

自然の中へ

《 第 8 集 》

岸和田健老大学 歩こう会

「自然の中へ」第8集

— 目 次 —

《序文》見えないもの 正井学長 ... 3

例 会 記 録 (第142回~第163回) 6

「健歩証」保持者 50

文 集 53

金 田 定 之 心 の 勲 章

佐 竹 竹 子 うぐいすの音が聞きたい

森 富 香 北海道旅行記

山 本 光 男 歩くコースを選ぼう

(50音順)

見えないもの

学長 正井 尚 夫

過日、奈良県五条市の病院長、梁瀬義亮先生から、ご著書「仏陀よ、いまを生きる人の仏道入門」をいただいて、深く考えさせられた。先生は医師であるとともに、日本の有機農法の草分けであり、仏教研究会の主宰者でもあるが、この中でこう書いておられる。

「人間が現実に見ているのは三次元、すなわち物資の世界だけと思われるが、実は心によって(3+ ∞)次元の世界を見ている。ベートーヴェン、ルオー、花野五郎たちは、普通の人間には見えない輝く世界を体験し、それを言葉と違った方法で悟っている人たちである」

この春、二見彰一版画展をのぞいた。二見君は、私が三十数年前の一時期、高校教師をしていたころの教え子だが、すでに五十代半ば。小川正隆・富山県立近代美術館長の言葉を借りれば「甘美な、そして優しい、聖らかな詩情に満ちた心を表現している」特異な芸術家でドイツでも著名である。その際もらった画集に掲載されていたルートヴィヒ・ウルマンという人物の解説を読んでハッとした。「どんなふうに、あなたの絵を理解したらよいか」との質問に対して同君はこう答えているのである。

「見えるものを再現しようとは思わない、見えないものを見えるようにしたいのだ」。

また先日、クリニックで、うつ病と診断された六十歳前後の男性患者に会った。この二十年、営々として金もうけに励み、年商何十億かの会社を育て上げ豪邸も建設した。その順風満帆のさ中に“むなしさ”という思ってもみなかった伏兵に襲われたというのであった。話を聞きながら私が頭に浮かべていたのは「わたし

たちは、見えるものではなく、見えないものに目を注ぐ。見えるものは一時的であり、見えないものは永遠につづくのである」というバイブルの戒め（コリント人への第二の手紙 4-18）であった。



山行、実に160余回、1,700キロもの道のりを踏破してきた「歩こう会」の諸兄弟たちは、花開く山へのロマンと友情のきずなの中で、目に見えない輝く世界を体験しているに違いない。

「注」

ルオー＝フランスの画家。深い宗教性を持つ独自の画境を発展させた。

花野五嬢＝五条市出身の洋画家、油絵で東洋の心を描いた。

例会記録

第142回～第163回

第142回	平井峠越え	6頁
143	神於山（わらびとり）	8
144	四国山、高森山	10
145	北山の辺の道	12
146	河合、牛滝	14
147	東海自然歩道⑦（比叡山－大原）	16
148	延命寺、観心寺、河合寺	18
149	暗越奈良街道	20
150	水間観音、蕎原	22
151	牛滝、葛城山、塔原	24
152	東海自然歩道⑧（比叡山－三井寺）	26
153	高野町石道	28
154	松尾寺（納会）	30
155	神社参拝	32
156	貝塚山荘、意賀美神社	34
157	積川神社	36
158	金熊寺（観梅）	38
159	久米田寺、緑と太陽の丘	40
160	泉南飯盛山	42
161	槇尾山道	44
162	当麻寺	46
163	東海自然歩道⑨（音羽山－石山寺）	48

第142回 例会

昭和61年4月13日(日)

天候・気温 晴 18℃

担当チーム A

◎行先 平井峠越え 11 km

◎参加人員 19名

◎コース 南海岸和田駅＝深日－橘逸勢の墓－孝子駅－高仙寺－平井峠－蓮乗寺－紀の川駅

○行程記録

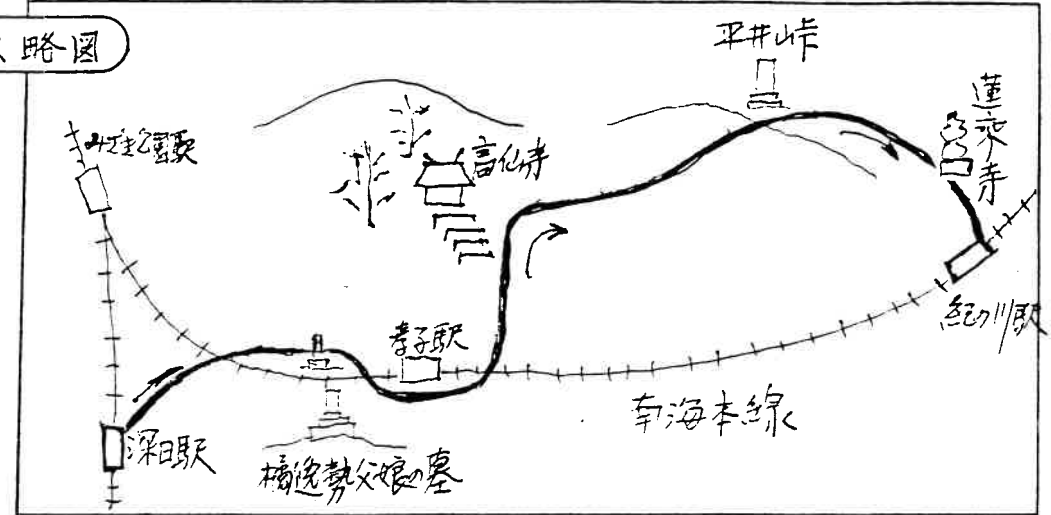
8:01 南海岸和田駅	11:15 平井峠中腹10分休憩
8:30 深日駅10分休憩	11:30 平井峠昼食休憩1時間
9:20 橘逸勢の墓10分休憩	13:10 蓮乗寺
9:50 孝子駅 15分休憩	13:30 紀の川駅
10:25 高仙寺 20分休憩	13:48 紀の川駅発車

記事

前回(128回)は雨の平井峠だったが、今日は全くの好天気である。深日から橘逸勢の墓までは、国道を途中からさけて平坦な間道で足馴らしには恰好の道でありである。ここまでの歩きでだんだんぬくもり、1枚はいでスマートなハイキングスタイルとなる。孝子駅で小憩の後、観音さんへ。石段道は今日の難所である。登りつめると、古いが品格のある高仙寺で記念撮影をし、目的地の平井峠へ向かう。頂上で昼食、あまり広くない台地だが19名のメンバーは何とか収容された。眺めはよくなく、一部だけ海が見える程度である。帰り道の蓮乗寺は本日閉門中、扉の外より孫市さんの墓を確認して、予定通り13:30紀の川駅で解散。

参加者 大木、杉原、宮内、村上、加地(求)、阪森、内田、金田、加地(行)、北口、佐竹、安浪、高島、森、大居、中野、水谷、北沢、山本(光)

コース略図



(Aチーム 金田記)

第143回 例会 昭和61年4月27日(日)

天候・気温 曇小雨曇 22℃ 担当チーム B

◎行先 神於山(わらびとり) 約11 km

◎参加人員 13名

◎コース センター→泉光寺→福田→ウバメ地蔵→神於山→宮之台^{バス}→岸和田

○行程記録

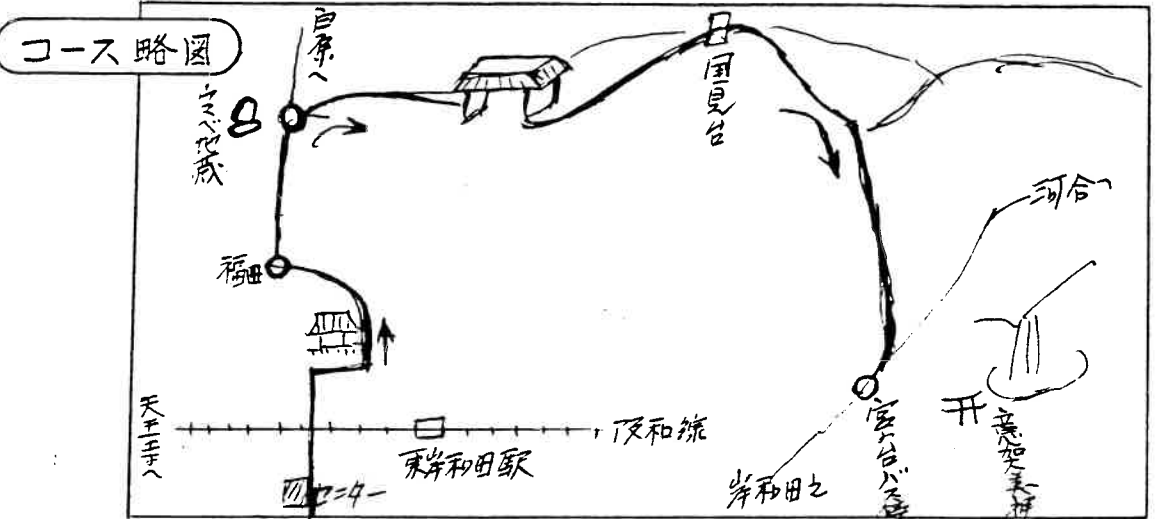
8:30	センター	11:00	国見台下 昼食
9:15	泉光寺 10分間休憩	12:00	出発
9:50	福田 10分間休憩	12:50	宮之台バス停
10:35	ウバメ地蔵 10分間休憩	13:11	バス発車

記事

前日より天気は下り坂の予報が出ておりましたが、朝を迎える。まず空模様と朝刊を見ると降雨確率60%。8時前家を出る頃には雨も小降りとなる。センターに着く頃には雨もやみ、天候が悪いので参加者も少なく定刻にセンターを出発。泉光寺あたりから今にも降り出しそうな空模様、葛城町あたりより雨も本降りとなる。福田、ウバメ地蔵に着く頃には雨もやみ、国見台下へ着き、昼食時には少し早い雨がやんでいる間に昼食にする。目的のワラビ採りも今頃気温の高いせいか遅い感じでした。雨上がりの谷間の新緑をながめながら宮之台バス停へ着き解散。

本日我々は初リーダーに当りやれやれの気持ちでした。

参加者 大木、杉原、宮内、加地(求)、阪森、藤原、田良原、加地(行)
福本、中野、水谷、矢野、外1名



(Bチーム 藤原記)

第144回 例会 昭和61年5月25日(日)

