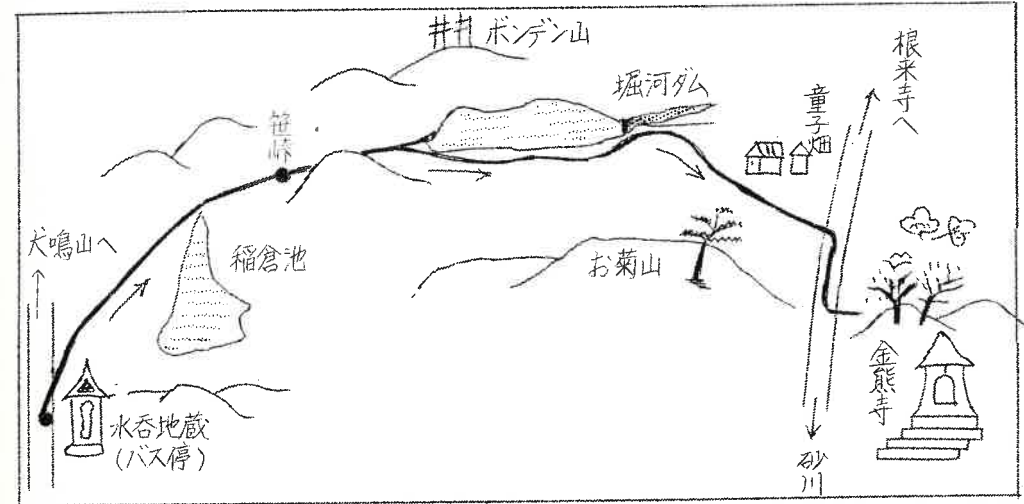
第69回例会 昭和57年3月22日(月) 晴 気温18°

- ◇ 行先 金熊寺 行程約11km
 - ◇ 参加人員 28名
 - ◇ コース 岸和田駅—泉佐野駅—水呑地蔵—稲倉池—笹峠—堀河ダム—金熊寺—樽井駅(砂川駅)
- 8.04 岸和田駅発
8.30 佐野駅発(バス)
8.55 水呑地蔵
10.05 笹峠 10分間休憩
11.30 堀河ダム 10分間休憩
12.25 金熊寺 昼食 休憩
14.25 樽井行バス発車

稲倉池の南の端を左へ入る。稲倉谷への道である。
ウグイスの啼き声が迎えてくれる。昨日の雨で出来た水溜りを避けて進む。
道も狭くなった頃、道標を左へ、泥んこで滑る山道を登ると間もなく笹峠。
ラッキーリングの名がある。ここからお菊山へ、三峰山へ、そして堀河へ
と四ツ辻になっている。堀河ダムへの道は緩い下りである。ダムは底をのぞかせていた。水が少ない時期なのだろうか。
童子畑を下に見ながら根来街道にでる。そして間もなく金熊寺に、梅はもう終っていた。

<参加者>

古江 古林 小国 水谷(翻) 米沢 中野 久保 水谷 寺田 矢野
山本(寛) 枋尾 木下 清水 坂根 山本 神於 太地 山本(松) 上松
北沢 長束 松井 諸節 奥 尾崎 乃村 外1名



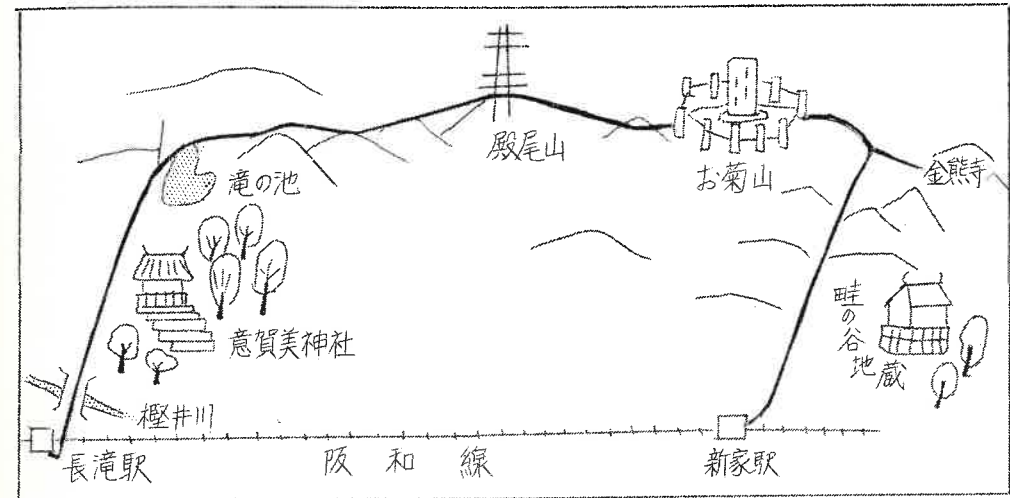
第70回例会 昭和57年3月28日(日) 晴 気温16°

- ◇ 行先 お菊山 行程約12km
 - ◇ 参加人員 24名
 - ◇ コース 東岸和田駅—長滝駅—滝の池—殿尾山—
—お菊山—新家駅
- | | | |
|-------|--------|---------|
| 7.58 | 東岸和田駅発 | |
| 8.17 | 長滝駅 | |
| 8.45 | 意賀美神社 | 10分間休憩 |
| 9.35 | 滝の池 | 10分間休憩 |
| 11.10 | 殿尾山 | 10分間休憩 |
| 11.55 | お菊山 | 昼食・休憩 |
| 13.00 | 出発 | |
| 14.55 | 新家駅 | 途中5分間休憩 |

