

自然の中へ

《 第 5 集 》

岸和田健老大学 歩こう会

「自然の中へ」第5集

目次

〈序文〉内なるネパール 正井尚夫	4
例会記録 75回～95回	7
「健歩証」該当者	56
会員作文集 〈有志随想〉	58

自然の中へ

第五集

発行所 日本自然医学会

## 〈序 文〉

### 内なるネパール

正井 尚夫

先日ある会合で万一、日本が核戦争に巻き込まれる事態になったら、どこに逃げれば生き残ることができるかが話題になったとき、その席にいた貿易商のSさんは「それはネパールです」と即座に言いきった。

Sさんはもう20回以上もインドやその周辺の国々を訪れていて、インドでもっとも知られている日本人といわれている人。ネパールはヒマラヤのふもとにある。いわば大きなびょうぶの陰になっているわけだから北から来る弾は頭上を飛んで行くだけで決して落されることのないというのがその理由だった。

しかもSさんによると、世界中でこの国ほど昔の日本の田舎に似た趣を持っているところはないということだ。1月ごろに行くと菜種が真っ盛りで梅が咲きヒバリが鳴いて春風駘蕩(たいとう)の雰(ふん)囲(い)気(き)。農民たちは太陽が出れば起き、沈めば眠る。夜は明りもともさないような暮らしたが、生まれながらに宗教心は厚く、さよう一日、元気に働けたことを素直に仏に感謝して生きている。

自然は厳しく干バツが来たら食べられなくなるし、病気になっても薬はない。だが生きる者は生き死ぬものは死ぬと割り切って、亡くなれば遺体を焼きその灰は聖なる河に流して宇宙に帰す。人情はとりわけ純朴で、Sさんは「日本人とよりも彼らと話す方が楽しい。彼らには何のポーズも飾りもないから肌と肌がじかに触れ合うような付き合いができる」と礼賛する。

とすれば、私たちの生活はネパールの農民より上だといえるであろうか。何かを追われるようにイライラしながら生きる私たちの80年より、悠久の自然の中にとけこんでその摂理を受け容れ心おだやかに暮らす彼らの50年の方が実質的に長生きであり、幸せであると言えないであろうか。確かに私たちは彼らを持たないさまざまな文明の利器を持ってはいるが、心は荒廃し人と人との間は虚飾と不信に満ち、ほのぼのとしたぬくもりを欠いている。私たちは文明と引き換えに人間らしい何かを忘れさせてしまったのだ。

しかし庶民がネパールに移り住むことなど夢のまた夢に過ぎないとしても、わが心のうちにネパールを持ち込むことは、不可能ではない。

歩こう会の健老たちも、ただ単に「そこに山があるから」登っているのではあるまい。そこに「内なるネパール」すなわち自然と人間、人間と人間との真率な触れ合いがあればこそめざすのであろう。

(学 長)

# 例会記録

75回～95回

- |     |                        |
|-----|------------------------|
| 75  | 友が島                    |
| 76  | 飯盛山                    |
| 77  | 釘無堂                    |
| 78  | 深日一淡輪                  |
| 79  | 紀伊風土記の丘                |
| 80  | 登尾—天神山 (岸和田三角点シリーズ①)   |
| 例会外 | 榎尾山—父鬼                 |
| 例会外 | 葛城登山 (三角点シリーズ②)        |
| 81  | 猿坂峠越へ                  |
| 82  | 神於山 (三角点シリーズ③)         |
| 83  | 松尾寺                    |
| 84  | 神社参拝                   |
| 85  | 水間—熊取                  |
| 86  | 久米田寺—緑と太陽の丘 (三角点シリーズ④) |
| 87  | 東岸和田ゴルフ場 (三角点シリーズ⑤)    |
| 88  | 大野あみだ寺 (三角点シリーズ⑥)      |
| 89  | 神於山                    |
| 90  | 延命寺—観心寺—河合寺            |
| 91  | お菊山                    |
| 92  | 根来寺                    |
| 93  | 大沢城跡—本田山 (三角点シリーズ⑦)    |
| 94  | 岸和田城 (三角点シリーズ⑧終)       |
| 例会外 | 紀泉アルプス                 |
| 95  | 土丸城—永楽ダム               |

第75回例会 昭和57年6月13日(日) 曇後雨 気温25

- ◇ 行先 友ガ島 行程約8km
- ◇ 参加人員 48名
- ◇ コース 岸和田駅—和歌山駅—加太—友ガ島(砲台跡—燈台—大展望台—深蛇池)—加太
- |       |          |          |
|-------|----------|----------|
| 7.31  | 岸和田駅発    |          |
| 8.06  | 和歌山駅着    |          |
| 8.11  | 加太行発     |          |
| 8.33  | 加太駅着     |          |
| 9.00  | 加太港出帆    |          |
| 9.30  | 友ガ島、野奈浦着 | 10分間休憩   |
| 10.00 | 第二砲台跡    | 5分間休憩    |
| 10.20 | 燈台       | 10分間休憩   |
| 11.00 | 大展望台     | 昼食(60分間) |
| 12.50 | 深蛇池      | 10分間休憩   |
| 13.30 | 野奈浦      |          |
| 14.05 | 出帆       |          |
| 14.30 | 加太港着     |          |
| 15.05 | 加太駅発     |          |

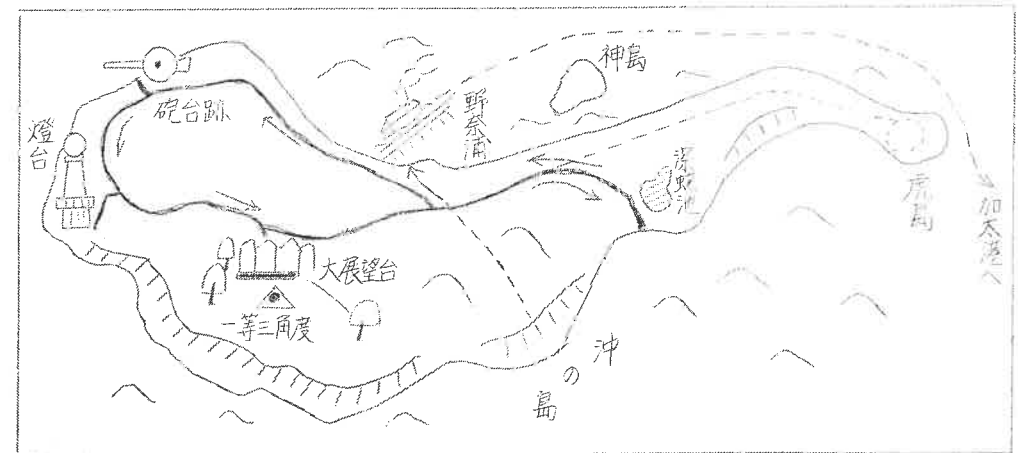
随分お年を召した学生さんですね。といいながらも学割板の3割引は有難かった。(加太港切符売場で) 島巡りは深蛇池までとし満越から虎島へは次の機会の楽しみとした。コースは家族向で一等三角点のある標高120mのコウノス山展望台からの眺めは素晴らしい。

中野三志郎さんの川柳をお借りして道中を綴る。

釣り舟が数へ切れぬ友ガ島  
 紀伊水道海の銀座を展望台  
 元砲兵砲台跡の解説者  
 一人では行けぬ不気味な深蛇池  
 雨になり四十八人雨仕度

<参加者>

小林、長野、坂、水谷(隆)、出木、奥、田内、吉田(利)、吉田(正)、松本、八野、八野(綾)、古林、小国、和田、和田(良)、米沢、中野(伊)、中野(三)、久保、寺田、高垣、矢野、裾尾、福西、山本(寛)、木下、清水、東、鈴木、坂根、山本(光)、太地、山本(松)、北沢、長米、松井、奥(芳)、住吉、尾崎、乃村、石原、諸節、外5名



第76回例会 昭和57年6月27日(日) 晴 気温23°

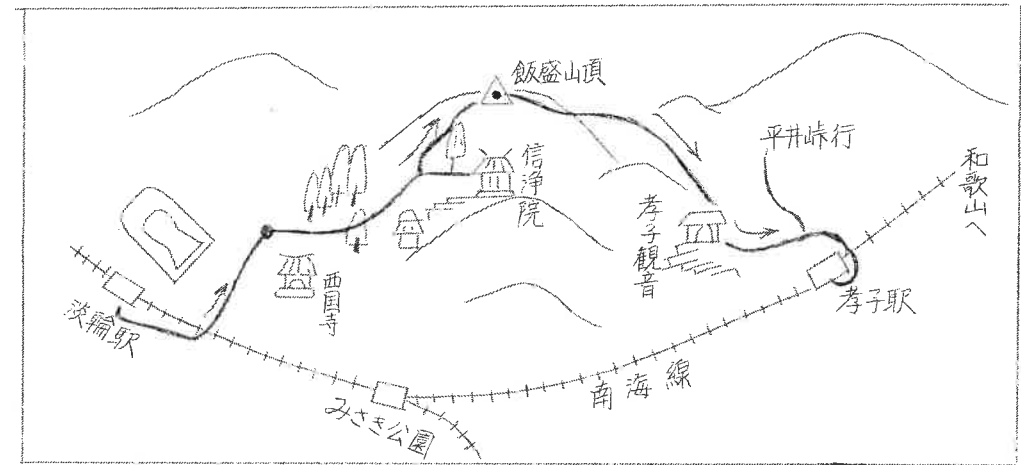
- ◇ 行先 飯盛山 行程約10km
- ◇ 参加人員 34名
- ◇ コース 岸和田駅—淡輪駅—信淨院—飯盛山頂上—  
—孝子観音—孝子駅

7.31 岸和田駅発  
8.02 淡輪駅  
8.50 西国寺 10分間休憩  
9.25 お堂前 10分間休憩  
9.50 信淨院 15分間休憩  
10.20 飯盛山頂上 昼食  
11.35 出発 途中10分間休憩  
13.00 孝子観音 20分間休憩  
13.40 孝子駅  
13.54 発車

台風5号も東へ去り今日は初秋のようなさわやかさ。前回第54回の折は「みさき公園」へ下りたが、今回は孝子観音への道をとる。今回のコースの方が大分楽だとの皆さんの声。山頂では半分笹にかくれた二等三角点を見つけ、とぼしい知識ながら勉強会をひらく。今日ははっきり見える六甲から淡路島を眺めながら昼食。下山。孝子観音に詣る。裏山の大きな山桃の木が熟した実をいっぱいつけていた。いまが食べごろであろう。

<参加者>

水谷(隆)、出水、奥(源)、田内、八野、八野(綾)、古江、古林、小国、水谷(静)、米沢、中野(伊)、久保、水谷(-)、枡尾、信田、山本(覚)、清水、東、鈴木、坂根、山本(光)、山本(松)、北沢、長束、松井、奥(芳)、住吉、諸節、尾崎、外4名



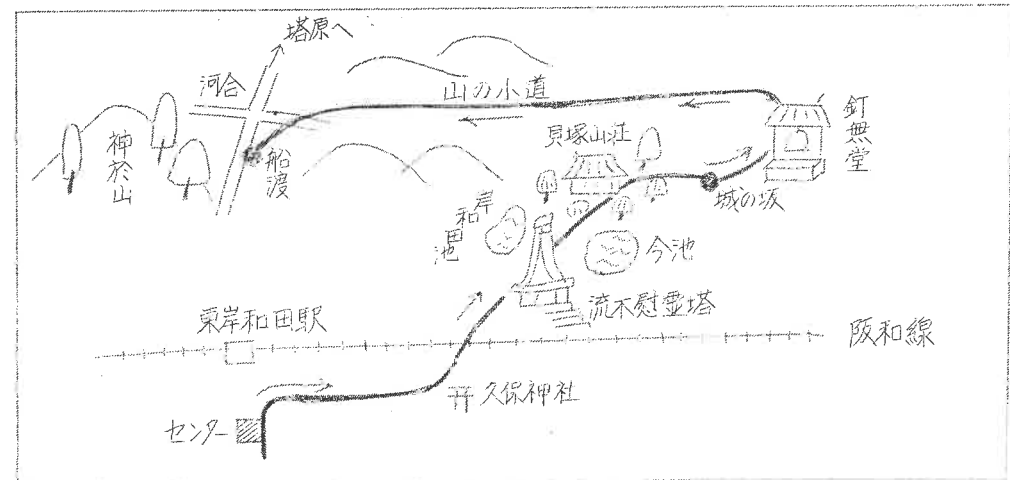
第77回例会 昭和57年7月11日(日) 曇後雨 気温26°

- ◇ 行先 釘無堂 行程約11km
  - ◇ 参加人員 41名
  - ◇ コース センター——流木慰霊塔——三ヶ山城の坂——  
——釘無堂——船渡
- 7.30 センター前  
8.25 流木慰霊塔 10分間休憩  
三ヶ山 山下さん宅休憩 15分間  
10.40 釘無堂 20分間休憩  
11.55 船渡 途中10分間休憩  
12.10 バス発車