天候・気温 晴 22℃ 担当チーム A

◎行先 四国山・高森山 12km

◎参加人員 21名

◎コース 岸和田駅＝西の庄駅－四国山－高森山－深山－加太＝
岸和田駅

○行程記録

8:15 岸和田駅発	10:55 四国山展望台 5分間休憩
9:10 西の庄駅	11:10 四国山展望広場昼食70分間
9:15 西の庄駅出発	12:55 高森山頂
9:40 西高校前 5分間休憩	13:15 秋の丘記念撮影15分間休憩
10:35 四国山登山口 10分間休憩	14:40 休暇村 20分間休憩
	15:50 加太駅 解散

記 事

諸節先輩推奨のこのコースは歩こう会としては始めてである。その実体は21名でとくと体験した。四国山登山口までは舗装路の登りで、この一帯は旧軍の要塞地でありそれらしい跡が目につく。毒蛇注意の標識をあとに登山道は急坂となる。四国山の展望台からの眺めはその名のとおり四国が望めるのであろうが、霞の只中では望むべくもない。高森山の眺望は四国山のそれより視野がせまかった。秋の丘への下り途中で日陰を選んで休憩。秋の丘からの問題の急坂は用意したロープを使い何事もなく済んだ。挑戦は結果次第で事がなければそれが自信となり爽快感が湧く。

参加者 大木、杉原、宮内、村上(幸)、大北、加地(求)、阪森、松本、藤原、田良原、内田、金田、加地(行)、北口、福本、森、中野、信田、矢野、長東、外1名

第145回例会 昭和61年6月8日(日)

天候・気温 晴 26℃ 担当チーム B

- ◎ 行先 北山の辺の道 約9 km
- ◎ 参加人員 25名
- ◎ コース 岸和田駅=なんば=近鉄奈良駅-高畑町-新薬師寺-白毫寺-
円照寺=近鉄奈良駅

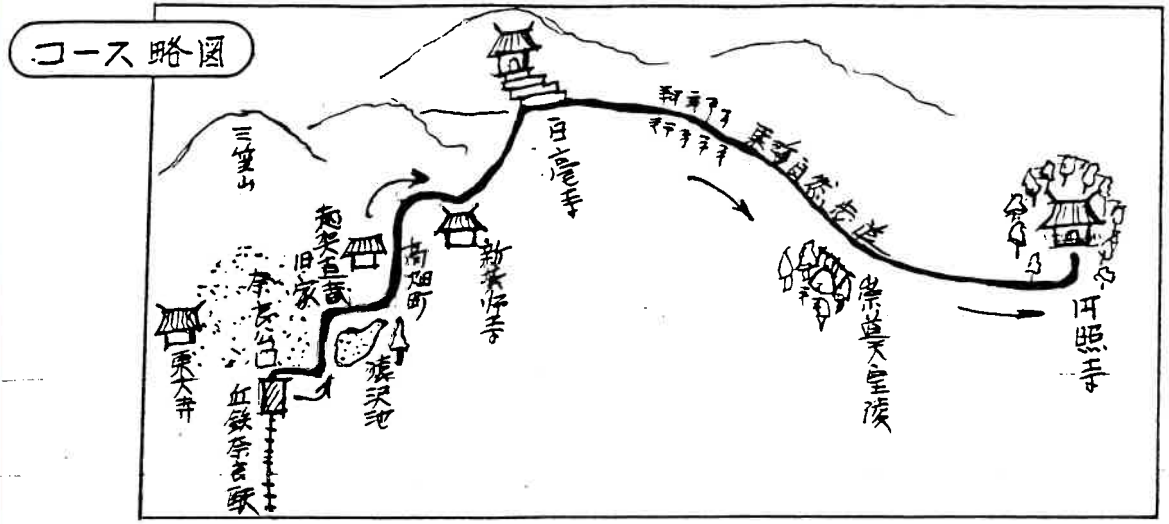
○行程記録

8:04 岸和田駅発	11:00 白毫寺着(昼食)
8:54 なんば発(近鉄快速)	12:25 " 出発
9:25 奈良駅着 10分間休憩	13:35 藤原台附近 15分間休憩
10:15 志賀直哉旧家	14:05 円照寺着
10:25 新薬師寺 25分間休憩	15:00 近鉄奈良駅着

記事

前日の雨も本日は快晴になる。奈良駅より猿沢池を過ぎ高畑町へ。志賀直哉旧家前を通り10分間程で新薬師寺へ参り拝観する。本堂は1200年前の建物で薬師如来座像も一木彫成で荘厳を感じる。これより高円山のふもとにある白毫寺に到着、昼には少し早いがこの先には適当な場所がないので奈良市内が眺望できるので昼食とす。阿弥陀如来像ほか諸仏像を拝み、これより東海自然歩道に入り円照寺に向かう。約4 kmである。自然の歩道も今では少く舗装されている道の方が多いぐらいで、所々お百姓さんの田植えの姿が見られる。森に囲まれた円照寺に着き、宮内さんのみ天理まで行かれ、他の人はバスにて奈良駅へ。

参加者 大木、杉原、宮内、川口、加地(求)、阪森、十和、松本、藤原、内田、金田、加地(行)、北口、佐竹、安浪、福本、坂部、高島、森、大居、中野、信田、矢野、外2名



(Bチーム 藤原記)

第146回 例会 昭和61年6月22日(日)

天候・気温 曇 27℃ 担当チーム C

- ◎ 行先 河合 - 牛滝 約 10km
- ◎ 参加人員 16名
- ◎ コース 岸和田^{バス} - 河合 - 相川 - 下大沢 - 牛滝

○行程記録

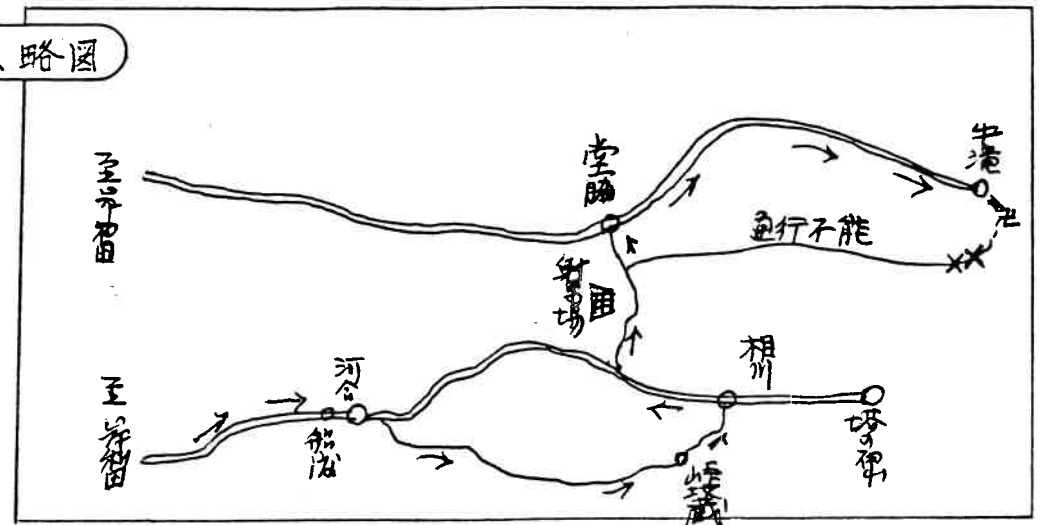
- | | |
|---------------|-------------|
| 8:55 岸和田バス停乗車 | 11:00 下大沢堂脇 |
| 9:20 河合船渡バス停 | 12:00 牛滝 |
| 9:55 峠地蔵 | 13:45 牛滝乗車 |
| 10:10 相川 | |
| 10:35 射撃場 | |

記事

梅雨の影響で参加者は少なかったが、予報に反して雨も降らず、一同元気で河合から農道に入り、今年成長した竹の幹の美しさを愛でながら、なだらかな坂道を相川に向って前進、峠地蔵の前に出ると眼下に相川の家並が望見される。急坂を一気に下って相川に到着。バス道を10分程逆戻りして射撃場への間道に入る。トイレ休憩を兼ねてクレイ射撃を15分程見物。この頃より天気も回復し時々薄日ともれて来る。珍しくホトトギスの鳴き声が行く先々で聞こえて来る。休日の関係か心配されたダンプの往来もなく、予定の時間に牛滝到着。昼食後、一の竜、二の竜など散策し、13:45のバスで帰路に着く。

参加者 杉原、宮内、村上、大北、加地(求)、阪森、藤原、田良原、井上、金田、加地(行)、佐竹、安浪、坂部、森、信田、

コース略図



(Cチーム 宮内記)

第147回 例会 昭和61年7月27日(日)

天候・気温 晴 35℃ 担当チーム B

- ◎ 行 先 東海自然歩道 比叡山-大原 11km
- ◎ 参加人員 16名
- ◎ コー ス 岸和田駅=梅田=京都駅=比叡山-玉体杉-仰木峠-三千院
大原=京阪三条

○行程記録

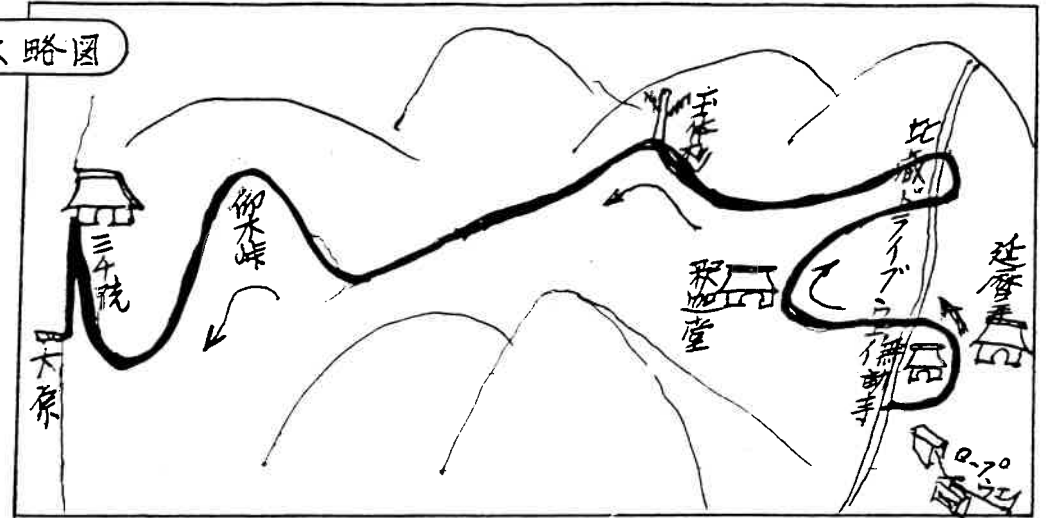
7:10 岸和田駅発	12:00 玉体杉 昼食
8:25 大阪駅発	13:35 横川講堂 10分休憩
9:10 京都バス発	14:20 仰木峠 10分休憩
10:15 無動寺着 10分休憩	16:20 三千院着 20分休憩
11:10 釈迦堂 10分休憩	16:45 大原発
	17:55 京阪三条着 解散