また行きたい。帰り途幾人もの仲間から聞かされた。楽しかったのだろう。滝の池で休憩、これからの登りに備えて軽装にする。池の南端を右へ5分も行かぬ間に右側へ登りにかかる。道標はあるが気をつけないと見過してしまふ。もしそのまま広い道を行くと先の方で行止りになっている。急な登りを70mばかりで尾根にのぼる。そこから殿尾山までは尾根伝いの上りである。緊張の箇所がスヶ所。馬の背の名がある。道々ウグイスが啼き、山ツツジが美しい。お菊松は衰れにも朽ち倒れていた。ボンデン山の見える陽のよくあたる場所で昼食休憩。例によって詩吟をお願いする。今日は鈴木さんも加わって長束さんと連吟である。そして鈴木さんの音頭で万歳三唱。後新家への急坂を下る。

<参加者>

古江、古林、小国、水谷(剛)、米沢、中野、久保、山田、阪本、矢野、枡尾、山本(寛)、吉田、木下、鈴木、神於、太地、上松、長束、松井、諸節、石原、広滝、乃村



第7/回例会 昭和57年4月11日(日) 晴 気温17°

- ◇ 行先 山の辺の道 行程約14km
- ◇ 参加人員 28名
- ◇ コース 天理駅—石上神宮—長岳寺—崇神天皇陵—景行天皇陵—
— 檜原神社—玄賓庵—三輪明神—三輪駅

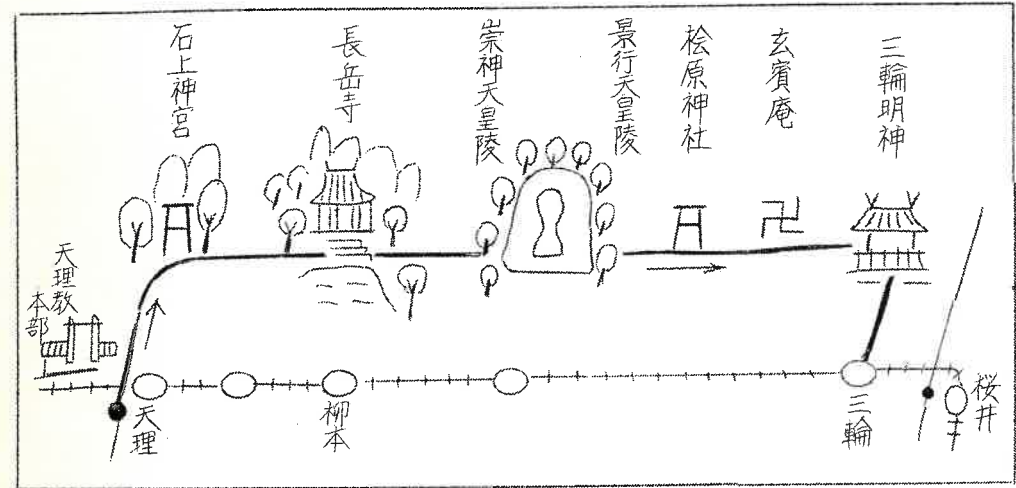
- 7.23 岸和田駅発
- 8.04 ナンバ発(近鉄)
- 8.40 西大寺発
- 9.00 天理駅 10分間休憩
- 9.50 石上神宮 10分間休憩
- 11.30 長岳寺 昼食・見学) 途中10分間休憩
- 12.30 出発
- 14.35 三輪明神 20分間休憩) 途中10分間休憩
- 15.05 三輪駅
- 16.20 ナンバ着

景行天皇陵を背に27名、横一列に腰を下ろして山本さんに撮ってもらう。その写真を見て、健康でこの天下のコースを歩いたよろこびをしみじみと思う。石上神宮境内に立てられた案内文をお借りする。

「東海自然歩道」この歩道は東京の高尾国定公園から大阪の箕面公園まで美しい自然や文化財をむすぶ376kmの道です。ここは山の辺の道のほぼ中間にあたり、北へ行くと奈良、柳生街道へ、南は三輪、初瀬街道に続いています。このあたりは奈良盆地の緑の環境を保護するため大和青垣国定公園に指定されています。動植物を大切にしましょう。奈良県

<参加者>

- 古江、小国、水谷(嗣)、米沢、中野、久保、水谷、寺田、矢野、山鋪、
、枅尾、信田、山本(覚)、木下、鈴木、山本、神於、太地、山本(松)、上松、
長束、松井、諸節、奥、尾崎、住吉、外2名