虎橋で5名、慰霊塔下で8名の待合せ組を加えて41名、壘園を横切り、今池、岸和田池の間をぬけての、なれた道を貝塚山荘下にでる。このあたりからポロつきはじめ三ヶ山の町に入った頃は本降り、やむなく知り合いの山下先生宅で雨宿りをし、小降りになった頃を見て、傘をお借りして出発、城の坂を越える。釘無堂では宝物拝観、ご住職よりお寺の由来等のお話しをしていただき、小雨の降り続く山の小道を河合へ急ぐ。待つ間もなくバスに乗る。また当日はいづみ健老大学の増口さんのご参加あり。

<参加者>

小林、坂、水谷(隆)、出水、奥(源)、田内、吉田(利)、吉田(正)、  
松本、八野、八野(綾)、古江、古林、小国、米沢、中野(三)、中野(伊)、  
久保、水谷(-)、寺田、高垣、枡尾、山本(覚)、清水、鈴木、坂根、  
神於、太地、山本(松)、北沢、松井、奥(芳)、住吉、諸節、石原、  
尾崎、吉田(環)  
招待(増口氏) 外3名



第78回例会 昭和57年9月26日(日) 雨後晴 気温27°

- ◇ 行先 万葉の深日 — 土佐日記の淡輪 行程約9km
- ◇ 参加人員 38名
- ◇ コース 岸和田駅 — みさき公園駅 — 岬中学 — 国玉神社 — 深日行宮跡 — 化石寺 — 海岸コース — 淡輪

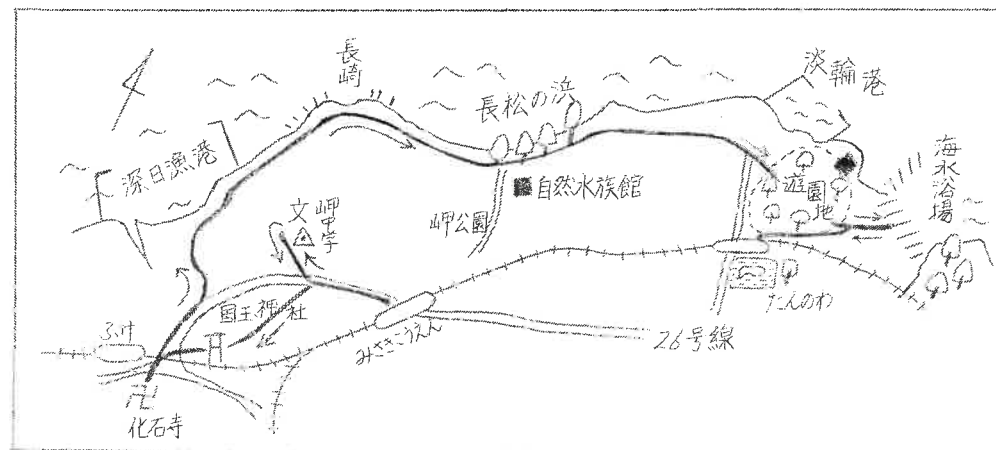
- 7. 31 岸和田駅
- 7. 56 みさき公園駅 10分間休憩
- 8. 25 岬中学(三等三角点)
- 9. 00 国玉神社
- 9. 10 深日行宮跡
- 9. 25 化石寺 15分間見学
- 11. 25 淡輪遊園 途中10分間休憩
- 12. 35 昼食後出発
- 13. 05 海水浴場 10分間休憩
- 13. 30 淡輪駅

明け方の俄か雨におどろかされたが、天気予報を疑わず決行。出発次第に青空広がる。今日のコースは南海電鉄の特選「史跡・散策コース」の一つである。そのままと歩き足りないので、岬中学の三等三角点を見学しに廻り道をした。国玉神社への高台の道は今日のコースのうちただノケ所の地道であり眺めもいい。化石寺に立寄り、友ガ島付近で網にかかったというマンモスの牙など見学する。

淡輪への海岸沿いは大阪府の海岸としてはただノケ所の岩礁地帯で、昔は和泉の灘といわれたところとか。淡輪遊園で昼食後ミーティング。久し振りの例会として皆さん大変はずんで見えた。

### <参加者>

水谷(隆)、出水 奥(源)、吉田、吉田(正)、八野、八野(綾)、古江、古林、小国、水谷(静)、和田、和田(良)、米沢、中野(三)、久保、水谷(-)、寺田、高垣、信田、山本(寛)、木下、久井、清水、鈴木、山本(光)、神於、太地、山本(松)、北沢、奥(芳)、尾崎、諸節、外5名





第79回例会 昭和57年10月10日(日) 曇後雨 気温22°

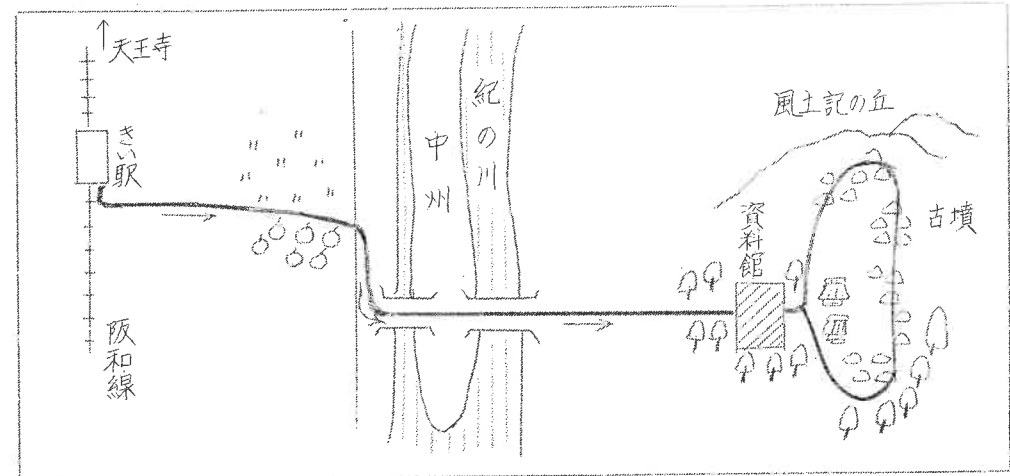
- ◇ 行先 紀伊風土記の丘 行程約10km
  - ◇ 参加人員 34名
  - ◇ コース 東岸和田駅—紀伊駅—風土記の丘—和歌山駅
7. 34 東岸和田駅発  
8. 10 紀伊駅 15分間休憩  
9. 10 紀の川堤  
9. 25 中州 10分間休憩  
10. 20 風土記の丘着  
11. 00 まで松下資料館見学  
13. 30 まで史跡公園見学 (昼食)  
13. 40 バス停  
14. 20 バス発車

紀伊風土記の丘は昭和46年全国で3番目にオープンした史跡公園で、特別史跡岩橋古墳群と、その周辺地を整備して資料館、民家集落、万葉植物園等を付設した和歌山県の誇るべき文化遺産を一般に公開する史跡公園である。岩橋と書いて「いわせ」と読む。春、秋のシーズンには遠足の生徒や親子連れハイカーに人気がある。

山腹/周3kmの散歩道である。紀伊駅からは舗装されてはいるが静かな田園地帯で車も少なく、しかも今、刈取りの季節。手刈やバインダーでの稲刈風景を眺めながらの歩きも楽しい。見学を終ったとたん雨。喫茶店で、本降りになった雨を眺めながらバスを待つ。

<参加者>

坂、水谷(隆)、出水、奥(源)、田内、八野、八野(綾)、古江、古林、小国、水谷(静)、米沢、中野(伊)、久保、水谷(-)、高垣、矢野、山本(覚)、吉田(貞)、清水、鈴木、山本(光)、太地、山本(松)、長束、松井、奥(芳)、諸節、尾崎、乃村、外4名

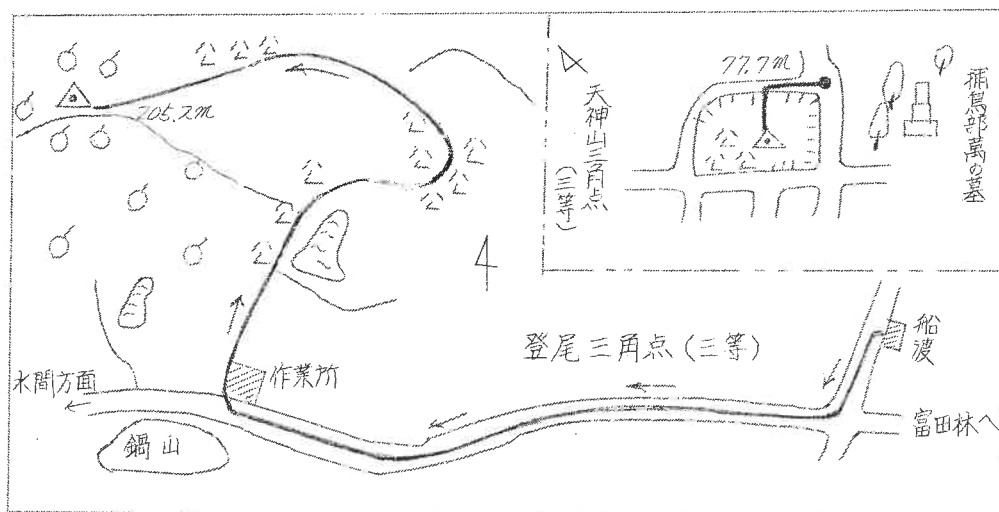


第80回例会 昭和57年10月24日(日) 曇時々晴 気温20°

- ◇ 行先 岸和田三角点シリーズ① 登尾—天神山 行程約11km
- ◇ 参加人員 32名
- ◇ コース 岸和田駅前——船渡——登尾——貝塚山荘下——天神山——センター前

- 8.00 岸和田駅前発
- 8.25 船渡
- 9.00 △登尾(三等) 15分間休憩
- 10.00 貝塚山荘下 10分間休憩
- 11.15 △天神山(三等) 20分間休憩
- 11.45 捕鳥部萬の墓 10分間休憩
- 13.30 センター

京大の今西錦司先生は齢80才。60余年で1300の山頂を踏破、そして山では必ず三角点を見つけ登頂を祝い、そこでの視界から次に登る山を決めたとか。岸和田市には地図で拾つとノスケ所の三角点がある。見通しのさく地点であるだけにいずれもそこからの眺めはいい。今回はその第一回目。



<参加者>

長野、水谷(隆)、出水、田内、八野、八野(綾)、小国、米沢、中野(三)、中野(伊)、久保、高垣、矢野、枋尾、信田、山本(覚)、木下、清水、鈴木、山本(光)、太地、山本(松)、北沢、長束、松井、諸節、石原、吉田(環)、外4名

例会外 昭和57年10月31日(日) 晴後曇 気温21°

- ◇ 行先 榎尾寺—父鬼 行程約16km
- ◇ 参加人員 10名
- ◇ コース 泉大津 バス 榎尾山——榎尾寺——三国山——  
——七越峠——鍋谷峠——父鬼——泉大津