記 事

暑いせいか参加者も少なく、7時10分岸和田駅を出発。9時過ぎに京阪バスにて一路比叡山ドライブウェイへ。無動寺にて下車、杉林道を通り釈迦堂に参る。これより多少の登り下りはあるが玉体杉に着く頃には全員汗ばみ、見晴しも良く昼食にする。これより急な下り坂もあり、仰木峠まで1.1km登り坂となる。暑いので少し登っては休み、また少し登っては休み、ようやく仰木峠に着き、これよりは下り坂ばかりであるとの諸節さんの言葉に皆んな元気づく。ようやく三千院に着く。拝観停止のため前の売店にてカキ氷を食べてのどをうるおす。大原よりバスにて京阪三条に着き解散。

参加者 宮内、大北、阪森、十和、藤原、田良原、金田、北口、佐竹、安浪、福本、坂部、諸節、外3名

コース略図



(Bチーム 藤原記)

第148回例会 昭和61年9月7日(日)

天候・気温 晴 32℃ 担当チーム C

- ◎ 行先 延命寺・観心寺・河合寺 約8km
- ◎ 参加人員 23名
- ◎ コース 南海岸和田＝千早口－西端－延命寺－観心寺－河合寺－河内長野駅

○行程記録

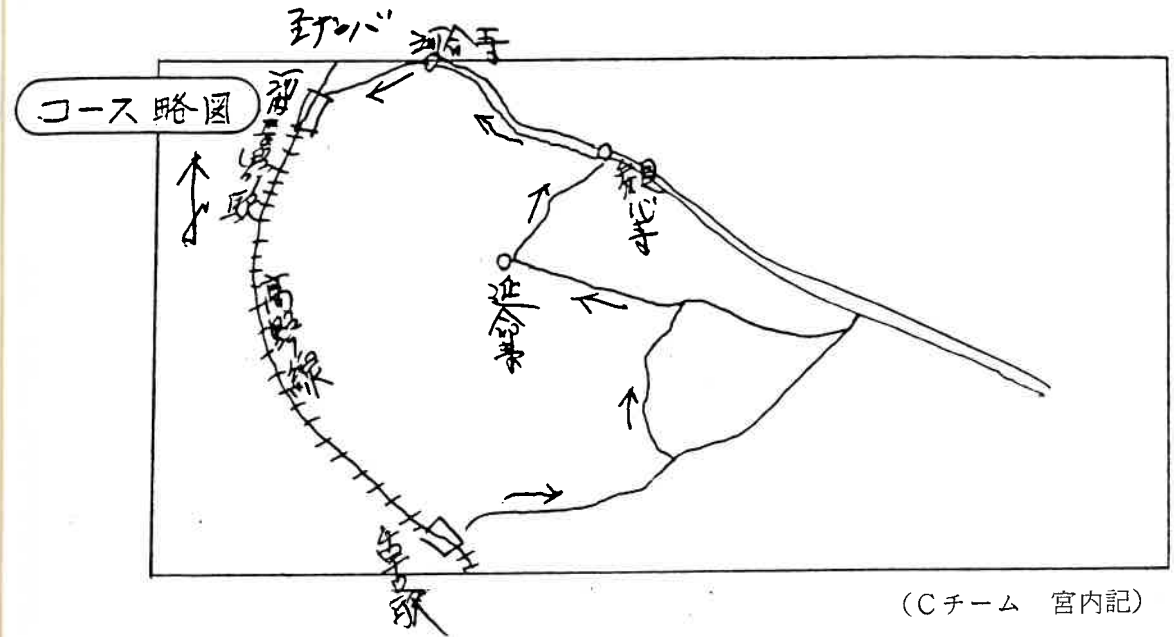
8:04 岸和田発	12:00 観心寺着
8:40 ナンバ発	12:00～13:00 昼食
9:15 千早口着	13:00 観心寺出発
9:25 " 出発	13:45 河合寺着
11:00 延命寺着	14:15 " 出発
11:20 " 出発	14:30 河内長野駅着解散

記事

千早口駅を出発し、金剛登山道に入ると、すぐに地道になり、土の感覚が心地よい。道の両側の稲は丁度開花期で、その上に盆トンボがたくさん飛んでおり、暑さの中にも秋の気配を感じさせられる。

登山道を横にそれて、水のキレイな沢の中を岩伝いにさかのぼり、杉林の小道を抜けて延命寺に着く。延命寺は落ち着いた佇いのお寺で、楓の古木が心に残る。観心寺で休憩、昼食。1時出発、自動車、単車に閉口しながら河合寺に到着。221段の石段を苦勞して登った甲斐あって、見晴しも良く、風通しも良かった。30分休憩後出発。河内長野駅で解散

参加者 森、大木、村上、川口、宮内、阪森、十和、松本、寺内、井上、内田、金田、北口、安浪、坂部、高島、森(富)、大居、古林、中野、水谷、矢野、北沢、



(Cチーム 宮内記)

第149回例会 昭和61年9月28日(日)

天候・気温 晴 27℃ 担当チーム A

- ◎ 行先 暗越奈良街道 約9km
- ◎ 参加人員 18名
- ◎ コース 岸和田駅=ナンバ(近鉄)=南生駒-暗峠-府民の森なるかわ園地-神感寺(昼食)-枚岡神社(解散)

○行程記録

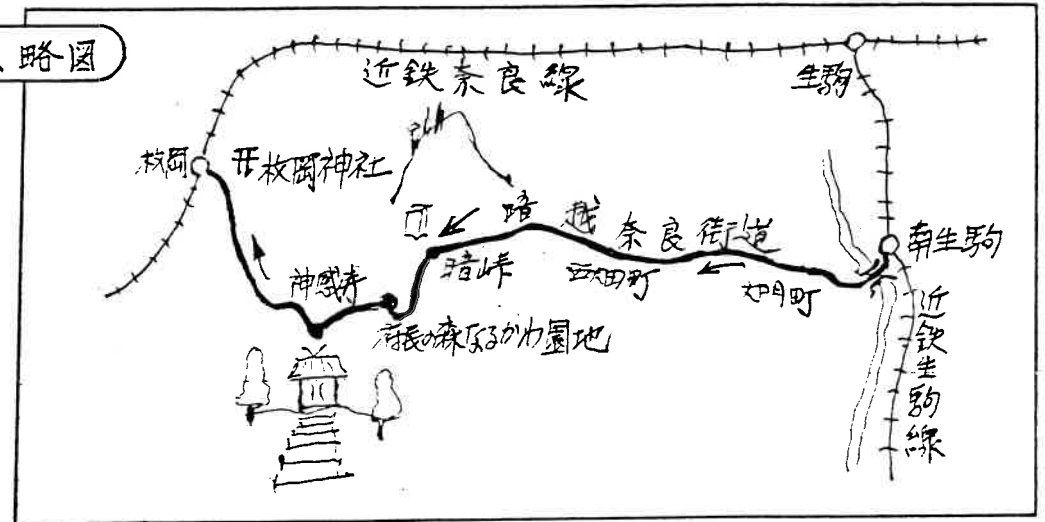
7:44 岸和田駅	10:10 西畑町 10分休憩
8:34 近鉄ナンバ駅	10:55 暗峠 10分休憩
9:05 南生駒駅着	11:10 府民の森なるかわ園地 10分休憩
9:15 出発	11:30 神感寺 昼食1時間
9:35 大門町 10分休憩	13:20 管理事務所 15分休憩
	14:40 枚岡神社

記事

このコースは2年前の丁度今頃、初めて歩いたコースである。天気もその時と同じように好天に恵まれたが、参加者は意外に少なかった。リーダーも当時と同じA組である。一度歩いた道はなつかしい。相変わらず峠まできつい坂道がつづく。2年前いっしょに歩いた仲間は6名であった。「30分歩いたら休め」を今回も守って、ほぼ予定どおり峠に立った。カブラや漬物を買っている。漬物談義に花が咲く。ついに買い求めリュックにつめ込む人もいる。昼食は神感寺境内で。萩をふんだんに眺めながら管理事務所前へ、そこからは地道の下りである。枚岡神社で解散。

参加者 大木、川口、宮内、村上、阪森、十和、藤原、田良原、井上、内田、金田、安浪、福本、高島、北沢、外3名

コース略図



(Aチーム 金田記)

第150回例会 昭和61年10月12日(日)

天候・気温 曇時々晴 23℃ 担当チーム B

- ◎ 行先 水間観音・蕎原 約5km
- ◎ 参加人員 21名
- ◎ コース 岸和田駅＝水間駅－水間観音－木積神社－蕎原＝岸和田駅

○行程記録

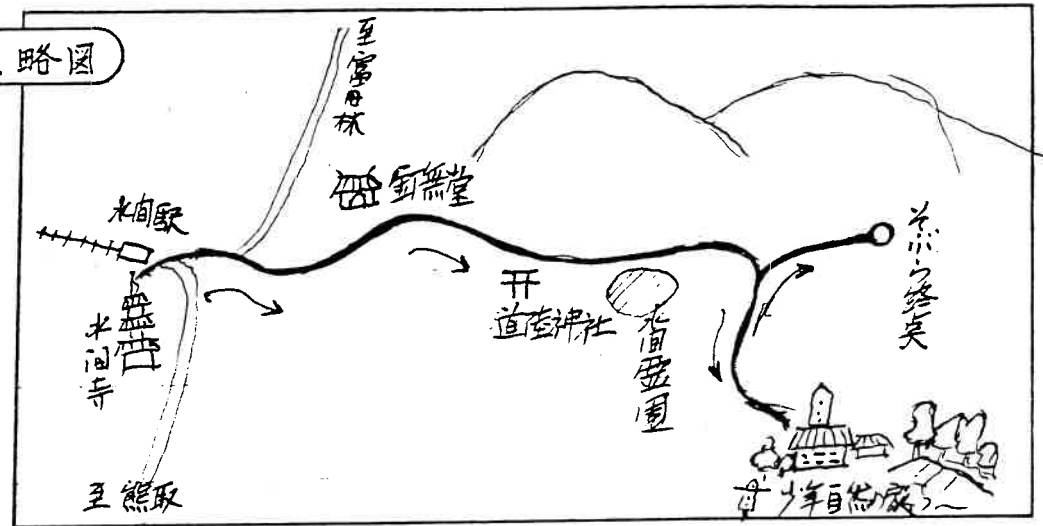
8:15 岸和田駅	11:30 少年自然の家
8:48 水間駅	12:00 " 昼食
9:00 水間寺 10分休憩	12:40 " 出発
9:25 木積神社 10分休憩	13:10 蕎原終点着
10:15 道陸神社 15分休憩	