第72回例会 昭和57年4月25日(日) 晴 気温24°

- ◇ 行先 大川峠 行程約12km
- ◇ 参加人員 28名
- ◇ コース 多奈川駅—小島住吉—大川峠—国民休暇村—
—加太—加太駅

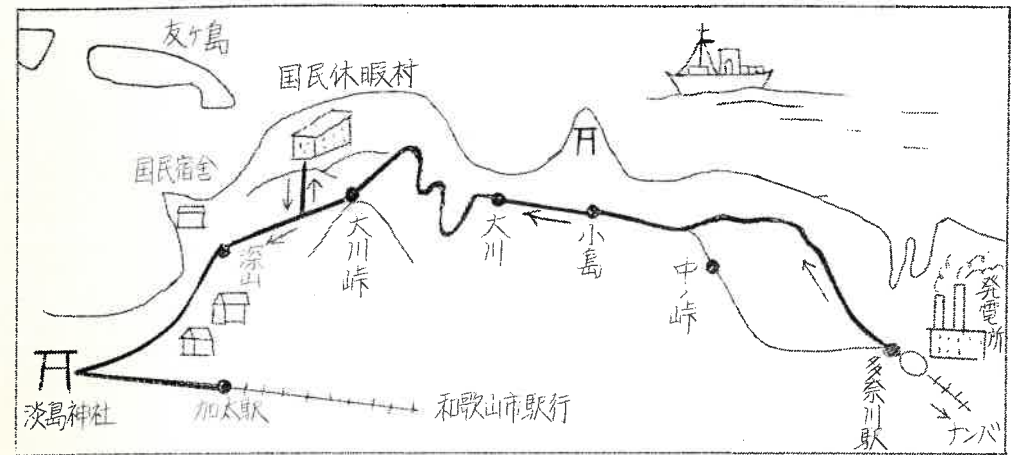
8.03 岸和田駅発
8.35 多奈川駅
10.00 小島住吉 10分間休憩
10.55 大川峠 10分間休憩
11.30 国民休暇村 昼食 見学
13.20 出発
14.05 加太淡島神社 25分間休憩
14.55 加太駅
15.38 和歌山発(ナンバ行急行)

心配した通り、シーズンであり日曜とあって、釣客あるいは家族連れで磯遊びに出かけるのだろう。車の列が続く。

中の峠までは車の通らない旧道を歩いたが後はもう一本道。やむなし。しかし眺めは素晴らしく、大川峠付近から見下ろす友ヶ島を見て、次はぜひ友ヶ島をと希望する人も出る。加太ではそれこそ決一はい汐干狩を楽しむ人達。どこかの新聞社の取材であろうか、ヘリコプターが低空を繰返し飛んでいた。淡島神社を参拝後、満員の和歌山行電車に乗りこむ。

<参加者>

古江、古林、小国、水谷(備)、米沢、中野、久保、水谷、高垣、梶尾、山鋪、山本(寛)、木下、久井、鈴木、坂根、山本、神於、太地、山本(松)、北沢、長束、松井、諸節、奥、尾崎、長野 外1名



第73回例会 昭和57年5月9日(日) 晴 気温 27°

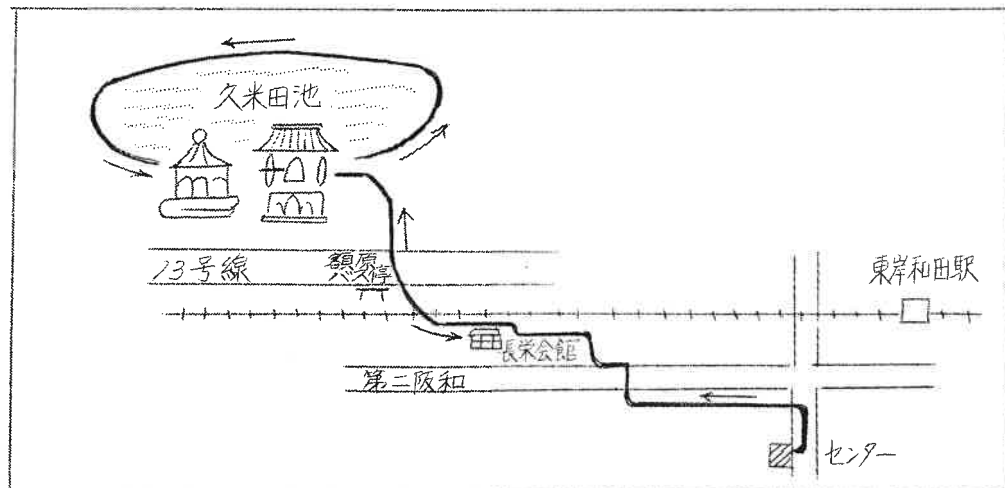
- ◇ 行先 久米田寺と久米田池一周 行程約10km
- ◇ 参加人員 30名
- ◇ コース センター—額原—久米田寺(池一周)—センター