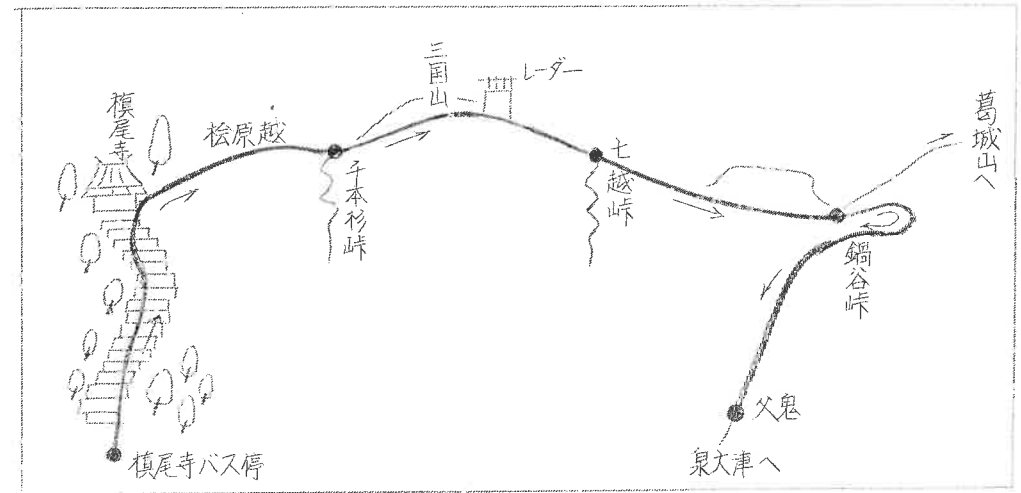
- 8.15 泉大津駅前発
- 9.15 榎尾山
- 9.40 榎尾寺 20分間休憩
- 10.30 五ツ辻への三差路 10分間休憩
- 11.30 千本杉峠
- 12.00 昼食 (30分間)
- 12.45 三国山
- 13.00 七越峠
- 13.30 鍋谷峠 10分間休憩
- 16.15 父鬼バス停 途中20分間休憩
- 16.40 光明行バス発車(和田南で乗換えて泉大津へ)

梶脚向として計画したものであるが、当日は亦祭会の行事と重なったこともあって参加者は少ない。

また予定では鍋谷峠—花のタワ—カシ平—牛滝山であったが、花のタワに出る道をうっかりして、日没の時間も考え父鬼への道を歩く。

#### <参加者>

尾崎、八野、八野(綾)、清水、久保、中野(伊)、水谷(-)、諸節、村上、いづみ健老大学(増口氏)



例会外 昭和57年11月4日(日) 晴 気温20°

- ◇ 行先 (三角点シリーズ②) 葛城登山 行程約11km
- ◇ 参加人員 7名
- ◇ コース 岸和田駅前<sup>バス</sup>牛滝山—カシ平—葛城山一等三角点—葛城山頂—ビワ高原三角点—塔原

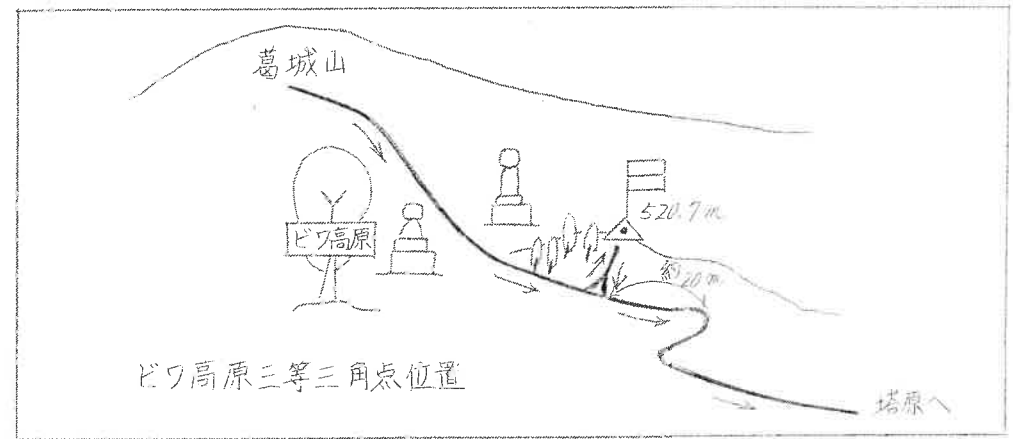
8.40 岸和田駅前発  
9.30 牛滝山  
10.25 カシ平 10分間休憩  
11.30 △ 葛城山一等三角点 途中10分間休憩  
~ 40  
12.05 葛城山頂 昼食  
13.10 出発  
13.50 △ ビワ高原三等三角点 15分間休憩  
14.30 塔原  
14.55 バス発車

バラエティーに富んだグループでバスは満員。5時半に家を出たという神戸からのOL達、奈良からの中学生とその先生達、わが方、又米田組もやっとの思いで乗り込む。牛滝のモミジは今が見頃。昨年は11月6日というのに気温も低く、小雪まじりの中を食事もそこそこに先を急いだが、今年は気温も高く快晴、頂上での時間がゆっくりほしいところ。標高865mの一等三角点で一同記念の写真。

そして塔原への下り、枇杷高原では四つの石に囲まれた標高520mの三等三角点を確認。今年は調査の年でもあろうか。ここにも紅白の旗が三角点上に垂直に立てられ、支線が張られている。今回も大学の授業と重なり例会外扱いとした。

<参加者>

八野、八野(綾)、出水、小目、水谷(静)、久保、水谷(-)、中野(伊)、  
枡尾、清水、奥、諸節 外5名



第8/回例会 昭和57年11月28日(日) 晴 気温13°

- ◇ 行先 猿坂峠越へ 行程約11km
- ◇ 参加人員 30名
- ◇ コース 多奈川駅——甲山三角点(テレビ塔)——猿坂峠——木本八幡——八幡駅——和歌山駅

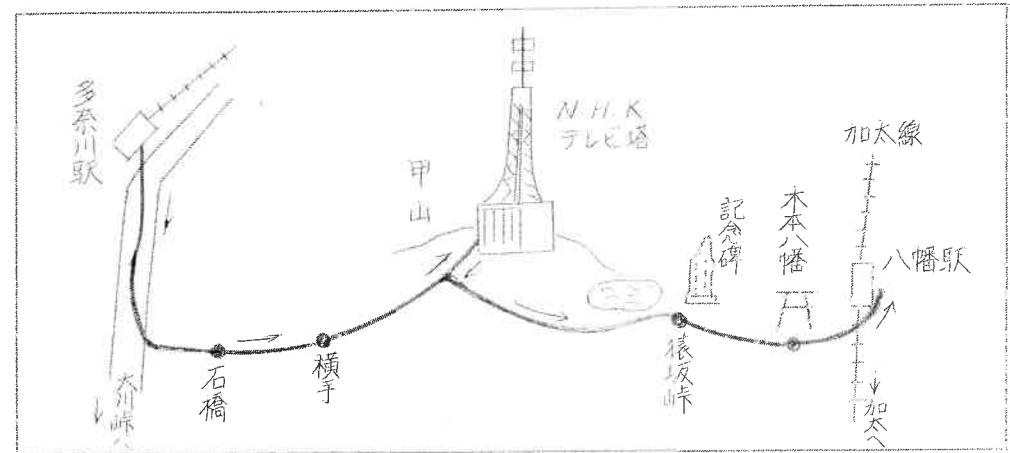
- 8.02 岸和田駅発
- 8.35 多奈川駅
- 9.45 石橋 10分間休憩
- 10.30 横手
- 11.00 甲山テレビ塔 昼食
- 12.30 出発
- 12.50 猿坂峠 5分間休憩
- 13.20 木本八幡 ス5分間(参拝)
- 14.10 八幡駅

コース全体は、舗装されたたんたんとした道で、犬飼、石橋、横手の集落以外は河沿いの静かな山合で、車に煩わされることもなく、空気の澄んだこの時期、歩くことが楽しくなってくるコースである。

緩やかだが長い坂を登りきると甲山である。標高スノスノの二等三角点がある。これを囲んで記念の写真を撮る。N.H.K和歌山の電波塔下で昼食。米沢さん。深山重砲時代の思い出の唄を披露。なかなかの美声に大拍手。甲山からは専ら下り、八幡神社でおはらいをうけた後、八幡駅をのぞく。

<参加者>

長野、出水、奥(源)、田内、八野、八野(緩)、小国、米沢、中野(伊)、久保、高垣、矢野、山舗、枳尾、信田、山本(覚)、木下、清水、坂根、太地、北沢、松井、奥(芳)、住吉、諸節、尾崎、乃村、吉田(環)、外ス名



第82回例会 昭和57年/2月/2日(日) 曇時々晴 風強し  
 気温9°

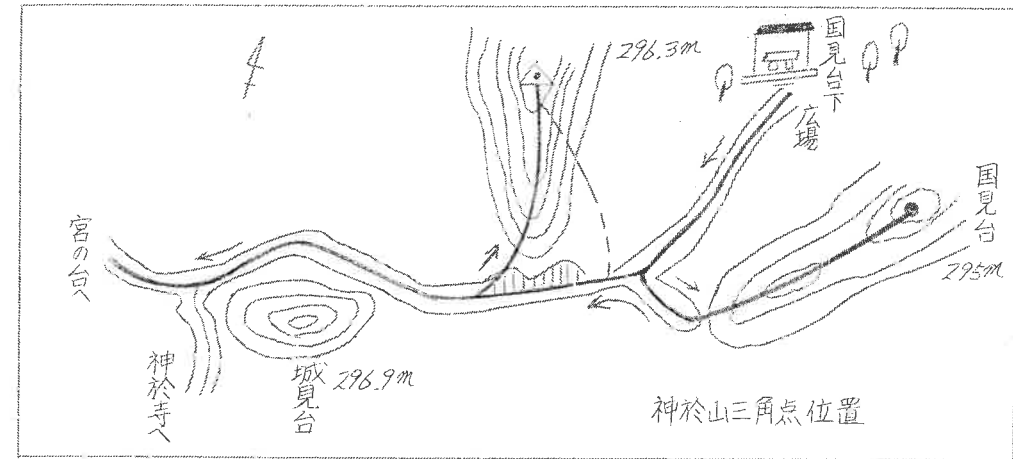
- ◇ 行先 (三角点シリーズ③) 神於山 行程約11km
- ◇ 参加人員 29名
- ◇ コース センター — 泉光寺 — 福田 — 国見台 — 三等三角点 — 宮の台

8.00	センター	
8.45	泉光寺	15分間休憩
9.50	北坂への三差路	10分間休憩
10.25	国見台下広場	5分間休憩
10.50	国見台	5分間休憩
11.15	△ 三角点見学(三等)	
12.00	宮の台	途中10分間休憩

三角点(地図記号△)とは地形図を作るとき測定の基準となる地点で、一等から四等まである。一等三角点は同等の三角点までの距離が40km~50km、日本全土で346ヶ所、二等三角点は約8kmで1,026ヶ所、三等三角点は約4kmで32,771ヶ所、四等三角点は約1.5kmで38,277ヶ所である。これらの三角点は、その組ではお互い相手を見通せる場所に設けなければならない。そのために遠方からも見える山頂が丘ということになる。しかしあまり高い位置だと精度が悪く、一等三角点は高い山には設けられない。富士山頂は二等である。三角点には重さ60kgの花崗岩で作った柱状の三角点標石が埋設されていて、頭部に十字、側面に〇等三角点と彫ってある。

<参加者>

長野、奥(源)、田内、八野(悠)、小国、米沢、中野(三)、中野(伊)、久保、高垣、矢野、山舗、信田、木下、久井、清水、山本(寛)、坂根、山本(光)、太地、北沢、松井、奥(芳)、諸節、乃村、外4名



第83回例会 昭和57年12月26日(日) 雨 気温7°

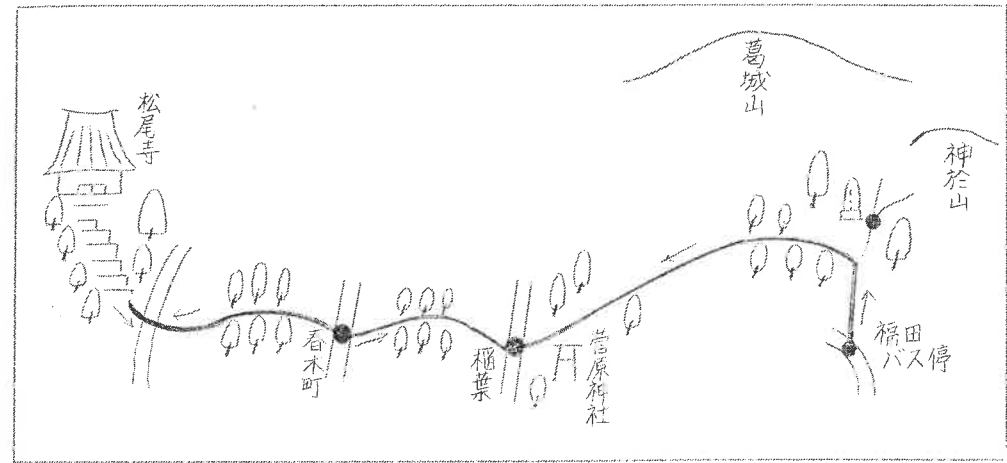
- ◇ 行先 松尾寺 行程約9km  
◇ 参加人員 17名  
◇ コース 岸和田駅前——福田——稲葉——春木町——  
——松尾寺——稲葉  
8.05 岸和田駅前  
8.25 福田  
9.35 菅原神社 10分間休憩  
10.45 松尾寺 座談会  
13.00 出発  
13.40 稲葉