記事

夜来の雨もやみ曇り空ではあるが、まずまずの天気。今日のコースは水間寺より蕎原までは平坦な舗装道路である。途中、釘無堂、道陸神社に参拝する。道路端のお百姓さんの稲の収穫風景も見られる。これより少年自然の家に行き、職員の案内により館内の施設を見学。最近完成された建物でなかなか立派である。少年達が日常の学校生活や家庭生活では体験できない、集団生活や野外活動を経験する事を目的としているようだ。屋外で昼食。心配された天気も幸い雨も降らず、蕎原に向かう。

参加者 川口、加地(求)、阪森、中村、藤原、内田、金田、加地(行)、北口、福本、安浪、高島、森、古林、中野、水谷、矢野、北沢、外3名

コース略図



(Bチーム 藤原記)

第151回例会 昭和61年10月26日(日)

天候・気温 晴後曇 15℃ 担当チーム C

- ◎ 行先 牛滝山ー葛城山ー塔原 11km
- ◎ 参加人員 15名
- ◎ コース 岸和田駅^{バス}ー牛滝山ー葛城山頂ーピワ平ー塔原

○行程記録

- 8:40 岸和田駅バス乗車
- 9:25 牛滝山ーカシ平ー正面旧道
- 11:45 葛城山頂 昼食
- 13:00 出発
- 14:20 塔原バス停 解散

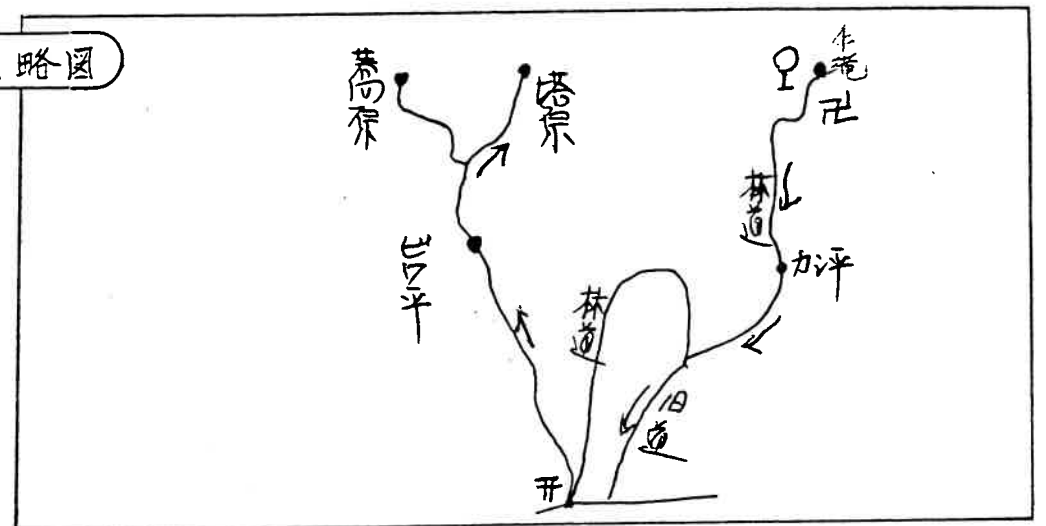
記事

前日の雨もあがり、登山に全く心配のない上天気になった。気温はやや低めであったが、山道で汗ばんだ肌にはかえって心持ちよい感じである。溪流ぞいの木もキレイに紅葉しており美しい。

今回は正面の旧道を登ったが、時間も充分あり、ユックリしたペースで、休憩も回数を多く取ったので全員元気で山頂に着く。山頂は行楽シーズンであり、ハイキング日和であったので、珍しい位の人出でにぎわっていた。塔原への下りもユックリムードで歩く。大変楽しい葛城登山であった。

参加者 村上、阪森、十和、松本、中村、内田、金田、北口、安浪、福本、中野、水谷、矢野、宮内、田良原、

コース略図



(Cチーム 宮内記)

第153回 例会 昭和61年11月23日(日)

天候・気温 晴 16℃ 担当チーム B

- ◎ 行先 高野町石道 10km
- ◎ 参加人員 28名
- ◎ コース 岸和田駅＝下古沢駅－笠取峠－慈尊院－真田庵－九度山駅＝岸和田駅

○行程記録

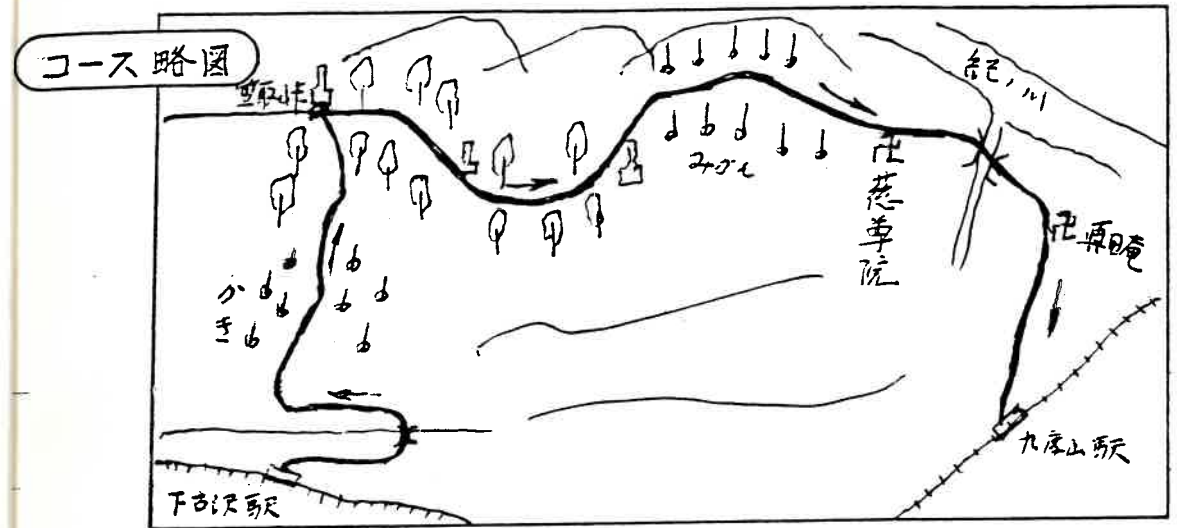
7:55 岸和田駅発	13:50 慈尊院 20分休憩
9:52 下古沢駅着 15分休憩	14:25 真田庵着 15分休憩
11:20 笠取峠 10分休憩	15:00 九度山駅発
12:10～13:00 昼食	16:00 岸和田駅着

記事

今日は絶好の登山日和。

駅からはかなりきつい上り坂。村落を出ると見事に実った柿畑。ご親切なお百姓さんに取りたての柿を頂戴。たびたびの小休止をくりかえしながら笠取峠へ。これからはゆるやかな下り道。165丁附近の暖い日射しの下でゆっくり昼食。左右に色あざやかなみかん畑を、眼下に雄大な紀の川の流れを見下しながら慈尊院へ着く。参拝の後、真田庵へ。ここでお茶お菓子を頂きながら、その由来を拝聴。一路九度山駅へ。

参加者 今西、大木、川口、宮内、村上、高畑、井上(英)、加地(求)、阪森、田良原、中村、井上(晴)、金田、加地(行)、佐竹、福本、安浪、松村、坂部、高島、森、中野、水谷、外5名



(Bチーム 阪森記)

第154回 例会 昭和61年12月21日 (日)

天候・気温 晴 12℃ 担当チーム A

- ◎ 行 先 松 尾 寺 (納会) 9 km
- ◎ 参加人員 31名
- ◎ コー ス 岸和田駅前^{バス}＝福田^{バス}－菅原神社－春木町－松尾寺－稲葉バス停^{バス}＝岸和田駅前

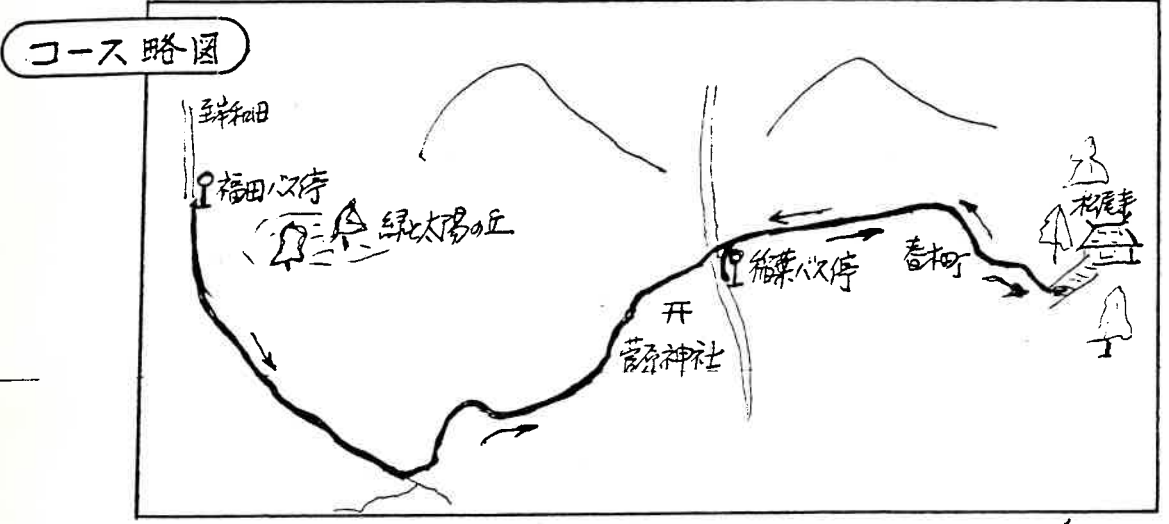
○行程記録

9:00	岸和田駅前	12:00	松尾寺 会食
9:25	福田 10分休憩	15:00	〃 出発
10:40	菅原神社 10分休憩	15:40	稲葉バス停 解散

記 事

あたたかい納会晴とも言えるよい天気、31名の方が顔をそろえ、61年の締めくくりにふさわしい例会となった。福田で本隊と先発設営隊にわかれ、それぞれの道を歩いた。本隊は丁度12:00松尾寺に到着。参拝をすませると早速記念撮影。カメラマンは山本さんである。150回記念タオル、釜めし、カップ酒が並ぶ会食の席では、司会も乾杯の音頭をとる山本さんも、口から出る言葉は歩くことの礼賛ばかり。この一年仲間として歩いた笑顔がまことに印象的である。それが健老の究極の姿であろうと心の中で快哉を叫んだ。14:40納会にピリオドをうち、稲葉バス停への歩を運んだ。この一步一步は、来年へつなげる確かな足どりだと思った。