8.00 センター 出発
8.50 久米田寺 10分間休憩後池一周
9.45 久米田寺(憩の家)
11.30 出発
12.30 センター

久米田寺到着後、池を一周する。折から市の歩け歩け運動の日とあって、池を周る人も多い、我等をどんどん追越して行く。お寺の境内にある憩の家をお借りして総会をひらく。会計報告、今後のあり方等話し合いの後、弁当。それに少量のお酒もでて和やかに時を過す。

<参加者>

古江、古林、小国、水谷(静)、中野、久保、水谷、山田、寺田、高垣、阪本、枡尾、山本(寛)、木下、鈴木、坂根、山本、神於、山本(松)、北沢、長束、松井、奥、石原、尾崎、乃村、広滝、吉田、諸節 外1名

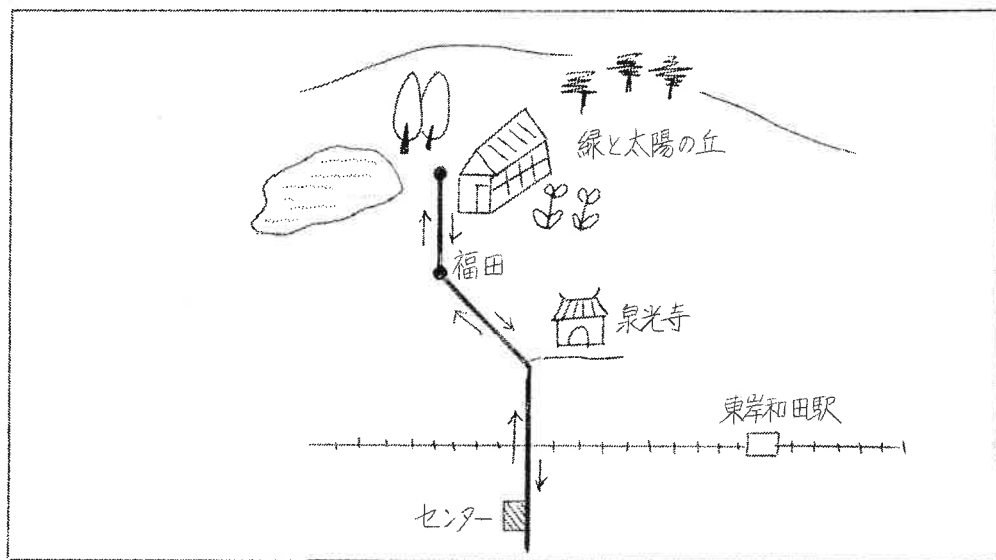


第74回例会 昭和57年5月23日(日) 晴 気温20°

- ◇ 行先 緑と太陽の丘 行程約11km
- ◇ 参加人員 41名
- ◇ コース センター—泉光寺—福田—太陽の丘—福田—
—泉光寺—センター

7.30 センター出発
8.10 泉光寺 10分間休憩
9.10 緑と太陽の丘
10.30 出発
11.20 泉光寺
12.10 センター着

「曇一つない五月晴」の形容がピッタリのお天気。
そしてすっかり歩きなれたコース。緑と太陽の丘のバラはようやく盛りを
過ぎたとはいえまだまだ見頃。
今回は新会員の方の初参加もあって人員も増えなかなか賑やか、今後楽し
さも一層のことと期待がもてる。



<参加者>

坂、田内、水谷(隆) 八野 八野 吉田 吉田(田) 古江 古林 小国
水谷(静) 和田 和田(俊) 米沢 中野 久保 水谷 中野(三) 高垣、
阪本、枋尾、山本(寛) 東、鈴木、坂根、山本、神於、太地、山本(松)
北沢、長束、松井、奥、住吉、尾崎、乃村、諸節、吉田(環) 外3名

「健歩証」を新設

本年度より会員の希望もあり、大学側にはかり、徒歩記録証明ともい
べき健歩証をお渡しすることとした。

記録は終講式の時点、4月11日第71回例会までのもので、今のとこ
ろ300kmと500kmの2種類であるが、第4集発行時には既に700
kmを超える会員もある。今後500kmを超える分については100kmを
超えるごとに証書をお渡しすることを考えている。

300km 達成

	初参加例会	達成例会
大場 辰一	第1回	第37回
角谷 三郎	〃	第43回
長束 正安	〃	第54回
木下 二三郎	第24回	第56回
広滝 イセヨ	第1回	第58回
石原 ゆり	〃	第59回
高垣 一夫	第20回	第61回
久保 禮子	第36回	第63回
神 於 清	第1回	第63回
信田 育久子	第21回	第63回
吉田 環	第1回	第64回
清水 信代	第19回	第66回
永谷 一男	第36回	第68回
乃村 新之丞	第1回	第69回
中野 伊之助	第37回	第71回

500km 達成

	初参加例会	達成例会
諸節 光吉	第1回	第52回
山本 光男	〃	第53回
山本 松子	〃	第62回
北沃 玄次郎	〃	第62回
坂根 善七	〃	第63回
松井 衛	〃	第64回
奥 芳太郎	〃	第66回
尾崎 秀男	〃	第69回
鈴木 喜七	〃	第70回
太地 総	〃	第70回
上松 房次郎	〃	第70回