終日雨。納会とあって無理して決行。

晴れていれば泉州高校を見下す高台の道はいいのだが、寸残念。しかし雨中の歩きもまたよきか。松尾寺では、部屋には心尽くしのストーブが三基も赤々とつけられて用意されており、心温たまるおもい。冷えた身体には有難かった。忘年会とて山本(覚)さんの荒城の月を皮切りに、北沢さんの黒田節、水谷さんの童謡と思わぬ隠し芸も飛び出し愉快的時を過ごす。すっかりいい気分になって、雨の中を稲葉へ。

〈参加者〉

興(源)、古江、古林、小国、水谷(静)、久保、水谷(-)、梶尾、山本(覚)、  
清水、山本(光)、山本(松)、北沢、諸節、外3名



第84回例会 昭和58年1月9日(日) 曇時々晴 気温8°

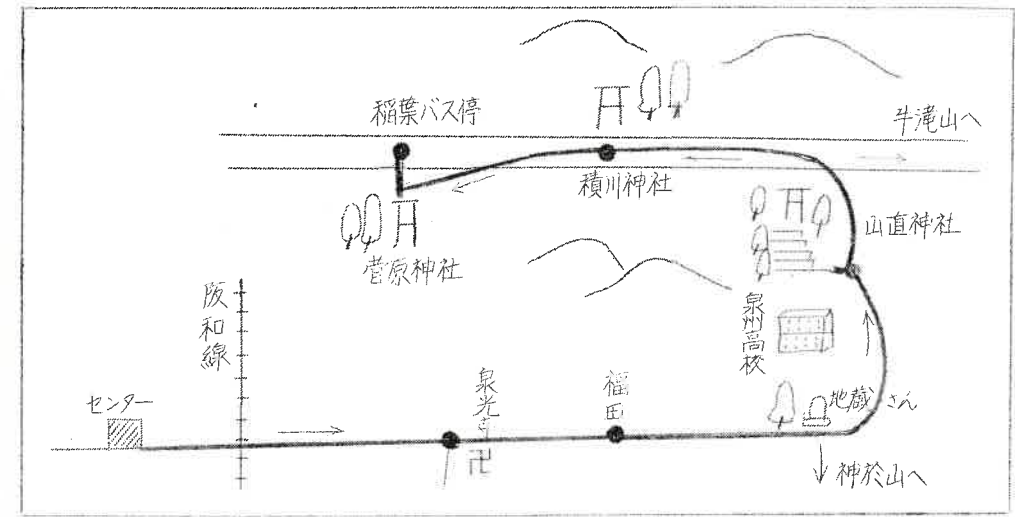
- ◇ 行先 神社参拝
  - ◇ 参加人員 ス5名
  - ◇ コース センター——泉光寺——福田——北坂三差路——  
——山直神社——積川神社——稲葉菅原神社——稲葉バス停
- |       |          |        |
|-------|----------|--------|
| 8.00  | センター前    |        |
| 8.40  | 泉光寺      | 10分間休憩 |
| 9.45  | 北坂三差路    | 10分間休憩 |
| 10.20 | 山直神社     | 15分間休憩 |
| 10.55 | 積川神社     | 10分間休憩 |
| 11.15 | 菅原神社     | 10分間休憩 |
| 11.35 | バス発車(稲葉) |        |

おだやかな初歩きである。泉光寺で符合せの3名を加えてなじみの道を歩く。泉州高校への下り道ではランニングで鍛える選手達が駆けぬけて行った。春の選抜出場確実で一段と張り切っていることだろう。頑張れと拍手を送る。

積川神社では明日の本戎の準備に大盛、間もなく餅搗がはじまるらしい。終りは菅原神社、今年も元気で歩けますようにとお祈りして、例によって美輪福酒造で酒粕をお土産に買ってバスに乗る。

<参加者>

水谷(隆)、奥(源)、田内、小国、米沢、中野(伊)、久保、高垣、矢野、信田、吉田(貞)、木下、久井、坂根、太地、北沢、松井、奥(芳)、諸節、尾崎、乃村、吉田(環)、外3名





第85回例会 昭和58年1月23日(日) 晴 気温4°

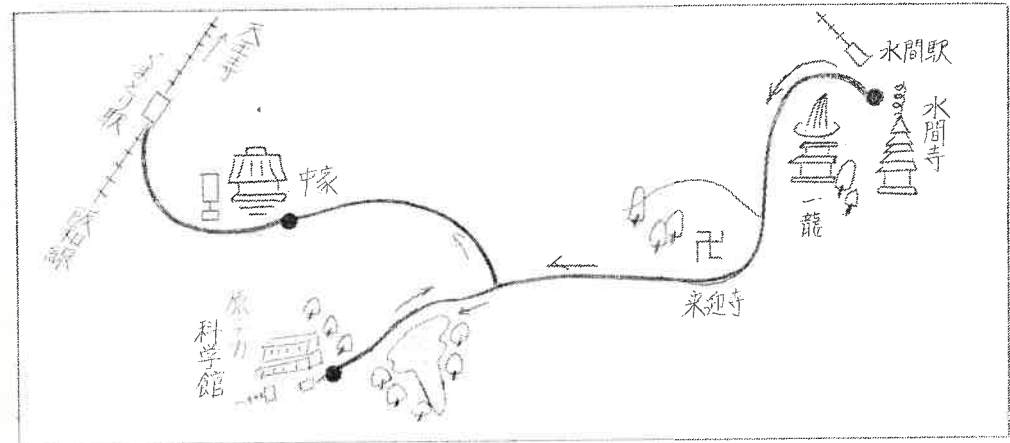
- ◇ 行先 水間—熊取 行程約10km
- ◇ 参加人員 30名
- ◇ コース 岸和田駅前バス—貝塚駅—水間駅—来迎寺—  
—京大原子力科学館—中家—熊取駅(いはらの里駅)

8.10 岸和田駅前。バス発車  
 8.34 貝塚発  
 8.50 水間駅  
 9.55 来迎寺 10分間休憩  
 — 10.35 原子力科学館 30分間見学  
 11.50 中家 10分間休憩  
 12.20 熊取駅  
 (12.50 いはらの里駅)

南海本線の事故のため貝塚駅まではバスを利用。予定時間もくると、そのための水間まで先行する者、後から追って来る者と思われぬ経験を味わう。コースは科学館への500m程を除いては道路は舗装されて、土の感触を楽しむには物足らぬ思いをしたことであろう。原子力科学館では暖房の入った立派な講習所を16mmを見せていただいたが、寒さの中を歩いただけに有難かった。

<参加者>

水谷(隆)、奥(源)、田内、吉田(利)、吉田(正)、八野(綾)、古江、  
 古林、小国、米沢、久保、高垣、山鋪、信田、山本(寛)、木下、清水、  
 太地、松井、奥(芳)、住吉、諸節、尾崎、乃村、外6名



第86回例会 昭和58年2月13日(日) 晴 気温3°

- ◇ 行先 (三角点シリーズ④) 久米田寺— 緑と太陽の丘 行程約9km
- ◇ 参加人員 21名
- ◇ コース センター— 久米田貝吹山古墳— 久米田寺— 岡山御坊跡— てんま山— 緑と太陽の丘— 福田

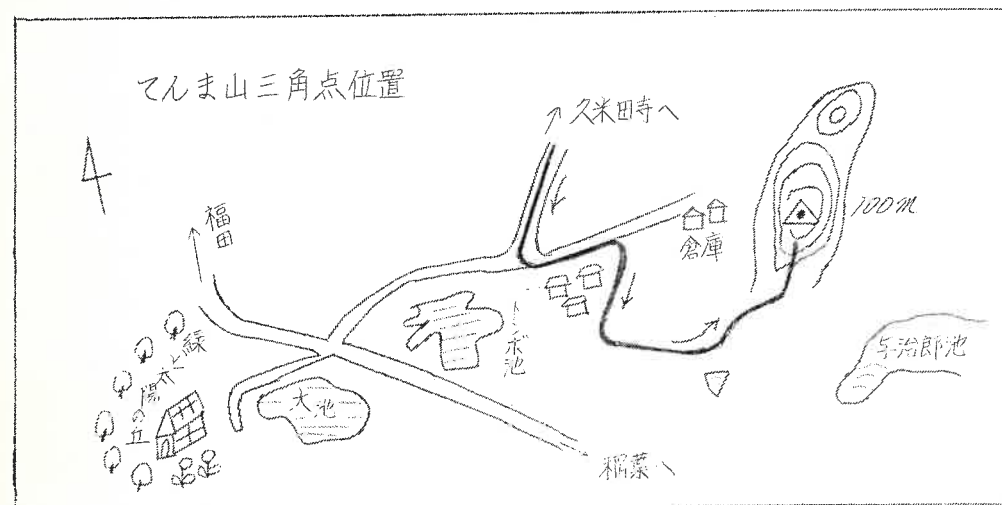
8.00 センター前  
 8.50 △ 貝吹山古墳(通称諸兄塚) 三等三角点 10分間見学  
 9.05 久米田寺  
 9.30 岡山御坊跡  
 10.15 △ てんま山三等三角点 10分間見学  
 10.40 緑と太陽の丘 20分間休憩  
 11.20 福田  
 11.35 バス発車

史跡貝吹山古墳の頂上に江戸時代の大きな宝篋印塔がある。その東側5m程のところには三角点(45.9m)の標石が埋められている。頂部が少し欠けているが三等三角点の字は、はっきり読める。周囲を見渡すと意外と展望がさくのに気づく。

てんま山三角点は蜜柑山を登りきり、そのまま雑木林をぬけ出たところに位置し、ここにも真新しい紅白の旗が立てられていた。寒さにせかれて確認早々に引上げる。

<参加者>

水谷(隆)、出水、奥(源)、八野(綾)、米沢、中野(伊)、久保、矢野、清水坂根、山本(光)、山本(松)、北沢、奥(芳)、尾崎、乃村、吉田(環)、諸節外3名



第87回例会 昭和58年2月27日(日) 晴 気温8°

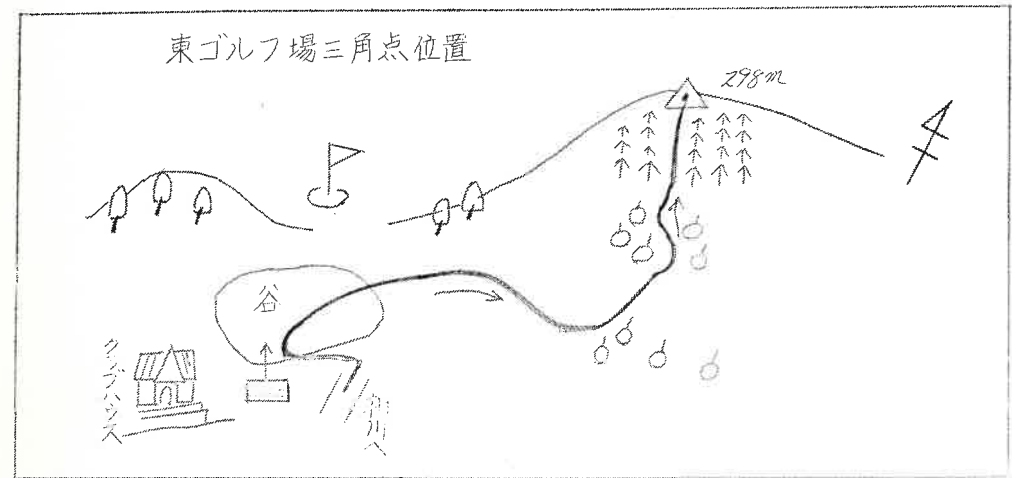
- ◇ 行先 (三角点シリーズ⑤) 東岸和田ゴルフ場 行程約9km
  - ◇ 参加人員 30名
  - ◇ コース 岸和田駅前——河合——地蔵峠——三角点——  
——相川道——船渡
- |       |          |        |
|-------|----------|--------|
| 8.25  | 岸和田駅前発   |        |
| 8.45  | 河合       |        |
| 9.40  | 地蔵峠      | 15分間休憩 |
| 10.25 | △三角点(三等) | 25分間休憩 |
| 11.15 | 相川道      |        |
| 12.00 | 船渡       |        |
| 12.10 | バス発車     |        |