- 参加者 大木、川口、杉原、宮内、村上、高畑、宇口、加地(求)、阪森、十和、中村、松本、井上(晴)、内田、加地(行)、金田、北口、古久保、中西、西出、安浪、松村、坂部、高島、中野、水谷、米沢、山本(光)、外3名



(Aチーム 金田記)

第155回例会 昭和62年1月11日(日)

天候・気温 晴 5℃ 担当チーム B

- ◎ 行先 神社参拝 約10km
- ◎ 参加人員 27名
- ◎ コース 東岸和田駅＝北信太駅－葛葉稲荷神社－聖神社－大鳥神社－
鳳駅＝東岸和田駅

○行程記録

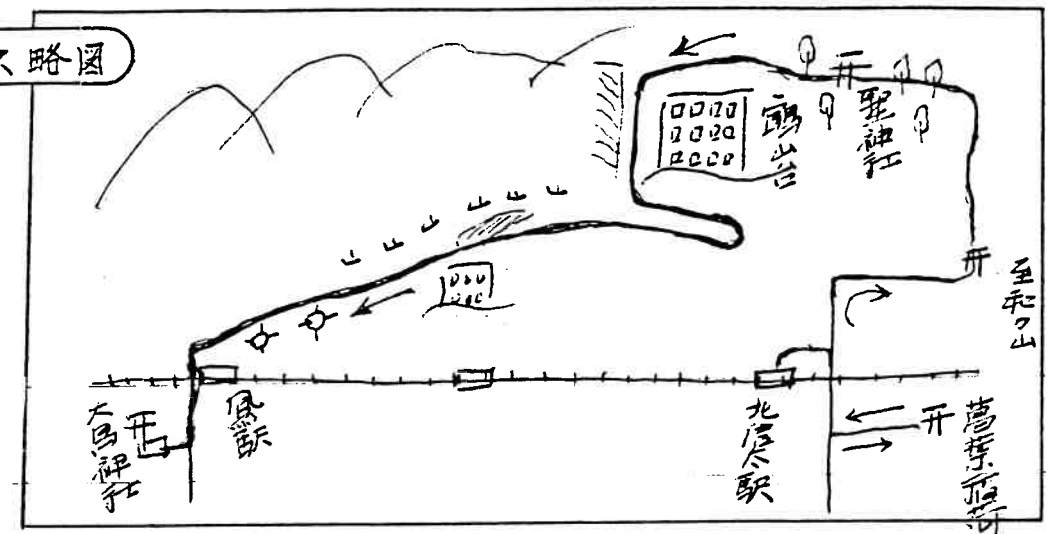
8:53	東岸和田駅発	10:50	チビッ子広場	10分休憩
9:07	北信太駅着	11:50	大鳥神社着	10分休憩
9:10	葛葉稲荷着		参詣 解散	
9:55	聖神社着			10分休憩

記事

厳しい冷気が肌を感じる中、今年初の歩こう会。全員元気に出発する。さすがに葛葉稲荷も、聖神社にも人影もなく静まり返っている。参拝もそこそこにただ歩く。途中、町内のチビッ子広場で老人達がにぎやかにゲートボールを楽しんでいられる。我々も見物。薪で暖を取りながら休憩をさせて頂く。鳳駅通り商店街の中をゆっくりと通り、大鳥神社へ。さすがここには大勢の参詣客。お子さんのすこやかな生育を祈るお宮参りの方々のお幸せそうな姿も見られる。私達もそれぞれにお詣りをすませ、本日の行程を無事終了。

参加者 大木、川口、杉原、宮内、村上、高畑、大北、阪森、十和、田良原、中村、井上(晴)、内田、金田、加地、北口、安浪、奥(源)、高島、森、水谷、米沢、山本(光)、 外4名

コース略図



(Bチーム 阪森記)

第156回例会 昭和62年1月25日(日)

天候・気温 晴時々曇 5℃ 担当チーム C

- ◎ 行先 貝塚山荘・意賀美神社 9 km
- ◎ 参加人員 29名
- ◎ コース 福祉センター→流木霊苑→貝塚山荘→意賀美神社

○行程記録

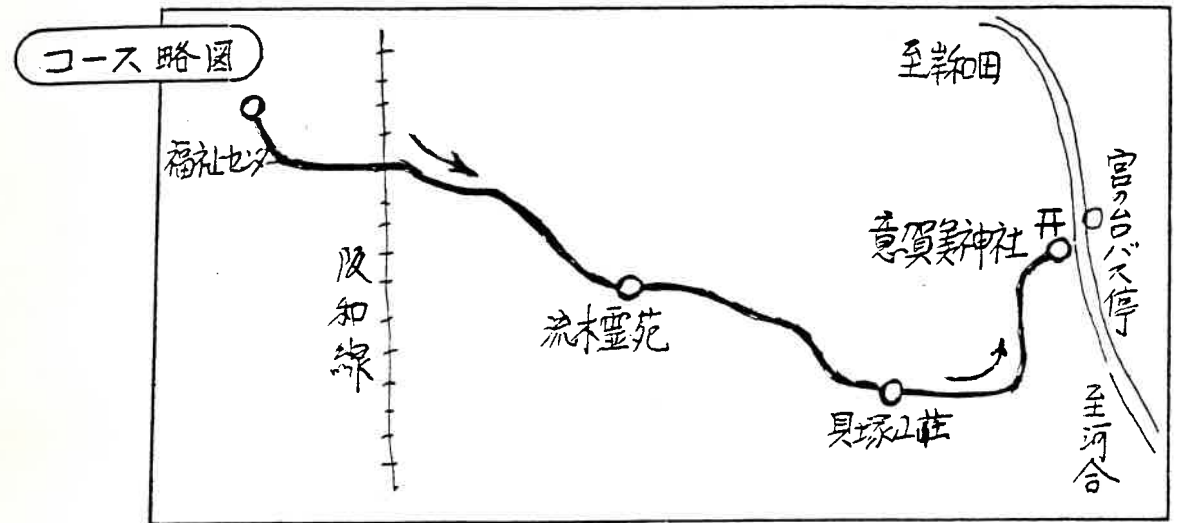
8:30	福祉センター発	10:45	貝塚山荘着
9:35	流木霊苑着	11:20	" 発
9:50	" 発	12:00	意賀美神社

記事

定刻に一同元気に出発。この冬一番の冷えこみで、前日の雨で出来た水溜りには薄氷が張り風も冷たかった。阪和線を過ぎるあたりから、身体も暖かくなり、冷たい風が却って頬に心地よい。流木霊苑で待ち合わせのメンバーを合流し、総勢29名と盛況。霜のとけかけたみかん畑の農道を通り貝塚山荘に到着。暖房のきいたホールで遠くに六甲山、神戸を配した岸和田、貝塚のすばらしいパノラマを眺めながら休憩。河合への農道から案内人の不手際で道を誤り、畔道を通りながらも定刻に目的地の意賀美神社に到着。解散した。

参加者

高畑、大木、宮内、中村、大北、加地(求)、川崎、阪森、十和、田良原、寺内、井上(晴)、金田、加地(行)、北口、安浪、福本、高島、森、中野、水谷、米沢、矢野、外3名
 新加入(1回生)植田、黒木、(2回生)井上(ふ)、



(Cチーム 宮内記)

第157回例会 昭和62年2月8日(日)

天候・気温 晴 14℃ 担当チーム A

- ◎ 行先 積川神社 8 km
- ◎ 参加人員 24名
- ◎ コース 福祉センター-泉光寺-福田-積川神社

○行程記録

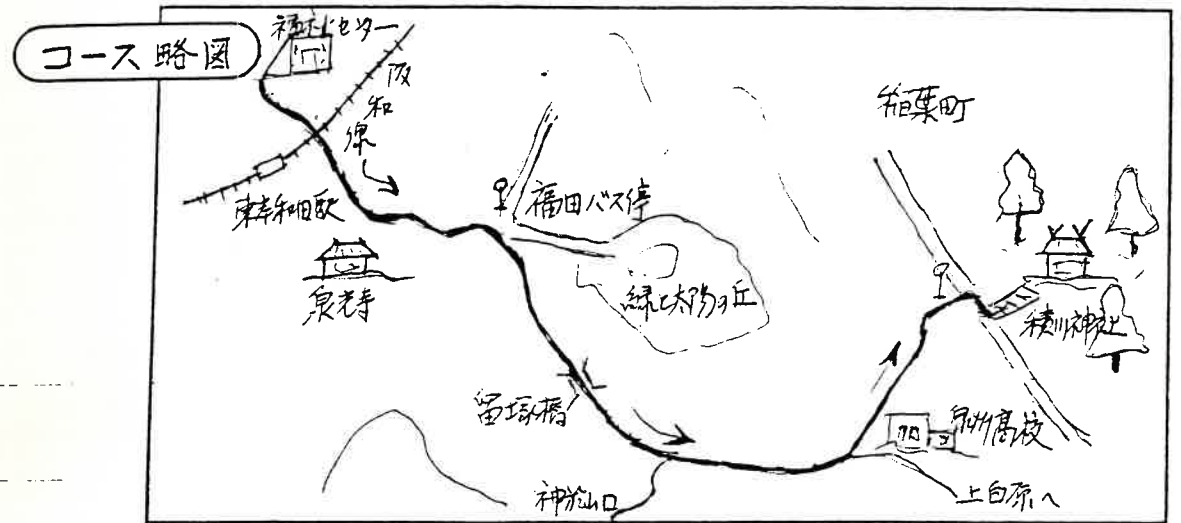
- 8:30 福祉センター出発
- 9:10 泉光寺 15分休憩
- 10:10 留塚橋 20分休憩
- 11:10 積川神社 解散

記事

二月上旬とは思えないあたたかい歩こう会日和となって、参加者は大変楽しそうだ。定刻福祉センターを出発し泉光寺でまず休憩。ここで4名を加えた。新入会員2名の紹介と、金熊寺の予定日変更を告げる。福田から留塚橋へ。陽光のもとでゆっくり休憩。休憩のあとは足が軽い、神於山口を過ぎると眼下に泉州の眺めがひらける。ここらあたりが今日の目玉か。少し早目に積川神社に到着、参拝の後解散した。

ふり返ってみて、今日は春真只中を思わせる好天に恵まれ、これからが歩こう会の出番だと楽しい思いに胸がぞくぞくしたのは私だけではあるまい。

- 参加者 黒木、谷、大木、杉原、宮内、高畑、宇治、加地(求)、阪森、十和、田良原、中村、松本、井上(晴)、金田、加地(行)、北口、福本、安浪、奥、森(富)、中野、外2名