“歩こう会”善哉！

〈有志随想〉

尾崎秀男

久保禮子

坂享

中野三郎

長束正安

諸節光吉

八野昇一

山本覚

山本松子

山本光男

〈掲載・五十音順〉

歩くことに誇りを

尾崎秀男

モータリゼーションの発達した中で、歩く意識が低調となっていることはいぬめない事実である。「歩きましょう」と誘おうものなら、早速に「とんでもない」とかえってくることになる。勧めることを躊躇せざるを得ません。

こうした文明の中に、私達「歩こう会」では、互いに歩くことを生きがいとして、歩きはじめて4年、すでに500キロを踏破できたことを誇りとしてよいのではないのでしょうか。人間が古代より二本の足を唯一の交通手段として、狩や漁をして生きつづけてきましたが、文明の発達とともに生活しやすくなり、大切なものを失ってきたのです。その一つが足を使わなくなったことで、ために老化は早まり、不健康な人間が増加してきているといわれています。

しかし、最近ではかならずしもスポーツにとり組まなくても、足を使うだけで健康をとり戻すことができ、ことに成人病になる前に歩くことにより、歩く人だけが文明の波間におぼれず生き残ることができるかと強調されるようになりました。歩くことなのです。

ある書に、「歩きを鍛える運動がないか」との問いに答えて、足を鍛えるための特別の運動というものはないと思ったほうがよい。しかし、日常生活の中で心がけていれば足を鍛えるチャンスはいくらでもある——とされています。まず、電車に乗った機会などには電車の中で立ちつづけること。駅やデパートやビルには階段があちこちにあり、この階段もまさに最高の足を鍛える場でしょう。また家庭で青竹踏みをつづけていると、足の疲れを知らず長い距離でも楽々と歩けるそうです。それと足の曲屈を20回 30回と続け常に歩行筋を鍛えておくと疲れないとされます。

いずれにしても毎回のコースを待ちわび胸おどらせているクラブ員をして、健康につながっていることを実証されているところであり、大いに誇りを持って歩いて、心身の若さを保ちましょう。

瀧祐離の女肌透け十二月

尾崎秀穂

寒行の般若心経瀧に消ゆ

湧き水を口にふくめば山笑ふ

山間に初音のこだま澄み聞こゆ

岩肌をすべる早さよ春の水

二年をふり返って

久保禮子

歩こう会へ参加して早やス年。

振り返れば反省すべき点が多い中で、昨年末、風邪をこじらせ葛城山へ参加出来ず、床の中で、今頃は山頂で談笑しながら昼食の時だろうかとか、先の例会で、会員の清水さんの先導で一等三角点から石室殿前よりブナ林を廻り道して、塔原へ下った時の印象が目の前に浮かび、残念な一日を過ごしたことなどが思い出される。

また、熊野古道の例会もぜひ行って見たい一つだったので参加し、藤白神社より峠へ登る途中、息苦しくなり断念して、引き返そうと会員の方々と別れたものの、小休止しているうち、峠からでも海南を眺めて帰りたいと思い、マイペースで登って行くとなんとか行けそうなので後を追ひ、標識もしっかりしていたので最後の長保寺で合流出来た時のことも忘れられない。

あとで考えて見ると、進む勇氣より退く勇氣のいることを知らされた一日だった。

曲りなりにも300キロを歩いてもらった証で、嬉しかったことは、この証明書は印刷でなく、一枚一枚心のこもった手書きであることだ。

私は元来、証に縁のない人間なので、1週間ぐらいたてば床の間の袋戸の中へ眠らせてしまうが、いまだに飾ってある。自然と手書きが相通じるものがあるせいだろう。一枚一枚丹精こめて書いて下さった会員の方に深く感謝すると共に、これからもぜひお願いしたいと考えています。

自然の中で楽しく語り合いながら、裸のつき合いの出来るこのクラブに、1回でも多く参加するために、健康に留意して楽しみをふやしたいと思う。今日この頃です。

バテし我に 歩調を合わせ さりげなく

草花めでつ のぼるよき友

新入生の「歩こう会」覗き窓

坂 享

入学式を終え漸く1カ月、身体の芯まで緑に染まるような好季節も過ぎて、早や麦秋の初夏が訪れて参りました。私は先輩ご夫妻のご紹介で、大学の機構等について色々聞いてはおりましたが、「クラブ」への加入選抜の段階で、予じめ見学してからでない中途挫折してはの懸念もありましたけれど、3科目に加入させて頂きました。

その一つが「歩こう会」であります。我が家は祖父、父母共に30歳代の早逝で、それを氣遣った訳ではありませんが3年前健康を害し入院したのを機に退社し、現在顧問として月に数日出勤しております。大学時代からサッカーをやり、また満洲からシベリヤへの5年間に及ぶ軍隊生活を経て会社での30数年間、体力には至って自信を持っておりましたが、こと歩くことと言えば往復通勤以外限られた時だけ、専ら車やエレベーターで

こと済ませ、脚を使うのはOBのサッカー戦ぐらいのもので、今から思えば全く無関心この上ない有様でした。それがこのたび「歩こう会」に入会させて頂いた動機とも言えましょう。