快晴に恵まれての三角点シリーズ第5日。

ここはサンデーゴルファーで賑わう東ゴルフ場、クラブハウス前。ここがスタート地点であろう。谷越を見事なショットを飛ばす人、なかには落とす人も。邪魔にならぬように見学の後、農道を谷へ下りそして養柑山を登り、竹藪をぬけると三角点標石が草をかむっていた。三等である。古びた紅白のポールに半分ちぎれた紅白の旗がぶら下っていた。それにしても三角点位置に竹藪が多いのは何故だろうか。

<参加者>

長野、水谷(隆)、出水、奥(謙)、田内、吉田(利)、吉田(正)、古江、古林、小国、水谷(静)、中野(伊)、久保、水谷(-)、高垣、矢野、信田、山本(寛)、木下、清水、太地、奥(芳)、住吉、諸節、尾崎、乃村、外4名



第88回例会 昭和58年3月27日 曇天 気温14°

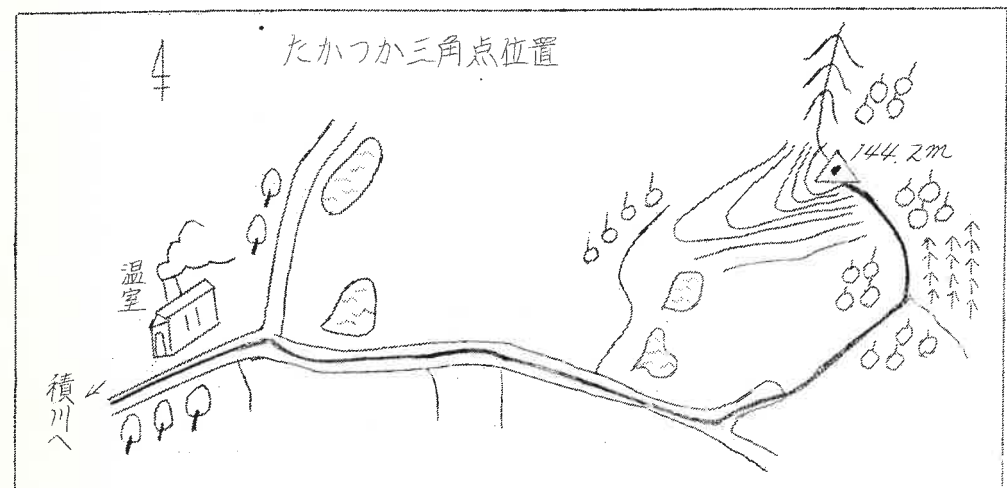
- ◇ 行先 (三角点シリーズ②) 大野あみだ寺 行程約11km
- ◇ 参加人員 36名
- ◇ コース 岸和田駅前—上大沢—父鬼—側川—あみだ寺  
—若櫻—久井—△たかつか—積川神社

8.40	岸和田駅前発	
9.25	上大沢	
10.20	父鬼	10分間休憩
11.10	あみだ寺	昼食
12.20	出発	
13.20	久井(梅林)	10分間休憩
13.50	たかつか三角点(三等)	10分間休憩
14.25	積川神社	
14.32	バス発車	

上大沢でバスを下り、点呼の後、2月28日急逝した第1回以来の熱心な会員であった故松井さんと偲んで黙禱。このコース既に三回目を歩くことになる。あみだ寺では一室をお借りして昼食、年交替りとあつて会計報告等。通称「たかつか」三等三角はコース途中、和泉市と岸和田市の境界線上にある。

<参加者>

坂、出水、奥(源)、田内、吉田(利)、吉田(正)、古江、古林、小国、  
水谷(隆)、中野(伊)、久保、高垣、山鋪、信田、清水、坂根、山本(光)、  
太地、山本(松)、北沢、奥(芳)、住吉、諸節、尾崎、乃村、矢野、  
外9名



第89回例会 昭和58年4月24日(日) 晴 気温24°

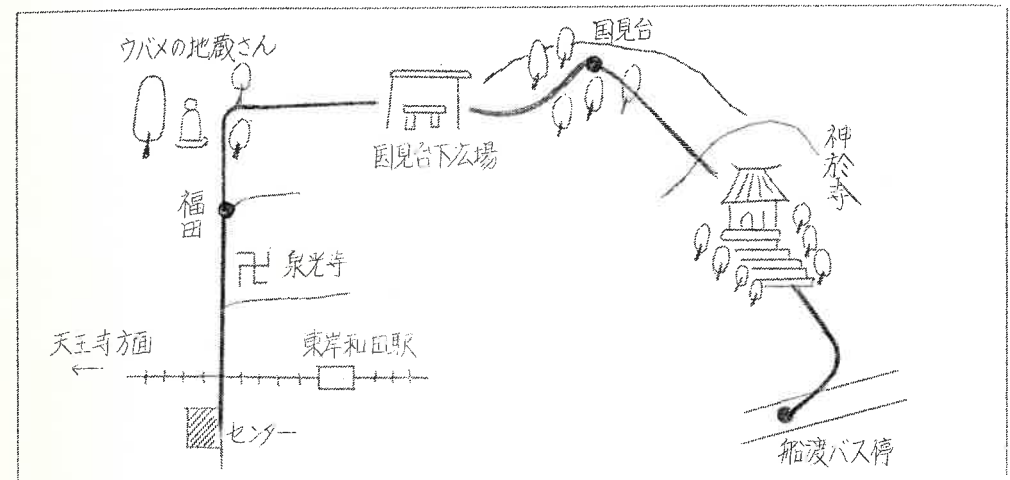
- ◇ 行先 神於山 行程約7.1km
- ◇ 参加人員 41名
- ◇ コース センター前——泉光寺——緑と太陽の丘——  
——国見台下——国見台——神於寺——船渡

8. 10	センター前出発	
8. 45	泉光寺	20分間休憩(見学)
9. 55	緑と太陽の丘	15分間休憩
10. 45	国見の森入口	10分間休憩
11. 10	国見台下広場	昼食
12. 30	出発	
13. 10	神於寺	10分間休憩
13. 57	船渡	
13. 40	バス発車	

今回の例会は新一年生の方に歩こう会の実態を知ってもらうための平均的なコースである。途中、緑と太陽の丘に立寄り、2,000本あるというクルメツツジは今が盛り。それをバックに記念の写真を撮る。神於山では例によって国見台下の広場で昼食。丁度季節とあって皆さんフラビ探りに興じる。両手に一ぱいの人も。そして歩きなれた道を国見台から神於寺へ

<参加者>

金田、安浪、井上、北口、永田、奥(源)、出水、長野、水谷(隆)、村上、八野、八野(綾)、吉田、吉田(正)、小国、水谷(静)、久保、中野(伊)、水谷(-)、米沢、信田、山舗、山本(寛)、奥(考)、北沢、住吉、太地、山本(光)、山本(松)、諸節、尾崎、乃村、吉田(環)、外8名



第90回例会 昭和58年5月8日(日) 晴 気温23°

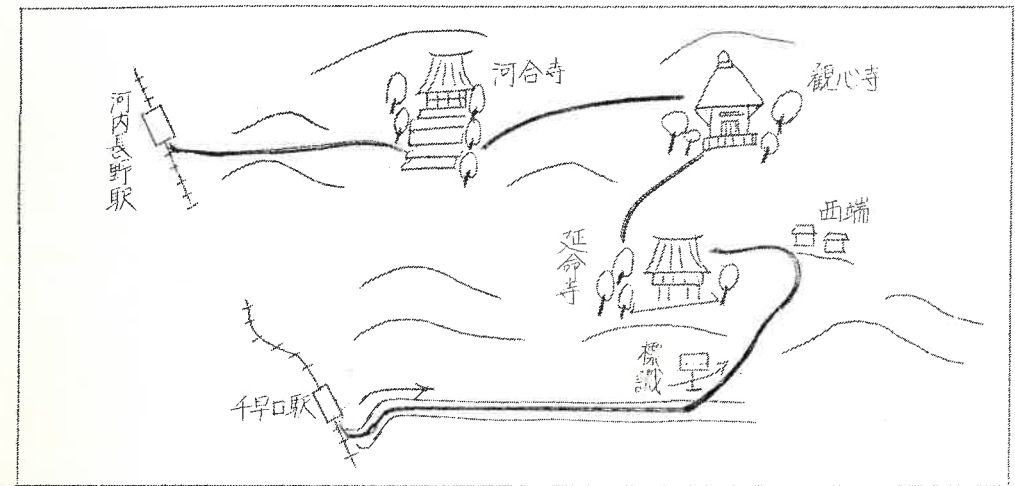
- ◇ 行先 延命寺—観心寺 行程約8km
- ◇ 参加人員 37名
- ◇ コース 岸和田駅—千早口駅—西端—延命寺—  
—観心寺—河合寺—河内長野駅

7.35 岸和田駅  
 9.00 千早口 10分間休憩  
 10.00 西端 10分間休憩  
 10.45 延命寺 15分間休憩  
 11.45 観心寺 昼食  
 13.00 出発  
 13.45 河合寺  
 14.50 出発  
 15.20 河内長野駅

延命寺のもみじ、観心寺の梅、河合寺の桜と、河内長野市がP.R.につとめているところ。千早口からのコースは初めての人が多いようだ。昨日の雨で、小さいが流れが広がり、沢伝いのしばらくは、足もとをたしかめながらの行進で思わぬ苦勞。すべて流れに尻もちをつく人も。しかしこの三寺巡りには、この千早口から延命寺への道があるので楽しさが増すようだ。河合寺では一同環になって、新しい7年の10名を加えての自己紹介等。後、長束さんの詩吟をきくなど賑やかな一時を過ごす。

<参加者>

佐竹、金田、柏村、井上、内田、西出、北口、中西、四角、奥(源)、  
 田内、出水、村上、八野、八野(綾)、吉田、吉田(正)、古江、古林、  
 小園、久保、木下、信田、山鋪、山本(寛)、北沢、住吉、太地、長束、  
 山本(松)、山本(光)、諸節、尾崎、乃村、外3名



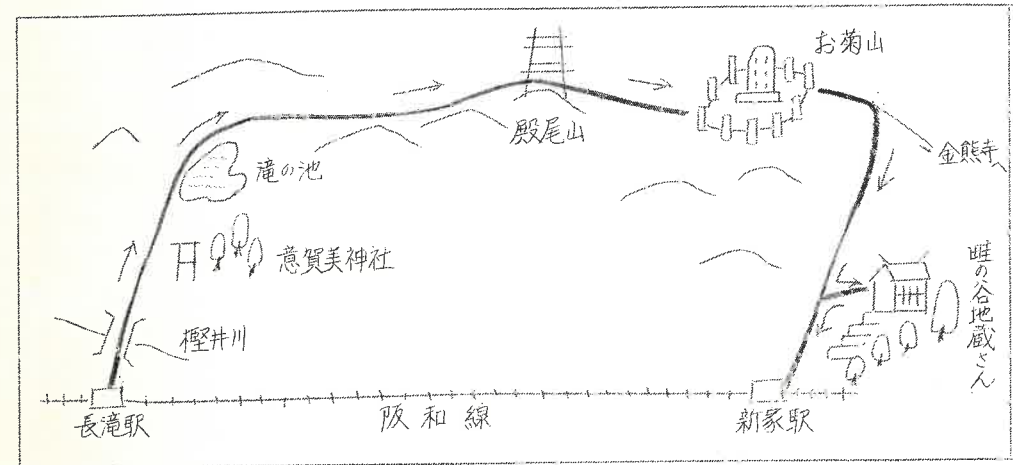
第9/回例会 昭和58年5月22日(日) 晴 気温27°

- ◇ 行先 お菊山 行程約12km  
 ◇ 参加人員 45名  
 ◇ コース 東岸和田駅 — 長滝駅 — 意賀美神社 — 滝の池  
 — 殿尾山 — お菊山 — 畦の谷地蔵 — 新家駅
- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 7. 48  | 東岸和田駅発 |        |
| 8. 07  | 長滝駅    |        |
| 8. 40  | 意賀美神社  | 10分間休憩 |
| 9. 35  | 滝の池    | 15分間休憩 |
| 10. 50 | 殿尾山    | 10分間休憩 |
| 12. 00 | お菊山    | 昼食     |
| 13. 10 | 出発     |        |
| 14. 30 | 畦の谷地蔵堂 | 25分間休憩 |
| 15. 30 | 新家駅    |        |
| 15. 37 | 発車     |        |