(Aチーム 金田記)

第158回 例会 昭和62年2月22日(日)

天候・気温 曇後雨 6℃ 担当チーム C

- ◎ 行先 金熊寺(観梅) 11 km
- ◎ 参加人員 33名
- ◎ コース 東岸和田駅=山中溪-境谷-槌子峠-楠畑-金熊寺

○行程記録

8:41 東岸和田駅	10:45 槌子峠発
9:10 山中溪駅着	12:20 金熊寺着
9:25 " 発	昼食
10:10 境谷	13:20 解散後観梅
10:35 槌子峠	

記事

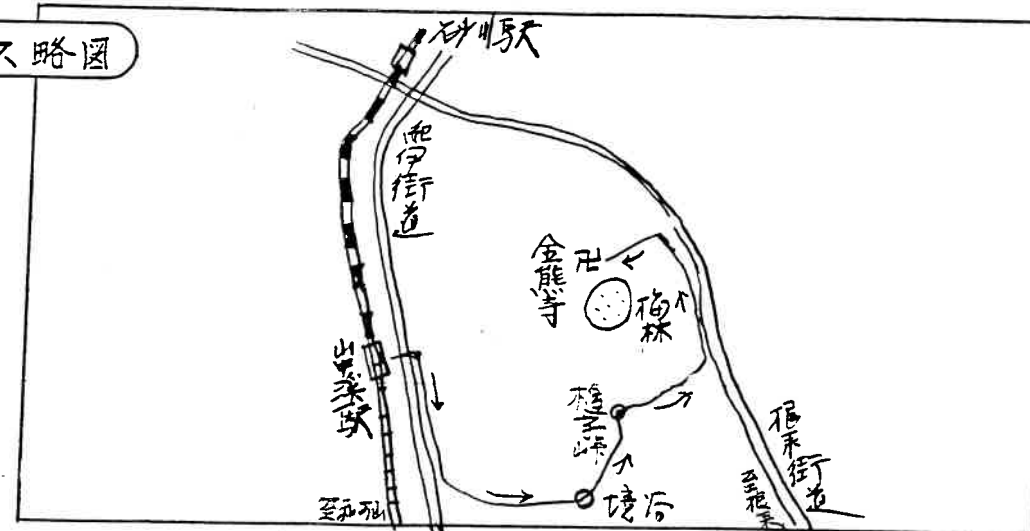
金熊寺での観梅コースが良かったためか、曇天にもかかわらず参加者28名。特別参加者5名。計33名と盛況であった。山中溪で新規加入の会員を紹介し、一同元気に出発。紀伊街道から境谷への脇道へ入ると、丁度見頃の梅が点々と盛りの花を咲かせており、今日の冷たさとは関係なく春がもうそこまで来ていることを感じさせる。槌子峠あたりから心配していた時雨がぱらぱら落ちて来たが、楠畑を過ぎるあたりから本降りとなり、根来街道を頻繁に行き違う車と、冷たい雨に悩まされながら金熊寺に到着。和尚さんの好意で本堂に上がり昼食。

昼食後打ち揃って梅園で心ゆくまで雨中観梅としゃれ込む。

参加者

植田、深見、大木、川口、杉原、宮内、村上、高畑、宇治、加地(求)、阪森、十和、田良原、中村、松本、植山、井上、金田、加地(行)、北口、中西、安浪、松村、奥、古林、中野、矢野、森(一)、下章、外5名

コース略図



(Cチーム 宮内記)

第159回 例会 昭和62年3月8日(日)

天候・気温 曇時々晴 6℃ 担当チーム B

- ◎ 行先 久米田寺・緑と太陽の丘 10 km
- ◎ 参加人員 23名
- ◎ コース 福祉センター→久米田寺→緑と太陽の丘

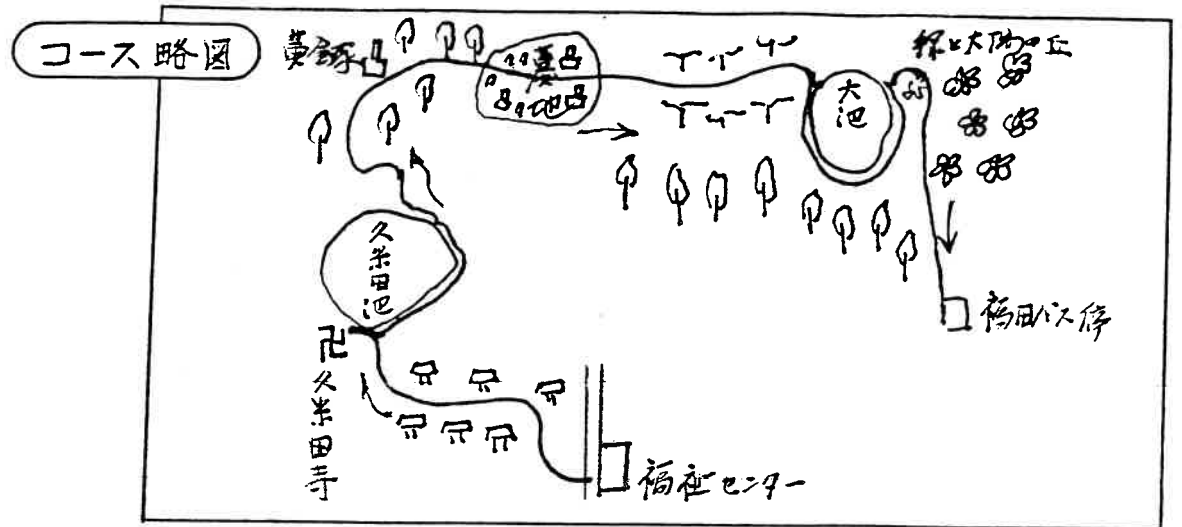
○行程記録

- 8:30 福祉センター出発
- 9:25 久米田寺着 15分休憩
- 10:20 黄金塚着 10分休憩
- 11:15 緑と太陽の丘着
- 11:25 解散

記事

今日も前例会のようにどんよりとした天候、しかし今日は雨の心配はなさそう
 な。時々日は光が見える、歩くには絶好の日和。久米田池ジョキングコースに
 は大勢の方が走っている。我々も約半周、途中から黄金塚の方に向かう。小休止
 をするとさすがに風が冷たく早々に出発。かなり広大な墓地。きれいに清掃され
 た道をゆっくりと通り、まだつぼみのかたい桃の木を左右に見ながら、あまり人
 影もない緑と太陽の丘に着く。ここで本日の行程を終わり解散。

参加者 植田、黒木、深見、井上(ふ)、宇治、宮内、加地(求)、阪森、
 寺内、松本、井上(晴)、内田、金田、加地(行)、北口、安浪、
 奥(源)、中野、下章、外4名



(Bチーム 阪森記)

第160回 例会 昭和62年3月22日(日)

天候・気温 晴 20℃ 担当チーム A

- ◎ 行先 泉南飯盛山 11km
- ◎ 参加人員 25名
- ◎ コース 岸和田駅=淡輪=宇度墓=西国寺=信浄院=飯盛山=大曲山=岬公園駅

○行程記録

- | | |
|----------------|--------------------|
| 8:15 岸和田駅 | 10:40 信浄院 20分休憩 |
| 8:55 淡輪出発 | 11:20 飯盛山頂昼食 1時間休憩 |
| 9:00 宇度墓小休 | 13:20 大曲山中腹 10分休憩 |
| 9:35 西国寺 10分休憩 | 14:50 岬公園駅着 解散 |

記事

このコースは雨が特に難点であると心配していたが、幸い晴天に恵まれ楽しい例会となった。西国寺までは平坦なアスファルト道だが、西国寺横から山登りが始まる。キツイ登りがつづくヘアピンコースの角で何回も休憩しながら、信浄院を目ざして確実に一行は進んだ。めずらしく信浄院は開いており、4、5人の老人が話し相手になって呉れた。程なく飯盛山頂に到着、すばらしい眺望だ。弁当をひらく。帰路はやっかいな大曲山、急な下りはロープを張ってもらったが、それでも転ぶ人が出る。前回までは「ロープ必要コース」のイメージはなかったが、今後は考えを変えなくてはならない。しかしながら参加者から今日のコースは良かったと言われた。これがリーダーにとって何よりもうれしいことだ。

参加者 植田、深見、宇治、杉原、高畑、宮内、村上、大北、阪森、十和、田良原、寺内、中村、松本、井上(晴)、内田、金田、中西、安浪、森、下章、外4名



(Aチーム 金田記)

第161回 例会 昭和62年4月12日(日)

天候・気温 晴 7℃ 担当チーム B

◎ 行先 榎尾山道 5km

◎ 参加人員 22名

◎ コース 岸和田駅=泉大津駅=榎尾山口-施福寺-榎尾山=泉大津駅

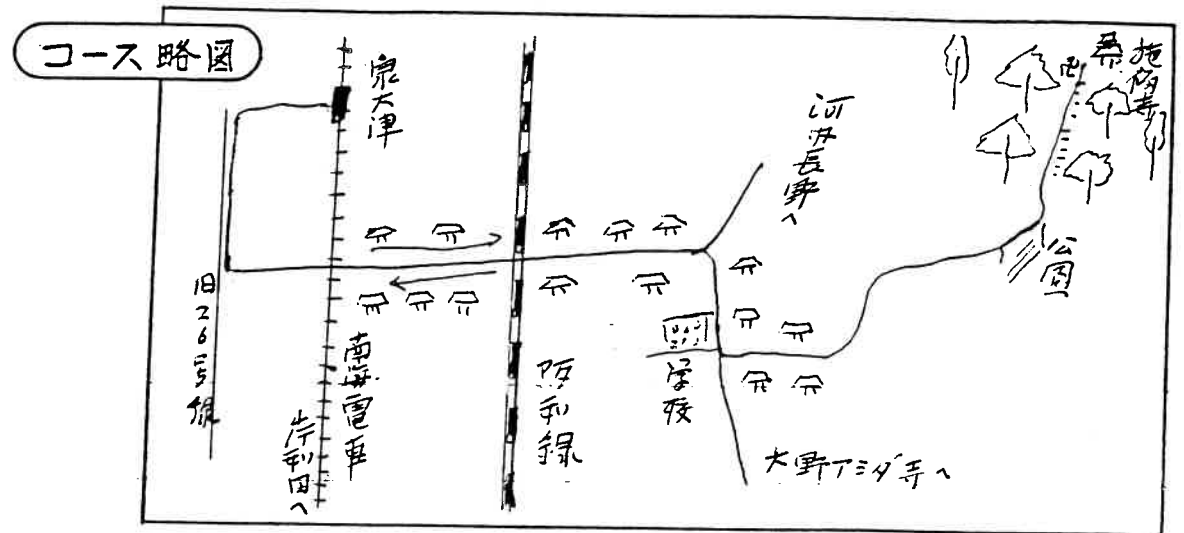
○行程記録

8:46 岸和田駅発	12:10 施福寺着 昼食
9:15 泉大津駅発	13:30 施福寺発
10:10 榎尾山口着	14:20 榎尾山発
11:00 榎尾公園 10分休憩	15:20 泉大津着

