

自然の中へ

〈 第 1 0 集 〉

岸和田健老大学 歩こう会

「自然の中へ」第10集

一 目 次 一

《寄稿》青春への回帰……………	学長 正井尚夫 ……	3
例 会 記 録 ……………		5
健 歩 証 (第187回～第211回)……………		56
楽 書 集 ……………		57
文 集 ……………		67

《 寄 稿 》

## 青 春 へ の 回 帰

学 長 正 井 尚 夫

よく晴れた秋の一日、琵琶湖の水が流れる大津市の瀬田川唐橋付近で、旧制第五高校の元ボート部員たちが競争用艇のナックル・フォア（四人のこぎ手と一人の舵手でチームを組む）をこぐのを見に行った。

同校は夏目漱石や小泉八雲が一時期、教鞭をとった学校として知られ、ボート部は昭和12年のインターハイ（旧制高校間の対抗競技）で優勝した輝かしい歴史を持っている。戦後、旧制高校が廃止されてから同部OBたちは「緑水会」を結成し、年一回の総会日には昔に戻ってボートをこぐことを申し合わせた。すでに三十回以上続けられていて、この日、今年度の行事が行われた。

私は同校ではないが旧制高校出身者の一人。それに、たまたま朝日新聞紙上で「老いをひらく」を連載中であったことから、世話役だった知人の京都の医師、深江雄郎さんが同志として呼んでくれたものであった。

しかし今回は、病気などで常連の欠席が多く全国各地から集まったのは、夫人や来賓を含めてわずか十数名。一杯のボートしか出せなくなったが、八十二歳から六十六歳まで平均七十四歳の老クルーたちは盛んな意気込み。「五高緑水会」と染め抜いたタオルを頭に高校時代そのままの、さっそうとした出立ちで交替に乗り込んだ。歩く足元はあぶなげでもオールを握れば「昔とった杵柄」。背筋はしゃんと伸び手さばきも確かなもので、ボートはすいすい川面をすべる。

とはいえ、ひと回りしてくると「疲れた、疲れた」を連発する。雨後で水量が増えて流れが速くなっているためでもあるらしいが、深江さんは「この様子では、

いつまで続けられることやら」と弱気だった。でも宿舎に引き揚げて酒が入れば気分は、たちまち半世紀前に返って「不知火燃ゆる西海は」の部歌や「武夫原頭に草萌えて」の全寮歌に声を張り上げる。

高齢者にとって、たとえ年一回でも旧友と相会して青春のロマンに回帰することほど心身を元気づけるものはない。心理的に老年期は壮年期よりも青年期に直結しているからである。

## 例 会 記 録

第187回～第211回

第187回	岩湧山	6頁
188	ボンデン山	8
189	柳生街道（東海自然歩道）	10
190	高野町石道	12
191	大泉緑地	14
192	牛滝憩の家（納会）	16
193	神社参拝	18
194	水間寺	20
195	久米田寺～緑と太陽の丘	22
196	金熊寺の梅	24
197	お菊山	26
198	犬鳴山	28
199	友ヶ島	30
200	造幣局桜の通り抜け	32
201	四国山～高森山	34
202	竜王山～摂津峡	36
203	平井峠越え	38
204	槇尾山	40
205	六甲東お多福山	42
206	雲山峰	44
207	賤ヶ岳～余呉湖（一泊）	46
208	深日～淡輪	48
209	暗峠越奈良街道	50
210	泉南飯盛山	52
211	ボンデン山	54

第187回 例会 昭和63年10月9日(日)

天候・気温 晴 24℃ 担当リーダー C

◎ 行先 岩湧山 18km

◎ 参加人員 28名

◎ コース 岸和田駅=紀見峠駅-越ヶ滝-五ツ辻-岩湧山-五ツ辻-岩湧寺-天見駅=ナンバ

○行程記録

7:44 岸和田駅	13:30 岩湧山頂
8:19 高野線ナンバ	14:00 " 出発
9:05 紀見峠駅	15:00 岩湧寺 20分休憩
9:30 越ヶ滝	17:20 天見駅着 解散
11:45 五ツ辻、昼食休憩 40分	