第7回例会と同じコースをとる。「今日はえらかった」との声。前回の時は楽しい雰囲気を感じたのに、今回はつかれた表情の人が多いたが目につき気になった。矢張り暑さのせいだろうか。それに後から気づいたことだが、滝の池から殿尾山までの登りが前回よりも25分も早かったことである。今後の参考にしたい。

<参加者>

佐竹、金田、安浪、柏村、内田、面出、中西、井上、永田、北口、高島、出水、奥(源)、八野、八野(綾)、村上、古江、古林、小国、中野(伊)、久保、水谷(-)、高垣、矢野、信田、山本(寛)、清水、鈴木、坂根、山本(光)、太地、北沢、長束、奥(芳)、住吉、諸節、尾崎、乃村、外7名



第9回例会 昭和58年6月12日(日) 曇後雨 気温23°

- ◇ 行先 根来寺 行程約12km
- ◇ 参加人員 34名
- ◇ コース 樽井駅 — 葛畑 — ボンデン山 — 馬の背分れ — 緑化センター — 根来寺 — バス停 — 紀伊駅

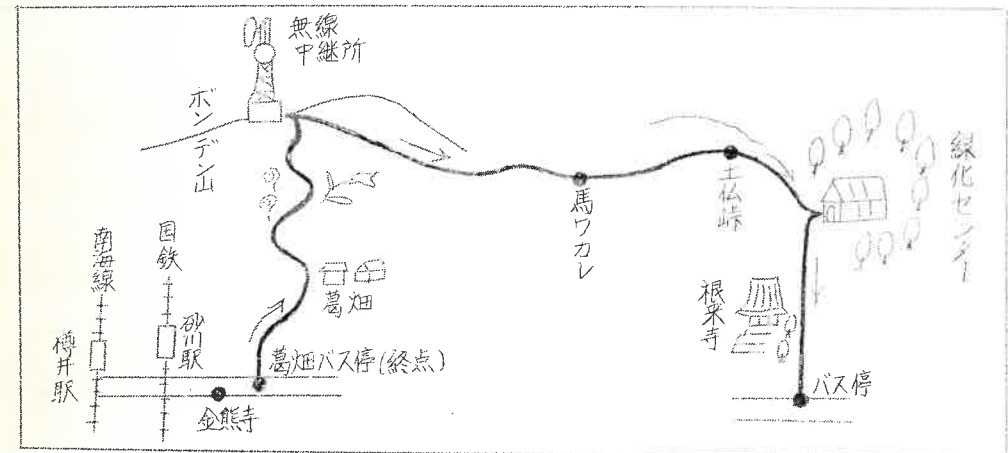
8.02	岸和田駅発	
8.28	樽井駅	
8.35	バス発車	
9.00	葛畑	10分間休憩
10.20	ボンデン山	10分間休憩
11.00	馬分れ	
12.05 ~13.30	緑化センター	途中10分間休憩 昼食
13.45	根来寺	5分間休憩
14.15	根来寺バス停	
14.18	発車	
14.40	紀伊駅	
14.48	発車	

バス終点、葛畑(つずら畑)で下りると直ぐ左へ登りにかかる。ボンデン山頂上までは平均した坂道が続く。途中かぞえる程だがしっかりした人家がならぶ。ここが葛畑である。ボンデン山はお菊山より150m程高いが道は整備されており、山百合や山ブキ、わらびの山菜とりと道中を楽しむ登りである。頂上には信達無線中継所の大きな鉄塔がある。

平日は係の人が詰めているとか、いつ降り出すかわからぬ空模様には休憩もそこそこに出発、ここからは道は荒れているが車も通れる道中、途中単車を連ねた若者5、6人とすれちがう。お互い元気に挨拶を交す。緑化センターにつく頃は雨も本降り、2週間ぶりの雨にあう。根来寺でゆっくりすることもなく帰りを急ぐ。

<参加者>

佐竹、金田、安浪、柏村、井上、内田、西出、北口、奥(源)、高島、出水、長野、村上、八野、八野(綾)、古江、吉林、小国、久保、水谷(-)、清水、高垣、山本(寛)、奥(芳)、北沢、坂根、山本(光)、諸節、尾崎、吉田(環)、外4名





第93回例会 昭和58年6月26日(日) 晴時々曇 気温27°

- ◇ 行先 (三角点シリーズ②) 大沢城跡— 本田山 行程約10km
- ◇ 参加人員 41名
- ◇ コース 岸和田駅前— 沢の峰— 大沢城跡— 本田山— 牛滝山

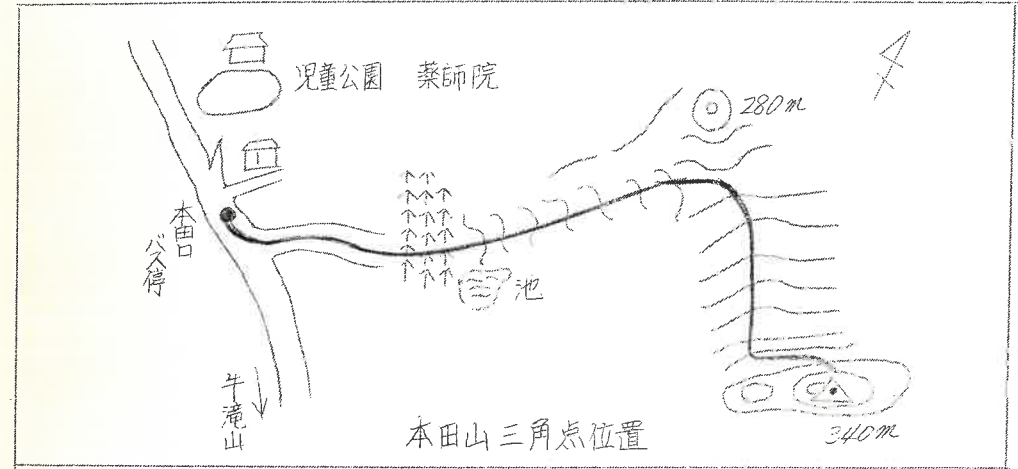
8.00 岸和田駅前発車  
8.40 沢の峰 バス、ドアの故障のため遅れる  
10.25 ~ 10.45 △ 大沢城跡(三等) 途中10分間休憩  
11.00 上大沢  
11.25 本田峠 10分間休憩  
11.50 △ 本田山(三等) 5分間見学  
12.05 本田峠  
12.50 牛滝山 昼食  
13.52 バス発車

後で「いいコースだったがしんどかった」との声多し。二つ山を登ったのがこたえたようだ。また大沢城跡への途中、カマに覆われた道では半袖の人は難行したようだ。城跡の三角点は標石がなぜかなく竹竿の代用であった。城跡は200坪足らずの台地で竹林。

本田山へは本田口バス停から50mばかり牛滝寄り左側に幅2m程の舗装された道路を進むと100m程でされる。そのまま真直ぐ竹林へ、続いて杉林を進むと登り口らしいところがある。注意しないとわからない。少し進むと右側に小さな溜池らしきもの。踏跡をたどって登って行くと峠にでる。本田峠である。峠から右へ山頂まで100m程は全く道はないが、枝をはらった杉林で登るのに苦労はない。頂上スヶ所三角点のあるらしい高地があるが北側の方に標石がある。牛滝まで歩き昼食。今日は参議院の選挙日とあって、早目にバスに乗る。

<参加者>

佐竹、金田、安浪、柏村、井上、内田、西出、北口、奥(源)、坂、高島、出水、村上、八野、八野(綾)、吉田、吉田(正)、久保、中野(伊)、米沢、木下、清水、高垣、信田、矢野、山舗、山本(覚)、坂根、住吉、太地、長束、山本、山本(松)、諸節、尾崎、吉田(環)、外5名



第94回例会 昭和58年7月10日(日) 晴 気温24°

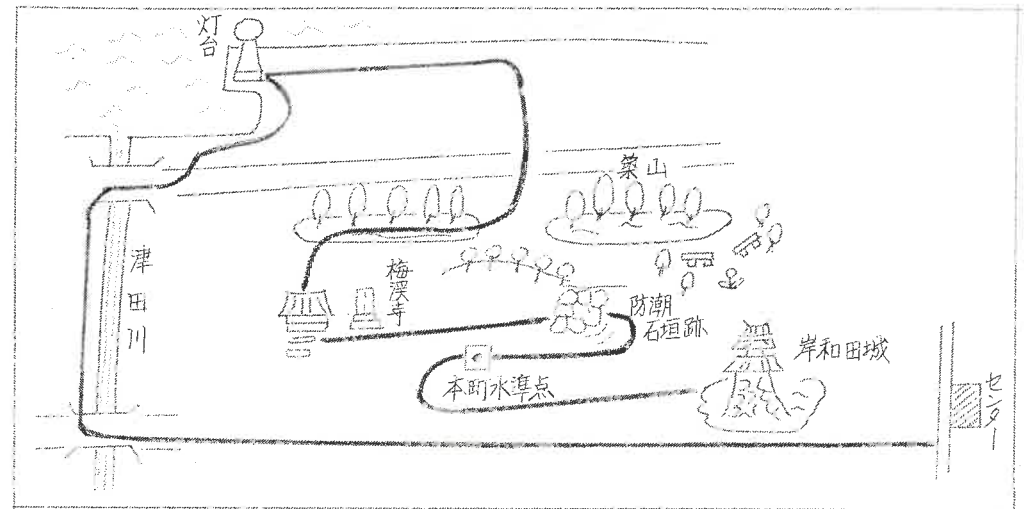
- ◇ 行先 (三角点シリーズ②終) 岸和田城 行程約7km
- ◇ 参加人員 30名
- ◇ コース センター前 — 灯台 — 蛸地蔵 — 梅溪寺 —  
— 防潮石垣跡 — 本町水準点 — 岸和田城

7.30 センター  
8.45 灯台 15分間休憩  
9.40 蛸地蔵 10分間休憩  
9.50 梅溪寺 10分間休憩  
10.10 防潮石垣跡  
10.15 □ 本町水準点  
10.30 △ 岸和田城(二等)

阪南港・岸和田側の防波堤のはずれ、白い灯台付近で休憩。日曜のこと  
とて釣客も多く、屋台店が一軒でていた。小鯖が面白いように釣れていて、  
見ているだけでも楽しい。気の早い祭の太鼓のなる中町の地車庫の前を  
通って紀州街道にでる。一里塚の直ぐ前の道路上歩道を示す白線内の中央に  
15cm角の石柱が、またその両側に保護石が埋められている。水準点である。  
この形のは珍しいのではなかろうか。お城の岡部氏記念碑の直下の二  
等三角点を見学。今日は重い石蓋がずらされて、中の三角点の標石を  
確認できた。三角点シリーズも今回で終りである。

<参加者>

金田、安浪、柏村、内田、西出、中西、高島、水谷(隆)、八野、八野(綾)、  
吉田、吉田(正)、小国、久保、中野(三)、米沢、木下、寺田、北沢、  
坂根、鈴木、太地、山本(光)、諸節、尾崎、外5名



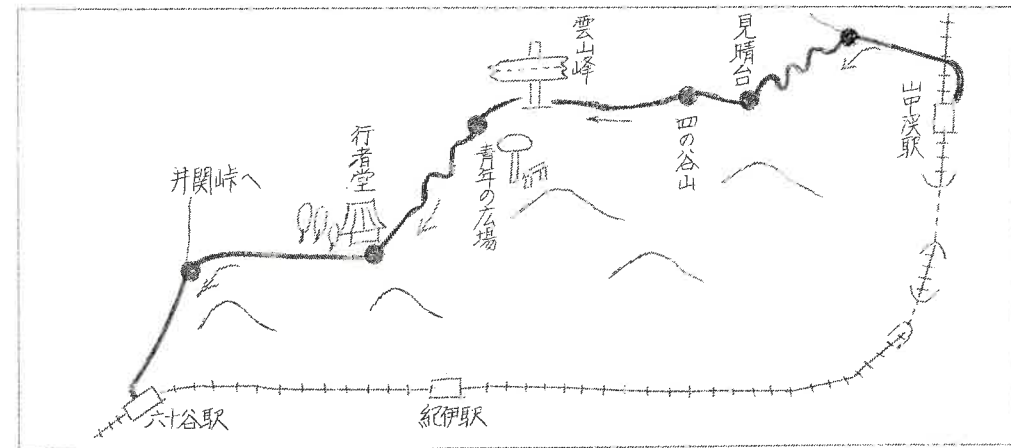
例会外 昭和58年7月24日(日) 晴 気温32°

- ◇ 行先 紀泉アルプス 行程約17km
  - ◇ 参加人員 17名
  - ◇ コース 東岸和田駅—山中溪駅—展望台—四の谷山—  
—雲山峰—青年の広場—行者堂—出世不動—六十谷駅
- |       |            |        |
|-------|------------|--------|
| 7.34  | 東岸和田駅発     |        |
| 8.03  | 山中溪駅       |        |
| 8.30  | 展望台        | 10分間休憩 |
| 9.25  | 四の谷山       | 15分間休憩 |
| 10.25 | 見晴台        | 15分間休憩 |
| 11.50 | ▲雲山峰(三等)   | 昼食     |
| 13.00 | 出発         |        |
| 13.25 | 青年の広場      | 10分間休憩 |
| 14.00 | 行者堂        | 20分間休憩 |
| 14.50 | 三差路(井関峠への) | 10分間休憩 |
| 15.30 | 出世不動       | 10分間休憩 |
| 16.05 | 六十谷駅       |        |
| 16.09 | 発車         |        |