記事

4月中旬、お天気もよく歩こう会日和。泉大津で全員集合。皆さん元気よく出発。榎尾山口で下車、村落を出るともう春一杯。途中の池では大勢の方が魚釣りを楽しんでられる。榎尾山公園で休憩。子供連れの行楽客がもうお弁当を広げてられる。我々も少々腹が北山、でも我慢。これからが急な上り坂、小休止をくりかえしながら施福寺着。なんと桜のきれいなこと、今が満開。そこで昼食。花冷えが肌を感じる。ゆっくりと休み下山。下りは楽々とバス停へ。泉大津駅着。本日の行程無事終了。解散

参加者 井斎、今西、黒木、宇治、川口、高畑、加地(求)、阪森、十和、田良原、中村、内田、金田、加地(行)、北口、安浪、松村、水谷、古林、外3名



(Bチーム 阪森記)

第162回 例会 昭和62年5月3日(日)

天候・気温 曇時々小雨 20℃ 担当チーム A

- ◎ 行先 当麻寺 4 km
- ◎ 参加人員 15名
- ◎ コース 東岸和田駅=天王寺駅-近鉄あべの駅=二上神社口-石光寺-当麻寺-当麻寺駅

○行程記録

8:14 東岸和田駅	11:00 石光寺出発
8:42 天王寺駅	11:10 当麻寺 昼食休憩
9:05 近鉄あべの駅	12:50 当麻寺出発
9:45 二上神社口駅	13:10 当麻寺駅 解散
10:00 石光寺	

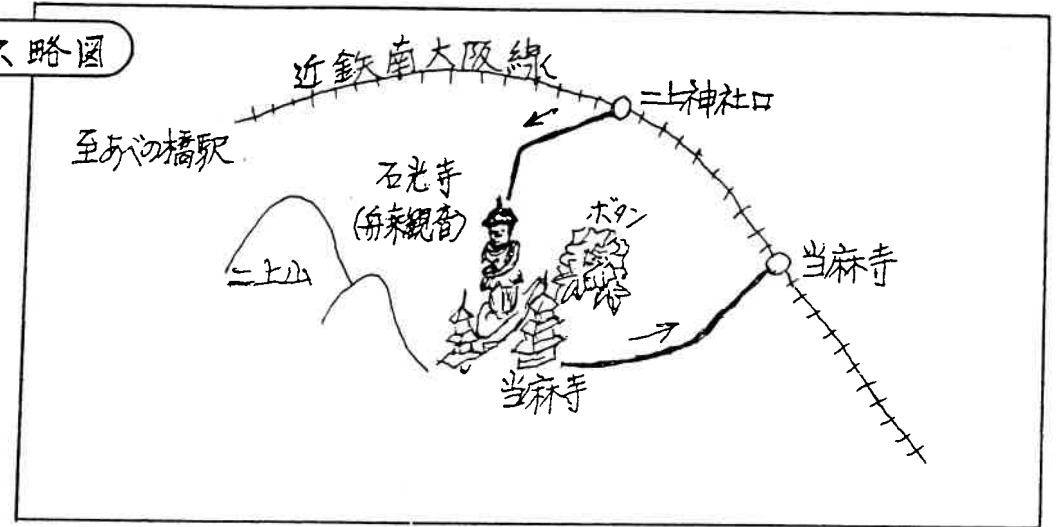
記事

今日の例会は雨が予想されてだいぶ迷った末に、一般参加を呼びかけたことでもあり決行とした。東岸和田で13名、あべので2名を加えて15名となる。二上神社口で電車を降り、曇天の大和路を気楽に石光寺へ歩をはこぶ。途中から微雨。石光寺では佳麗なボタン見物となり、記念撮影もバックにボタン。中将姫の墓へ寄り道して当麻寺へ。昼食をとるためくりからボタン園に入る。降ったりやんだりの中、ボタンを眺めながらそれぞれ場所を選んでの昼食だ。

雨でながれたため昨年からの企画が2年目でやっと実現した。石光寺、当麻寺の入山料は高かったが、代償としてたっぷり堪能したボタンは何とも見事なものであった。

参加者 植田、黒木、川口、高畑、村上、阪森、中村、内田、金田、古林、森(一)、井崎、小西、外2名

コース略図



(Aチーム 金田記)

第163回 例会 昭和62年5月24日(日)

天候・気温 晴時々曇 23℃ 担当チーム B

- ◎ 行 先 東海自然歩道 音羽山-石山寺 約13km
- ◎ 参加人員 21名
- ◎ コー ス 京阪上栄町駅-高観音-逢坂山歩道橋-無線中継所-音羽山△593m
-千頭岳分岐-林道終点-幻住庵跡-京阪石山寺駅

○行程記録

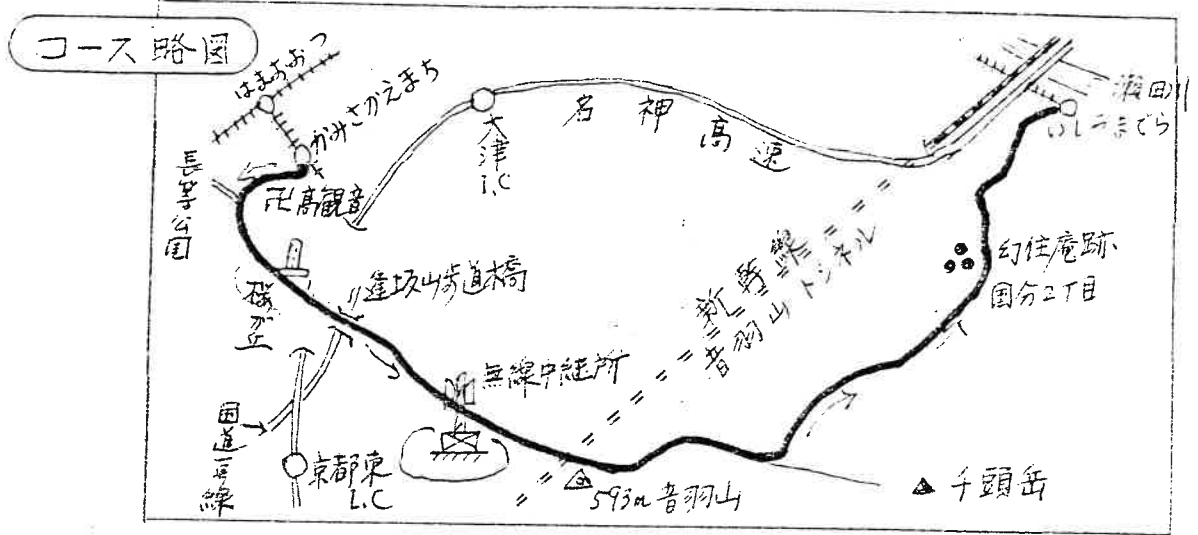
6:58 岸和田駅発	14:40 林道終点 10分休憩
9:30 京阪上栄町駅	15:30 幻住庵跡 20分休憩
9:40 高観音 10分休憩	16:20 京阪石山寺駅
10:35 逢坂山歩道橋 10分休憩	16:30 " 発車
11:40 音羽山無線中継所75分昼食	19:20 岸和田駅
13:25 音羽山△593m 10分休憩	

記 事

行く先さきで思いがけない事に出会った山行きの日であった。まず新装の京阪三条駅では地下にもぐって、今日が初日の営業とあってカメラの列に迎えられる。そして音羽山。中腹にあるNTT音羽山無線中継所では、おりから大津電話局「19(トーク)の会」の催しに合流、歓待をうけ、一緒にゲームを楽しんだり、また所内をご案内していただいたり幸運であった。今日の「コース」はどのガイドブックにも紹介されている、このあたりでは指折りの有名コース。眼下に京の街、琵琶湖、そして美しい比叡山を真近にと、登りのきつい苦しみも消えて、よろこびに変わる山頂附近の展望である。道標完備、よく踏みこまれた道、さすが自然歩道。頂上休憩中、1回生の新会員6名の紹介あり。拍手。

参 加 者

井齊、軒、小西、河辺、藪、宮内(フ)、深井、宮内、村上、十和、田良原、松本、阪森、金田、福本、中野、大居、森(一)、下章、諸節、外1名



(Bチーム 諸節記)

健 步 証

昭和62年3月22日（第160回例会）の時点における保持者

km	氏 名	初参加例会	達成例会
1.400	諸 節 光 吉	第 1 回	第141回
1.100	山 本 光 男	第 1 回	第140回
	北 沢 玄 次 郎	第 1 回	第142回
900	中 野 伊 之 助	第 3 7 回	第151回
800	信 田 育 久 子	第 2 1 回	第144回
	水 谷 一 男	第 3 6 回	第156回
700	清 水 信 代	第 1 9 回	第121回
	金 田 定 之	第 8 9 回	第159回
600	安 浪 佐 和 子	第 8 9 回	第159回
500	古 林 藤 一 郎	第 5 5 回	第134回
	米 沢 安 一 郎	第 3 7 回	第141回
	内 田 達 次	第 9 0 回	第149回
	矢 野 千 力 工	第 5 5 回	第156回
	奥 源 次 郎	第 7 6 回	第158回
	北 口 た き	第 8 9 回	第159回
	阪 森 一 郎	第109回	第159回
	中 西 信 雄	第 9 0 回	第126回
300	佐 竹 竹 子	第 9 0 回	第127回
	高 島 喜 代	第 9 1 回	第129回
	加 地 行 夫	第107回	第146回
	加 地 求	第108回	第158回
	田 良 原 信 定	第126回	第160回
	宮 内 藤 兵 衛	第128回	第160回
	松 本 元 晴	第108回	第160回