さて本年度第1回「歩こう会」はセンター前から「泉光寺」經由「緑と太陽の丘」への往復約11キロの行程と発表。「歩こう会」ってどんな先輩方の集りだろうかとか、服装は、速度、休憩の度合は如何だろうかとか、集団歩行の態度とか、目的地到着後の行争とか次々と関心が湧いてきます。

当日は快晴に恵まれて、遠い子供の頃の遠足を思い出しながら参加しました。近距離でもあり、日曜日で車や人通りの少ない閑静な山村を抜けて、野生の草花やムンムンするような初夏の草いさを賞でながら、色とりどりのバラ咲く「緑と太陽の丘」へ到着。全員の自己紹介、写真撮影などが行われ帰路に着く。

お世辞ではなく「健老」の老の字を「脚」か「歩」に置き換えなければならぬ程、皆さん方健脚であり、秩序、態度共厳正そのものです。また和気霽々と大自然の景色を賞で、人世経験も豊かな先輩方が永年の友の如く話も弾み、笑声に充ち溢れながら節度あり、連帯感でしっかり結ばれている感じ。中に教組のご夫妻の会員の方々も参加しておりましたが、まことに年老いた夫婦にはそれなりの輝きと美しさを感じられ、「老年はランプを携えてやって来る」の古い言葉が思い出されました。87歳や84歳といった老齢の方々も、私の親父以上の年齢でありながら余裕綽々、私が負けそうな健脚振りを目の辺りにしたのも驚きの一つでした。

誠に結構な「クラブ」にご縁があって良かったなあと思ったのが実感でした。これを機に立派な「歩こう会」会員であらねばと毎日少しづつでも歩くことに決めました。向う9月末までのスケジュールが発表されましたが、近郊には私達足を踏み入れたことのない自然や神社、佛閣、古跡の多

いの今更驚いているような次第です。これから次々とお世話になりながら訪れる楽しみが待ち遠しく感じられます。季節や脚力に合わせて行先を選び、下検分しながら細部の点まで至れり尽せりにお世話下さいます幹事の先輩のご苦勞に感謝しつつ。

緑と太陽の丘

—— 歩こう会 初参加 ——

中野三郎

五月晴れ四十二人の長い列
初参加 自信ない顔 五、六人
安全な道 道リーダー 知りつくし
太陽とみどりバラと老いの艶
バラ園の甘い匂いは 写らない
全部では無理な写真へ押し詰める
一日で親しさを増すハイキング
輪になって自己紹介の草の上
朗々の詩吟へ耳を傾ける

(57.5.23)

四季に花咲く泉州山野を歩く

長束正安

毎年3月が訪れると、歩こう会でみんなと梅の名所、金熊寺に行く。百花にさきがけて咲き競う芳しさは、丘一面に満ち漂っている。これほどに梅の花は人々の心をひきつけることであり、古くから梅によみかけた歌は数多く平安時代からも有名とされている。

4月になると山道の桜並木を歩いていると何とも言えない。山腹には色とりどりの山桜、フジの花が咲き乱れる。そしてピンクの山ツツジの細道をかきわけ行くと、風情に安らぎを感じさせられる。

風薫る5月ともなれば、滴るような新緑がもえ出で、らん漫と咲き誇るバラ園「緑と太陽の丘」に今年も訪れた。みんなと芝生でくつろぐ楽しさは、また格別でもあった。

いつか以前にたびたびと、ここから奥の山間に足を延ばしたことで、数しれぬ神社、仏閣の多いことに驚かされた。境内で休息すると、自然とよく調和した木々が生い茂り、すがすがしい気持ちに打たれる。また、歩き続けると緑と若草に包まれた草原には、可愛らしい「タンポポ、レンゲ」の花が一杯に目を楽しませてくれたりする。あぜ道や山腹の蜜柑畑を通ったり、竹藪を抜けたり処々の村につくと、往時をしのぶかやぶき屋根、武家屋敷門も見かけられたりする。そして遙か頂上を目ざして昇る。

今までに何回か神於山、葛城、犬鳴、紀泉高原の連山に登った。見晴しの良いこと、疲れが一度に吹き飛んでしまう。泉州の海が望まれ、晴れた日には淡路島の山々までがはっきりと見渡せられるので、目にも大変によい。頂上から望む景色の雄大さは人々の心を強くひきつける魅力がある。

6月の梅雨期になると、道行きながら広い農家の庭先を通るたびに「アジサイの花、花ショウブ」が、こまやかに咲き匂う。一雨毎にさえるさまは美しい。

盛夏ともなれば、海岸地帯の景色を見ながら歩く。拭いても拭いても出てくる汗をかきながら、歩くのもまた楽しいものである。新陳代謝の作用で、からだがすっきりさせられる。お城で休憩すると、さんさんと照りつけたお堀の水面には「スイレン・ハス」の花が咲き乱れ、ゆらめいている美しさは、正に真夏の水辺での女王格でもあり、みずみずしさをおぼえる。