「銀の峰ハイキングコース登山口 溪友会」の道標を見てから展望台までは、よく踏み固められた道をただひたすらな登りである。途中体調不安で引返す者1名、これから先を思えばとめるわけにもいかず、気をつけて---と別れる。展望台からは上り下りを繰り返して雲山峰にいたるのであるが道標は整備されている。いい目標の送電線をくぐり鉄塔わさを過ぎると20分ばかりで雲山峰である。木蔭で昼食、記念の写真、後、万才を三唱して出発する。眺めのいい青年の広場で休憩、ここからは専ら下りである。行者堂で一息入れて六十谷駅へ。

<参加者>

金田、内田、西出、中西、坂、村上、八野、八野(綾)、古江、久保、水谷(-)、清水、諸節、尾崎、外3名



第95回例会 昭和58年9月11日(日) 曇天 気温30°

- ◇ 行先 土丸城跡——永楽ダム 行程約12km
- ◇ 参加人員 21名
- ◇ コース 泉佐野——土丸——土丸城跡——雨山城跡——  
——永楽ダム——水間寺

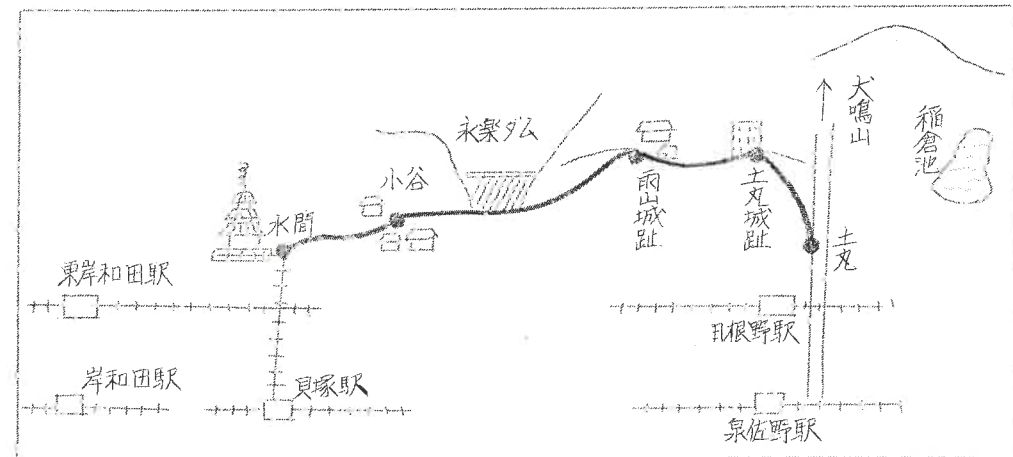
7.31	岸和田駅発	
8.00	泉佐野発	
8.25	土丸着	
8.50	鉄塔下	20分間休憩
9.30	土丸城跡	10分間休憩
10.00	雨山城跡	15分間休憩
11.00	永楽ダム鉄塔	
11.30	永楽ダム	昼食
13.00	出発	
13.50	小谷	10分間休憩
14.30	水間駅	
14.35	発車	

天気予報では終日雨とのこと、中止を覚悟していたところ、お天気はわからぬもの、道中時折あやしい曇りになることはあっても、雨の心配はなかった。第34回例会の時には雨山城跡から成合への道をとったが、今回は尾根伝いに鉅谷への「コース」をとる。

眺めよし、若干のスリルあり、そして涼しい風が。しかし我々仲間にとってこの道は健脚者向けのコースと考えた方が無難であろう。結局、永楽ダムを目の下に見る鉄塔付近から、鉅谷への道をとらず、階段ばかりのジグザグ道をダムに向かって下る。池では少年3名が釣をしていた、何も釣れていなかった。昼食、そして帰りは下高田から小谷への道をとる。

<参加者>

金田、内田、西出、出水、水谷(隆)、村上、八野、八野(綾)、吉田、吉田(正)、古江、久保、中野(伊)、水谷(-)、清水、信田、北沢、山本(光)、諸節、尾崎、外1名



# 健 步 証

昭和58年10月9日(第96回例会)の時点における健歩証の該当者。

Km	氏 名	初参加例会	達成例会
900	諸 節 光 吉	第 1 回	第 91 回
800	山 本 光 男	第 1 回	第 91 回
700	山 本 松 子	第 1 回	第 88 回
"	北 沢 玄次郎	"	"
"	奥 芳太郎	"	"
"	尾 崎 秀 男	"	第 92 回
"	太 地 稔	"	第 93 回
600	坂 根 善 七	第 1 回	第 77 回
"	鈴 木 喜 七	"	第 79 回
"	久 保 禮 子	第 36 回	第 92 回
500	木 下 二三郎	第 24 回	第 78 回
"	長 束 正 安	第 1 回	第 80 回
"	高 垣 一 夫	第 20 回	第 91 回
"	信 田 育久子	第 21 回	第 93 回
"	清 水 信 代	第 19 回	第 95 回
"	中 野 伊之助	第 37 回	第 96 回

Km	氏 名	初参加例会	達成例会
300	大 場 辰 一	第 1 回	第 37 回
"	広 滝 一也三	"	第 58 回
"	石 原 ゆ り	"	第 59 回
"	神 於 清	"	第 63 回
"	吉 田 環	"	第 64 回
"	水 谷 一 男	第 36 回	第 68 回
"	乃 村 新之丞	第 1 回	第 69 回
"	山 本 覚	第 34 回	第 76 回
"	米 沢 安一郎	第 37 回	第 86 回
"	小 国 美子代	第 55 回	第 87 回
"	古 江 年太郎	第 56 回	第 95 回
"	古 林 藤一郎	第 55 回	第 96 回

# 会員作文集

尾崎秀男  
100回を記念して

久保禮子  
山との出逢い

高島喜代  
お菊山

出水正  
私の歩こう記より

永田常次郎  
ホモ・サピエンスへの道

長東正安  
病は氣から

乃村新之丞  
歩こう会に参加して

諸節光吉  
ゲートボール

八野昇一  
どないしよう!

山本覚  
みんなで歩きましょう

山本松子  
思い出

山本光男  
歩こう会100回を迎えて

<掲載・五十音順>

## 100回を記念して

尾崎秀男

昭和53年8月4日(金)晴、第1回例会・泉光寺をはじめとして、100回目の例会、松尾寺を迎えることになり、延べ1,000キロ余を踏破することができました。実に立派な記録を樹立したものです。これこそ、クラブ員の一致団結をもって積みあげた成果の賜物であって、それ以外の何ものもありません。いまここで100回と簡単に口にしますが、それはそれは苦痛と喜びの繰返しであって、まさにその時間の蓄積されたものといえましょうか、よくここまでやってこられたものだ。我れながら感じています。

そして自然に接する。あの感触が何とも言えません。だからやめられないのです。100回と言うと忘れられない思い出があります。それは、下士官候補者隊在隊中、隊員の一人が外出帰営時間を切ったために連帯罰として、400メートルトラックの100回駆け足を隊長指揮のもと実施されました。ところが60回程過ぎる頃から、隊列から一人、二人と倒れる者が続出。折から聯隊の衛生兵を動員しての手当となるなどの一幕でした。200名のうち完走したもの26名であり、私もその一人でした。100回と言えばなかなか大変なことだと感じいった次第です。

このようにして記録のうえにたつて信頼感を深め健康を保持できますことは、本当の幸福といってよいのではないのでしょうか。このうえは次回より初心にかえり、一人でも多くの友を得て「健かな老い」へ躍進したいと意を強くしています。

水筒のコーヒ分け飲み山眠る 秀穂

一頂に送電線や夏木立

鞆の手に筵を撫でて小豆干す

道路鏡熟れ柿映す村に入る

投網打つ手のたしかなり合歡の花

## 山との出逢い

久保 禮子

山とのかかわりは、昭和ノ年代である。

岸和田加守から通学しておられた現大学院生・西田さんを知ってから、各私鉄が沿線のハイキングコースをPRしていたこともあって、よく山へ登ったのが初まりである。

南海沿線一つとっても、紀泉高原、お菊山、飯盛山、和泉葛城と数多く歩きました。それまで、生後7ヶ月で罹患した臀部腫瘍の後遺症で、びっこをひいていたことと、病弱から学校を休み勝ちのため、勉学の遅れから来る劣等感が人一倍強く、歩く所へは出来るだけ行かないようにしていました。友は、心の奥を知ってか、あまりそのことについて追及もせず、いつも温かく見守って、一人の人間として認めてくれました。

その結果、劣等感から少しづつ解放され、職業についてからも、一人で山へ登り、足は棒のようになっても、山の自然のふところに抱かれ、精気を一ぱい吸っては心をなごませ、ストレスの解消をはかってきました。

この大学の「歩こう会」に入会したのも、老化を少しでも遅らせ、人に迷惑をかけないように努力したためでした。

現在、楽しい老後をおくれるきっかけともなった。人生の生き方を大きく変え、今も教えられることの多い、師であり友である西田花子さんに感謝し、生ある限り、おつき合い出来ることを、一方的に希んでいます。

## お 菊 山

高 島 喜 代

本年5月22日、歩こう会に入会致しました。私の目的は、健康は勿論、このダンゴ虫のような体をいくらかでもやせたい、身が軽くなりたい第一の念願でした。

初めての参加は、私にとっては難関お菊山でした。ノスキロもある。ああ久米田寺の3倍の道のり、果たして歩けるだろうか。いささか不安になるが、まあ一度挑戦してみようと意気込む。この程度の山ならとたかをくくり、軽い服装で出かける。東岸和田へ集合。皆さんは登山格好である。私は心の中であわてうろたえ恥ずかしいやら。だが今更致し方もない。

長滝駅下車、間もなく意賀美神社を過ぎ、滝の池で一服し、のよいよ山へと胸を張る。急に目の前に山がある。つるつるで木もなく、頼るところがない。滑るから怖い。後ろを押してもらったり、上から引っ張り上げてもらって、とにかく第一の難所を通過しました。平地もあって胸の痛みもおさまりました。大変なところへ来たものだと思う。またもや次の急坂、ここが一番のみどころとか。私は風景など見るゆとりもなく、足元に注意に注意する。目指すお菊山はいつ着くのか。もう一寸、もう少しと励まされて、やっとの思いで頂上に着く。

待ち遠しかったお弁当も、疲れて食欲も出ない。烈女お菊の説明あり。石を鏡に見たてて姿を整え、昔も変わらぬ女の床しさ、やさしさがしのばれ、心温まる。無事を祝って万歳三唱、撮影あり。尾根伝いに下山に向う。またまた急坂、八野さんに助けられながらあわや転げ落ちそうな一駒もありました。



途中暑さでのどがカラカラになる。昼食の水筒はのみ干し、幸いにも谷川があり、尾崎さんに一杯の水をくんでもらう。正に延命水でした。自然の水のおいしかったこと。のどを潤し、鶯の啼き声をききながら、山を征服出来た満足感と満喫感にひたりながら、道もらくになり、楽しくなる。とにかく苦しい連続でした。皆さんに支えられ、弥陀に助けられたお陰でした。年齢が肉体を衰えさせても、元気である限り続けたいと思います。