元 会 員 保 持 者

km	氏 名	初参加例会	達成例会
900	奥 芳 太 郎	第 1 回	第117回
	長 束 正 安	第 1 回	第140回
	久 保 礼 子	第 3 6 回	第140回
	太 地 稔	第 1 回	第140回
800	尾 崎 秀 男	第 1 回	第109回
700	山 本 松 子	第 1 回	第 8 8 回
	坂 根 善 七	第 1 回	第100回
	木 下 二 三 郎	第 2 4 回	第116回
600	鈴 木 善 七	第 1 回	第 7 9 回
	山 本 覚	第 3 4 回	第119回
500	乃 村 新 之 丞	第 1 回	第102回
	吉 田 環	第 1 回	第108回
	小 国 美 千 代	第 5 5 回	第117回
	八 野 綾 子	第 7 5 回	第132回
300	大 場 辰 一	第 1 回	第 3 7 回
	広 瀬 イ セ ヨ	第 1 回	第 5 8 回
	石 原 ゆ り	第 1 回	第 5 9 回
	神 於 清	第 1 回	第 6 3 回
	古 江 年 太 郎	第 5 6 回	第 9 5 回
	八 野 昇 一	第 7 5 回	第112回
	水 谷 静 子	第 5 5 回	第118回
	村 上 彦 文	第 8 9 回	第131回
	水 谷 隆 一	第 7 4 回	第136回

《文集》

心の勲章

金田定之

例会が終わって10日もすると、担当リーダーから例会記録が届けられる。すると私は、原稿用紙を長手につなぎ合わせた1メートルほどの巻紙を開く。それは全会員の歩行延べキロ数が、例会ごとに参加印と共に記入されたもので、今回の結果を横軸に書き加えてゆく作業に入るというわけなのである。

縦軸に書き並べた全員は上から大学院、4回生と大体入会順に記入されている、指定席である。この表を見ると巻紙の下半分くらいはほとんど数字が記入されて横に延びているが、上の方、つまり大学院の方達の欄はなかなか横に延びてゆかない。例会にあまり参加しないという結果が一目でわかる表である。しかしながら「表」はものを言わない。

何とか上部の方々の活性化はないものかと思案した結果が、春秋4回の5キロコースの設定である。これだけで年20キロは歩けるし、コミュニケーションは復活するのである。歩こう会運営の原点はこの1メートルほどの一覧表の中にあるものと私は思っている。そして健歩証発行の基礎資料でもある。

毎学年末終了式後に、健歩証授与が学長から受領者代表に手渡されている。このことに対して一部で批判の声があると言われているが、どのような根拠があるのか私には理解出来ない。他のクラブもどしどし、このようなセレモニーは、大学であればこそやれる範囲で、むしろやるべきではないかと思う。

学長から受けた健歩証は、65名の現会員中、24名の方が持っている。37%の率である。これが高いか低いかはさておき、健歩証には第何号、氏名、達成例会、キロ数が記入されている。第何号は第何人目と読みかえていただきたい。つまりあなたは何百キロを、歩こう会何人目に何例会において踏破されましたということである。300キロが最初で、つぎに500キロ、あとは加算100キロごとに発行さ

れている。現在最高は 1400 キロで、ほかに 2 名の方が 1,000 キロを越えている。

健歩証は学長名で発行されるが、他人に見せて威張れるほどのものでは決してない。しかしながら年老いてこれだけ歩いたという自信と誇りは、もらったその人の心の勲章である。と私は思っている。

うぐいすの音が聞きたい

佐竹 竹子

1 2 月に歩こう会の納会で松尾寺へ行って、好物の釜めしを食べるのをたのしみにしていたのに、かるい狭心症の発作をおこして、歩こう会どころか正月の仕度も出来ずに年を越した。だが春になればぼつぼつ行こうと思っていたのに、山田クリニックから家まで 2 キロ足らずのところ歩けなくてタクシーに乗った。

15 キロや 18 キロは平気で歩けたのにこれはショックだった。検査の結果は肝臓の 2 カ所に石があるが、それは大した事はなかったのに、「ニチイ」へ買物に行ってもかえりはタクシーに乗るくらいで、なんとなくしんどい。ダンスも卓球も歩こう会も止めたのに。

それでまた優人会病院へ精密検査に行ったら、心臓の音が少しおかしいと言うので、エコーで診てもらった。すると左心弁が少しぐあいが悪くて時々逆流するので、その時がしんどい原因だが、自分で心がけておればたいした事はない、と言われて安心してかえった。

兼田先生は「気ばかり若くても 70 才にもなれば、昔なら死んでる歳やから、一生薬と付き合い合ってもらおう。」と言うが、負けるもんか、新緑の山へ行ってうぐいすの音を聞きながらおべんとうを食べる事を考えていた。

4 月においが亡くなって加古川や明石へ何度も行ったので、地ならしのつもりだったのが、新快速で兵庫あたりまで来ると気分が悪くなり、やっとの思いで明石

へ着き山陽電鉄に乗りかえて妹の家へ行った。

かえりは新今宮から南海線のプラットへ出るのに手すりにすがってやっと乗ったが、岸和田駅からまたタクシーでかえった

5 月の太陽の丘へは、行きはバスに乗ったが、かえりは思いきって家まで歩いたが、この時はなんでもなかった。それで涼しくなったらまた行けるかなあ…とのぞみはすてていないけど、今年うぐいすの音が一度も聞けなかったのが残念で淋しかった。しかし無理をして仲間の皆さんに迷惑を掛けるのは心苦しいので、行こうか、いこまいか、迷いながらも天気を気にしている。

健歩証も 300 キロで終わるのかと思うと何となくむなしい感じがするが、同期の人に 200 キロも差をつけられればあきらめた方が良いのかも。

昔は決断力が良かったのに歳は取りたくないもの。せめて今のままで止まっていたほしいと願っている今日この頃です。

北海道旅行記

森 富 香

五十代にはよく一人旅を楽しんだ。旅という響きのなんと心地良いことか、六十代になって女友達との二人旅が始まった。これを私共は「やじきた道中」といって、にやにや笑っている。

今年 4 月に北海道 3 泊 4 日のツアーに出かけた。値段も手ごろ、コースも道南だけの無理のなさが気に入った。洞爺湖と有珠山に昭和山、函館の夜景、小樽運河、札幌の夜等お定まりのメニューである。しかし、北海道という広大な土地にまだまだ自然が一杯残されているであろうとの期待と、写真ではなく実景を確かに見ることの出来る喜びは、乙女の胸の高なりにも似た、姥桜のときめきであった。

日航機は事故で敬遠され、全日空機に塔乗する。軽い機内食を馳走になり談笑しているうち千歳空港着。北海道はまだまだ寒いからと、やたらに聞かされて来たが、残雪の山を見ても、軒下にかき寄せられた黒ずんだ雪を見ても、さして寒くは感じられなかった。

今夜の泊りは洞爺湖畔のプリンスホテルである。豪華なこのホテルの目玉は温泉風呂であろう。それぞれ名称のついた沢山な浴槽、広々とした露天風呂、女性はなぜか露天風呂が好きである。陽のあるうちはちょっと遠慮がちであったが、9時過ぎから男性禁浴となると女性王国に早替り。ゆったりと肩までつかり、真黒な空を見上げていると、体の奥底からじわじわと不思議な喜びがこみ上がってくるのである。

夕食後の打上げ花火の歓迎には驚かされた。残雪の山の姿は暗闇の中で見えない。なぜか北国の春の花火はしっとりと憂いさえ覚え、爆音と「玉屋、鍵屋」と呼ぶ客の声に引き込まれるような気さえする。夏の花火とは随分趣きが違う。北海道という土地の故か、郷愁か。

2日目。昭和新山、トラビスチヌ修道院、五稜郭跡、函館の夜景、泊りは大沼プリンスコテージである。ホテルとは趣きの異なるこの宿は、自然そのままの林の中に百数十戸のバンガローが建ち、池あり、小径あり、流れあり、湿地のあちこちに、ローソクの焰にも似た白い水芭蕉の花が見られた。蝦夷の地ではじめて見るこの花に駄句一句。

蝦夷の地に 仏焰と見ゆ 水芭蕉

3日目の泊りは最後の札幌である。コテージを出ると駒ガ岳は斑雪、ゆるやかな裾野は女性的である。大沼公園から長万部を経て、積丹半島の首根っこの余市へ向かう。左右の山々は勿論、はさまれた平地一面が真白な雪である。この雪原をどの位走ったか、ただ息をのんで見るばかり、北海道らしき白の世界を見させてもらった。

函館の夜景も、小樽の運河も、札幌の夜も、洞爺湖の眺め、昭和新山の噴煙、駒ガ岳の姿、白一色の雪原に比ぶれば、大自然の前にひれ伏す外はない。

明日は北海道ともさようなら。ときめきの幾度あったか、数えるうちに深い眠りにおちていった。

歩くコースを選ぼう

山本光男

朝早く、日の昇る頃、家を出て、きれいな空気に満ちた、物音一つ聞えない、緑の萌えている山野を歩くことほど、爽快なことはない。

これを毎日続けることにより、老いを忘れ、生きる力が次ぎつぎと湧いてくるというのは、天恩のありがたさである。

何ごとでも絶えず続けることが大切であるが、特に健康につながることは、少しずつでも続けなければ、効果は期待出来ない。

歩くということは、足ではない。肺と心臓とであると教えられてきた。少々肺や心臓に故障があっても、すぐ治ってしまう。

私は、満9年歩き続けている。なるほどという実感を持っている。毎朝歩くのには、色々の歩き方があるが、そのコースが大層問題だと経験している。

大小さまざまな自動車が走り、自転車や人通りの多い、所謂幹線道路などは、騒音とガスと埃で、神経は使うは、ガスを吸うは、おまけに危険が伴うときているから、恐ろしい。歩くのをやめて、家で寝ている方がましな位である。

また、平坦な、何ら変化のないコースは、甚しく効果がうすい。肺や心臓が物足りないと訴えるであろう。

起伏の多い、緑と草花にかこまれた、新鮮な空気の満ちみちたコースを選ぶことが出来れば、これほどしあわせなことはない。

私は、葛城町（グリーンハイツ）に10年前に引越した。一山越した向かいに福田町がある。緑と太陽の丘という、ほんとに、文字通りの静かで、空気のおいしい憩いの丘がある。

ここには、隣徳池、大池、トンボ池という大きな池があり、12、3羽の白鳥がのんびり泳いでいる。バラ園、つつじ園があり、太陽をほしいままに浴びられる。また緑の濃い山山を望むことが出来、実に平和な楽園である。

私の家から、ここまで歩いて、大池や隣徳池をまわって帰ると、休憩なしで、90分かかる。途中、坂が6カ所ある。これがあるがたいのである。心臓や肺が喜ぶのである。歩く効果が倍増する。私の一番好きなコースである。

何も、電車やバスに乗って、ガスや騒音や、その他不快さまざまに悩まされながら、疲れてくることはない。

近くの、恵まれたいいコースを選んで、毎朝楽しんで、老いの生き甲斐を見出したいものである。

帰宅して、朝食にいただく味噌汁の味は、千金に値いする。

朝が待ち遠しい。

(1987. 6. 18)

昭和62年（1987年）7月

自然の中へ

岸和田健老大会

歩こう会