秋は菊の咲く丘、七草を尋ねて、時には紅葉の「モミジ」の名勝、牛瀧山に登ると、色とりどりの鮮やかな樹木が目にしみる。溪流沿いを昇ったり降りたりして清いせせらぎの音に小鳥のさえずりを聞く。中でもひときわ高い澄みきった「ウグイス」の声には立ちどまらされることしばしばあった。自然の山中なればこそ耳にする数々の小鳥に、おのずと心がやすまる思いがする。

冬になると静まりかえった寒い山麓は、積もる落葉が「カサカサッ」と音を立てる。踏みしめる心地は何ともいえない。山肌は白く霜におおわれ、時には小雪にもあい、よじ昇ったり、すべり落ちたりすることもある。私はこの時季の冷気が一番身に適しているので、身も心も引き締まる快さを感じる。頂上で持参の弁当を皆と味わう風味は、家で味わうことの出来ない気分が沸き出てくる。

一年中、泉州の山間や、時には管外にも足を延ばして、大自然の空気にふれ満喫出来ることは、健康の保持に最も良いことと信じている。

四季折々に咲く花を見るにつけ、山々の姿を見るにつけ、いずれも春夏秋冬それなりの特色がある。ひとしお身に深く感じさせられることである。

最近お陰で足腰とも丈夫になり、疲れも殆んど翌日に持ち越されなくなった。4年間、14キロまでのコースを歩き続けてこの5月で、延べ47回、470キロにもなった。

今後は健脚向のコースにも参加したいものと思っている。

(57.6.1)

たわごと

諸節光吉

「あんた根(こん)がいいね」歩いている私に、畑仕事をしていたお百姓さんからそんな挨拶を最近うけた。私は返事のしようもなく「はあ」と笑顔を返しただけで通り過ぎた。

私は毎朝食事前に歩くようにしているが、もう7年あまりになる。スツのコースを交互に歩いており、一つは流木のお墓で、今一つは海岸沿い、どちらも約7キロと見ている。この頃は気候もいいのでつい道草を喰い、又時間は十分かかる。とにかく用事のない限り天候には関係なく歩いている。歩き始めた時、どんな事があっても7年は続けよう自分に約束したものだ。やって見ると考えていた程でもなかった。いかにも精神的な支えが必要のように見えるかもしれないが、朝起きて、顔を洗って、歩いて、朝食をとって、という風に一連の動きの中に組み込まれて、習慣になってしまうものようだ。だから用事で歩けない時など何とも物足らなく、身体の調子まで悪くなるような気がする。スポーツ医学者にいわせれば一種の中毒というかもしれない。とにかく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。

私の場合、朝歩くことによって生活にリズムが生まれ、そしてやりたいことが湧いてくるように思う。日記をつけるようになった。それまでにないことで、その日記が後になってどんなに役立つものかもわかっておどろいている。

現役の方には申し訳ない言葉だが、退屈で困っている方がいれば毎朝1時間位歩くことを数カ月続ければ、必ず変化が起こるであろうと私の体験からおすすめる。続けるには、朝顔を洗ったら直ぐ出かけるのがいいように思う。私も、これからも歩き続けたい。それが私にはこの上もな

いように思えてならない。

今日は流木を歩いた。明日は海岸沿いを歩く。

わたしのハイキング

八野昇一

わたしの家は泉佐野市の山手、少し離れているが葛城、犬鳴、そして紀泉アルプス等々、ハイキングには地の利を得ている。時間的に余裕さえあれば「今日はどのコース」ときめてすぐにとび出す。出発は早いにかぎる。谷川のせせらぎや、かん高い鳥の声に耳を傾けながら、何事も忘れてただ歩きに歩く。もうすぐ76歳という年のせいか、やはり登りはつらい。でも歯をくいしばってがんばる。だからやがて頂上についた時の満足感はまた一入……。帰宅後湯につかって、一日の疲れをいやした後の爽快さ……。たまらない。

たいてい家内と水いらず。近頃、近所の若い奥さん方もついてくるようになった。ひまつぶしだろうが、私も若がえるのでありがたい。

わたしは、もう75年近く、雨さえ降らなければ、朝のジョギングを続けている。季節によって一定しないが、4~5時起床で4~10キロ程度緩走する。「健康のためとはいえよくまあ」と人に思われるかもしれないが、実は私は、スキーの公認指導員の資格を持ち、シーズンになればスキー場に出かけ、若い人達にスキーの指導をしている。だが本音は、純白で無垢なスロープに、大小さまざまなシュプールを描く時のたまらない雪の感融が忘れられないのである。私にとってこの無上のよろこびを心ゆくまで味わいたいが故に、体を鍛えておかなければならない。特に、脚・腰を強くするためには、歩くことが第一だと思うのである。

今回歩こう会で、志を同じうするみなさんとご一緒させていただき、

自然との対話の外に、連帯の楽しさも味わえることは望外のよろこびである。

趣味に生きよう

山本 覚

私は「あなたの趣味は」と人から聞かれると、無趣味が私の趣味であると答える。では自分には趣味がないのかと自問すると、曖昧でわからないのである。第一趣味という言葉の意味がわかったようでわかっていない。ある書物で調べたところ、心理学的に趣味を定義づけると、人々が感興を催し興味をもってあることにあたっているような状態、またそのときの対象をさすのだとのこと。わかりやすくいえばその人本来の仕事とは別の副次的なもので、生計のため、あるいは実利実益を目的にしないで、慰みや生活を楽しむためにするものである。いいかえれば、レジャーすなわち趣味と考えるとよい。