馬の背をこわごわ歩くお菊山

## 私の歩こう記より

出水 正

老化は足からと思い、退職後、自分なりにコースをきめて歩いていましたが、第75回例会・友が島コースから、歩こう会に入会させていただいた。

当日は私の気持とは反対に空はどんより曇り、いつ降り出すかと気になる空だった。加太電車に乗りかえてすぐ磯の浦の駅。和歌山市生れの私が学生時代海水浴に毎年かよった思い出深い海辺を見ると、昔と違って若い人々が楽しくサーフィンをしている姿が見えた。友が島にわたり、途中雨具をつけて歩くこともあったが大雨も降らず、島めぐりをして帰途につく。

また、いつも遠くにながめていたお菊山。お菊とは豊臣秀次と小督の局の間に出来た娘。夫は大阪方について戦死、お菊は20歳で処刑されたとか。

そして、土丸城跡も、犬鳴山参拝の折いつも登りたいと思いつながらながめていた山。残暑のきびしい中を汗をふきながら登り城跡に立つ。天平元年、豪族日根野氏によって築かれた城。説明書をうつしとって帰り、歩こう記のノートに記入、後日、そのつと写して下さった写真とあわせて見るのが私の楽しみのひとつです。

近郊にはまだまだ私の知らない古跡が多い。一步一步あるいてみて、その時の感想を記入した私のあるこう記が何冊にもふやしてゆけるのは歩こう会のお蔭と思います。

一回でも多く参加して楽しみをつくるには健康でなければと思い、体力づくりにはげんでいる今日この頃です。

## ホモ・サピエンスへの道

永田 常次郎

最近、わたくしは、霊長類研究所の江原昭彦教授の著「人間—ホモ・サピエンスへの道」を読み強い感銘を受けました。

「ヒトは理性的であることによって、ほかの動物たちとはもちろんのこと、類人猿などからも区別されてきたと最近まであやまり信じられてきた。しかし、第2次大戦後、南アフリカをはじめとした300万～500万年前といわれる人類の遺跡の発掘によって、ヒトは頭からではなく、足から進化したことが漸く分ってきた。」(要旨)と説かれています。

500万～1000万年の長い時間に比べれば、ほとんど瞬間ともいえるこの数10年間、科学技術の進歩、経済発展の恩恵に惑わされた現代人が、祖先から受けついできたこの立派な二本の足で立って、母なる大地を歩くことを忘れたならば、たとえETのように頭脳ばかりが発達しても、この大自然の中では、健かに生きつづけていられないことを、歴史はハッキリと教えているのではないのでしょうか？

秋雨の降りしきる紀伊葛城の山路を踏みしめながら、こう考えました。



## 病は気から

長 束 正 安

去年冬、胸のあたりがつかえ気味になり、病院で検査を受けたところ、胃かいようと診断された。院長より、今晚からは「タバコ、酒類、コーヒ刺激物」はよした方がよいとの言。

帰宅して家族にも報告、えらいことになった。パイプでまず一服ふかしながら、今日限りでこの煙草も吸い納めだ。40年間もひたすら楽しみにしてきたが、一日でやめてしまうことは大変につらい。寂しいことでもある。だが、まだ命がほしいので、「スバッ」とやめることに決心した。今晚からは禁酒にふみきる。朝のコーヒも飲めなくなった。火の消えた人生とは、このような日日でもあろう。

毎朝注射通い、たくさん入った薬袋を貰う。ノ週間は、まるで気抜けしたようであった。ノクールスの本目の注射で検査したところ、院長は「傷口はますます大きくなったとハッキリしてきた。おかしいなァ」と首をかしげた。

私は心中、何かおかしいのか、既にスノ日間も痛い注射通い。一日中、くすり、薬で日が暮れるほどに飲まされたあげく、禁酒、禁煙で口養生しているのに不思議でならない。「キキメ」がそんなにも薄いのかと疑いをもち、憤りを感じた。昔から薬九層倍と思いながらも通院。スクール目を過ぎたころ、お正月を迎えた。

年内には治そうとあせってはいたが、いたし方なし。元旦からおみきなしでは、お正月気分も出ない。来客もあることだし、40日振りに舌鼓をした。気分が一ぺんに爽やかになった。

松の内も終るころ、例年の新年会や懇親会にも次々と出席する。注射は50本近くにもなったが、第二回目の検査でどんな結果が出るかと思って

いたところ、まるスヶ月ぶりで、傷口が消えてしまった。お正月より酒精が加わった勢いで、なおってしまったようである。

たしかに病は気の持ちようで、くよくよとあまり気にしないことである。原因は、何かと気ぜわしい日々が続き気を遣ったことが、わざわざしたことと思う。

歩こう会も残念ながら、冬期間は遠慮した次第である。

## 歩こう会に参加して

乃 村 新 之 丞

健老大学の歩こう会は毎月第2日曜と第4日曜の月二回歩いておられますが、早くも回を重ねて97回に及んでおられます。私の場合、所用のため残念ながら毎回出席というわけにいきませんので、そう出席していません。

世話人の方々には大変お世話になっており、毎回例会のご案内をいただきよろこんでおります。下調べも十分のようで安心してついて行けます。

行先も和歌山方面、奈良方面、河内長野、泉佐野、泉大津と各方面の名所旧蹟を次々と案内していただいております。以前にも、個人では行けない熊取町の京都大学原子力科学館の見学をした時などは、参加してよかったと皆さんと話しあいました。

ノス月ノノ日の例会は松尾寺で百回記念とのことですが、ぜひ参加したいと心待ちにしております。足のつづく限り皆さんと一緒に歩きたいと念願しておりますので、よろしくお願ひします。

昭58. 10. 25

## ゲートボール

諸節光吉

このところゲートボールの人気は大したもので、まるで電気の走るような広がりを見せているようである。ノの月の初め北海道に旅行したが、第一日目の宿泊地は阿寒湖の町であった。

翌朝いつものように薄暗いうちに起きてトレパンをはいて散歩に出かけた。乗船場から街中をぬけて自然林の方へと、寒いので時には走ったりして、ノ時間ばかりしてホテルの近くまでくると、ここでもゲートボールを楽しんでいる仲間を見た。すすめられるままに入れてもらった。お上手ですぬといわれ、すっかり気分をよくしてホテルに戻ったが、とにかくその普及振りはおどろきである。

しかし最近、私は気になることがある。親しい方から、今まで毎日歩いていたのがゲートボールの方がいそがしいので遠のいているとのことである。これは一体どうしたことであろうか。私も健老大学の3年間は全然見向きもしなかったが、昨年から状況が変わって仕方なしにやりだし、今はすっかり面白く、楽しくやっている。評論家の間では、外に出た芥子端会議とも、あるいはゲートボールともいって、これらをゲートボールの魅力と分析しているようだ。

遊ぶとして楽しむか、競技とするかで、身体の動きも、頭のつかい方も変わってくるようだが、とにかくノ人で試合時間5分としてノ人の持時間5分30秒、歩く距離にしてせいぜい200メートル、第一ゲートで留守番をしていれば歩くこともない。運動としてのゲートボールは極めて軽い。歩いていたのをゲートボールにかえて、よしとするのはどんなものであろうか。私の場合、歩くことを最も高級な運動として一番大事にしているのだが。

58. 10. 22

## どないしよう!

八野昇一

今日は金曜日、あと二日だと思えば、なぜかソワソワして落ちつかない。サブルックには、手袋、手紙、それに雨衣など入れられて二、三日前から部屋に置かれている。ハイキングシューズもきれいに磨かれ、玄関で待期中……。お茶の時間の話題は、いつも日曜日のお天気のことばかり……。やがていよいよ土曜日の夜を迎える。期待に反して空はどんより曇り、月もカサをかぶっている。夕刊の予報は、曇り後雨とある。だが大丈夫、近頃の天気予報は滅多に当たらない。誰かが言った「わるいもの食ったと思ったら、天気予報、あ、あ、あ三回言えば決してあたらない」と。無理天理にこれを信じて、明日を天気にしてしまう。

朝5時、目をさますとハッとした。外の気配がおかしい。急いで雨戸を開けると、なんとシトシトと小雨が降っているではないか。これはおそらく夜中からやまずに降っている雨に違いない。そんなら明るくなったら必らず止むものだ。家内は弁当を作り、水筒に茶を入れる。私はわたしで、家から出たり入ったりして空をうかがう。無情の雨は、いっこうに止みそうにない。

でも必らず止む、いや、やましてみせると心にきめて二人は、服装を整えたどたん電話あり、「本日のあるこう会は中止」と。張りつめたものが一気にゆるみガッブリ! 孫がそばで「どうもすみません」だと……。せっかく用意したのに!

ええいままよ、二人で傘をさしてとび出す。8時だ。どこに行くの? 空はいよいよ暗く、雨が全く止みそうにない。どないしよう……。

## みんなで歩きましょう

山本 覚

最近、私達のまわりに運動不足病が充満しています。それは、どこに行くにも乗り物にのり、デパートに行けばエレベーター、家庭も電化が進んで省力化されたのが最大の原因。こうした文明化による運動不足を解消するため、日頃の生活態度を改善していく必要があると思います。日常生活の中で自分の健康状態を観察し、より水準の高い健康生活を自分で見つけ出す努力をしたいものです。

厚生省が発表した人口動態統計によると、ガン、脳卒中、心臓病の三大死因による死亡者は全死亡者の6割以上を占めているそうです。

歩くことは誰にでも出来る最も気軽な体づくりの方法だと私は思っています。それなのに最近の人はすっかり歩かなくなりました。一説には昔の人の半分程度とも言われています。機会をみて積極的に歩くよう心がけたいものです。歩けば歩くほど全身の血液の循環がよくなり、心臓の負担を軽くしてくれるとともに、足首や膝のバネが強化され、事故防止に役立つ体をつくる事が出来ると思います。

私は歩こう会に参加して、今日も山里で青い空を背景に、たわわに実った産柑の木を見ながら、日本の秋の美しさをしみじみ感じ、汗を流しました。いつまでも若さを保つため一緒に歩くようお誘いします。

58. 10. 23

## 想 い 出

山本 松子

岸和田に来てから30年にもなるが、葛城山には登ったことがなかった。年をとった今はとても駄目だとあきらめていた。それが歩こう会のお陰で登ることが出来た。53年ノス月9日(第6回)のことである。スノ名(女4名)は牛滝山までバスでゆき、ここから歩いてノス時に山頂に到着した。葛城神社の前で、みんなと弁当をひろげた時、葛城山を征服した実感が身に迫り、喜びこの上もなかった。紀州の平原を遙か前方に眺め、決哉を心の中で叫んだものである。

◇ ◇ ◇ ◇

西国33ヶ所をス6回、四国88ヶ所をノ3回、そして神道者であり、日に40ないし50キロの山歩き老人会の副会長を16年余りつとめたという、超人的な、80歳を越えた井上亀太郎さんは、私を大変可愛がってくれた。今は亡きこの人のことは一生忘れられない。

第1回から第スス回までのお付き合いだったが、やさしくて元気な人で、急がず、ゆっくり歩いておられた姿が目に浮かぶ。先日写真を出してみ、その当時を思い浮かべた。

井上さんにももらった鈴のついたお守りは、今も肌身はなさず持っている。

## 歩こう会百会を迎えて

山本光男

この暮れで歩こう会は百会を数える。

昭和53年6月2日、健老大学が開校され、まだ、よちよちとした歩みしか出来なかった頃、クラブを作って学生間の親睦を兼ね、生き甲斐を見出だすようにしたいとの話が出始めた。その時、石原ゆりさんの発言で、歩こう会が誕生した。クラブ第一号である。

8月4日がそのスタートの日だ。

福祉センターを朝5時半に出発して、衆光寺にお参りし、老僧の法話を聞いたり、岡部候泉代の墓を拜んで、7時50分センターに帰着した。

35人の参加者があり、かなり賑やかで楽しかった。

あれからまる5年5ヶ月、百回記念を迎えるようになって感無量である。

私は、第1回から今日まで、引き続き、何を措いても参加するように務めて、今では850キロ以上歩いている。はじめから記念写真を撮り、私が歩こう会専属のカメラマンのようになってしまった。アルバムを第1回から繰ってみると、涙の出るほど懐しいことばかりである。

私は、身体も心も生まれ変わって、どこへ行っても、「やがて79歳になる人とは見えん。背骨が真すぐで、姿勢がよく、10年は若く見える」といってほめてもらう。

歩こう会のお陰である。

これからも、いよいよ元気で、歩き続けて、ますます若返りたいと思っている。

(58.11.1)

昭和58年12月10日

岸和田健老大学

歩こう会