私は歩こう会に参加させてもらっている。今回は歴史と自然美の友ヶ島一周コース、岸和田駅7時20分集合、淡島さんで有名な加太港より観光船で友ヶ島に渡る。曇り空であるが6月の爽やかな夕風が肌を洗い、白波が消える間もなく友ヶ島に到着する。今回で75回、参加人員はこれまで最高の48名とさく。木立の間を雑談を交しながら進む。朽ち果てた明治の砲台跡見学、遠く昔日を偲んで記念写真をとって頂く。また大自然に抱かれ深い緑の中での弁当の味、心身の健康法には随一である。友人の輪も広がり最高の趣味であると信じる。今後も出来る限り参加したいと思ひ皆さんに感謝する次第である。

500キロ健歩証を手にして

山本 松子

昭和53年8月4日発足した、我が健老大学歩こう会は、毎月第2、第4日曜日に歩くことになって、第1回の泉光寺詣りをはじめとして、近くは久米田寺、水間寺、緑と太陽の丘、神於山、松尾寺、遠くは葛城山、平井峠越え、お菊山、山の辺の道、熊野古道、等々、思い出の数々をのこして、今年6月13日友ヶ島巡りまで、75回の会を重ねてきました。

春は花、秋は紅葉、四季の景色や、自然のうつりかわりの珍らしさを味わいながら、友との交りに感謝しつつ歩いてきました。ある時私共が山道で小休止している前を、若い男女学生の一団が賑やかに、楽しそうに語りながら、一人一人が「今日は」と元気よく言葉をかけて、足音高く峠を目ざして過ぎ行きました。こちら元気に返事をしながら、若さと美しさに満ちた彼等を見送り、私もあのような時代もあったのだなあ、感激した時のことが、いつまでも忘れられません。

また、ある時は、疲れてへトへトになって、満員電車に乗った時、若い青年がたぬきぬいりをしていて、席をゆずってくれようもしない態度に、少々腹立たしく思いながら、辛抱して立ちつくして帰ったこともありました。

何も考えず、愉快地、歩こう会に参加したおかげで、身心共に健康で過ごさせていただいております。他人から「お元気ですね」「姿勢がよろしいですね」などとおせじを言われても、つい真に受けて、歩こう会に参加したおかげだなあと感謝しております。

このたび500キロ健歩証をいただき、よくまあこんなに歩きつづけたものだ、我ながら驚いております。このような記録を取って下さっていることも知らず、ただうかうかと歩いていたのは申し訳ないことだと思ひ

ます。リーダーの方のご苦勞を深く感謝して、益々元気に、皆さんと助け合い、なかよく歩きつづけようと思っております。

本年度新入の方々が増えて来ましたことを大へんよろこんでおります。皆さん元気で楽しく歩きましょうね。健康のために!!。

歩くことは人間らしさの基礎

山本光男

私は、昭和33年8月4日の歩こう会第1回から今日まで、75回のうち70回出席して、700キロを歩いてきた。

また、53年8月21日より、毎日早朝歩きを続けている。歩くことは私の仕事であり、趣味となってきた。

そのお陰で、肥満体であった私は、標準の62キロの身体となった。病氣一つなく、実に好調そのもので、趣味の謡曲や川柳を楽しみながら、愉快的な人生をエンジョイしている。

私は、殆んど自転車に乗らない。とに角歩いて用事をすますことにしている。4月から老人クラブの会長やら、老人大学の委員長を引き受けているので、かなり忙しいが、足を使って小まめに用事をしている。この頃歩くことが、また楽しみになってきた。

5月7日の天声人語に、「人類が人類になりえたのは、大地に2本の足で、立って歩くことを身につけたからだろう。歩くことはつまり、人間らしさの基礎である。-----」という記事がのっている。

健老大学の理事長の山田院長に、私が健老大学に入学した当時、「あなたの身体は人間の身体ではない。いわゆる重役タイプというのはほんとうの人間の姿とはちがう」といわれて、大変ショックを受けたものだが、今では人間らしくなったと思って、満足している。

歩いて、歩いて、歩きつづけた賜である。5月11日の天声人語に、次のような室伏重信さんの言葉がのっている。

「人間というのは、自分に負荷をかけなければいけないと思う。その負荷に耐えることができたら、一段上に成長して行く。-----」

なるほどと思う。歩こう会も少しずつ、10キロ、12キロ、14キロ、16キロ-----と、負荷をふやして、それに耐える努力をしなければいけないと思う。そして、いつまでも若々しく、年を忘れて、生きつづけていきたいものだ。

私は11人の一番末の孫娘(1歳半)の嫁入り姿が見たいものだと楽しみにしている。

(1982.5.31)

昭和57年7月10日

岸和田健老大学

歩こう会