記事

秋晴れの絶好の登山日和であるうえ、久しぶりの歩こう会であった為、案内には健脚向と書いたにもかかわらず28名も参加者があり、リーダーとして一寸ビックリする程の盛況であった。越ヶ滝から三合目までの1kmは急峻な登りが続き、へバリ気味の人も出たので4回の休憩をとり、へバリ気味の人にはリーダーが各1人ずつ補佐につき、ユックリとしたペースで三合目に到着。あとは若干の起伏はあったが一同元気で13:30山頂に到着。

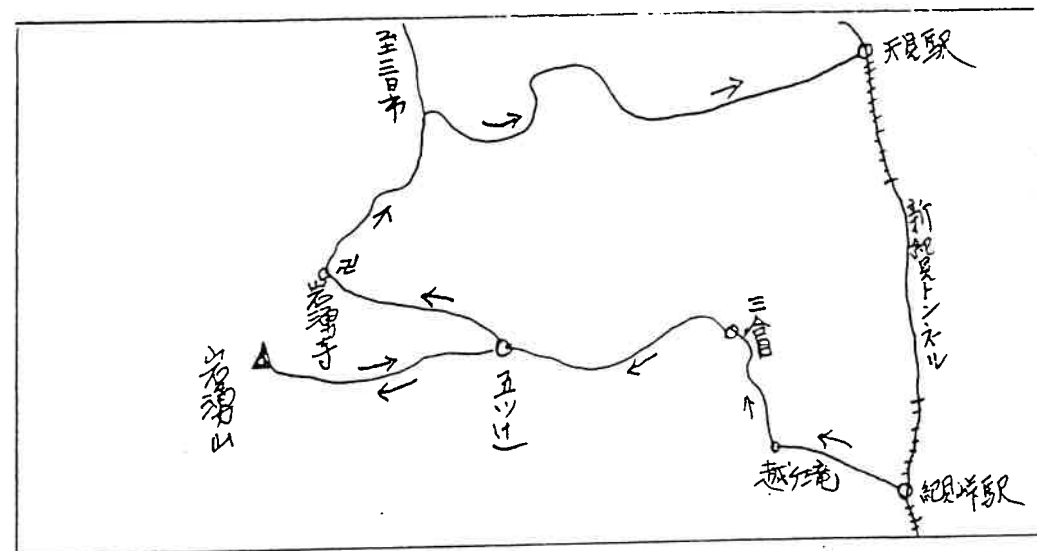
山頂は見事なキトラカヤ(すすき)の群生地で穂が秋風にそよいで実にすばらしい眺めである。山頂からは金剛山、大和葛城山、三国山が間近くながめられ、折があれば挑戦しようと話に花が咲く。降りは五ツ辻まで戻り岩湧寺へ到着、岩湧寺より天見までは約6kmであるが一同へバリ気味で、約2時間かけて天見到着。

本日の行程は12kmと案内したが、天見駅でパンフレットをもらい調べて見たところ17.5kmになっており、初めから18kmと案内したら多分参加者は半分以下になったものと思われる。

しかし本日の参加者はこれで登山にも自信が持てるようになり、かえって良かったのではないかと思う。帰途電車の中で今日は良かったと参加者全員で話しているの聞き、ますますその感が強い。

参加者 石垣、嘉祥寺、角谷、鈴木、宮内史、村垣、赤垣、朝比奈、井齊、石橋、浦、小野、河野、小西、軒、平見、宮内富、谷、宮内麟、阪森、十和田良原、中村、金田、福本、安浪、清水、芥川

コース略図



(宮内麟記)

第188回 例会

昭和63年10月23日(日)

天候・気温 晴 23℃ 担当リーダー A

◎ 行先 ボンデン山 12℃

◎ 参加人員 19名

◎ コース 岸和田駅=樽井駅=葛畑=ボンデン山=馬別れ=犬鳴山(解散)

○行程記録

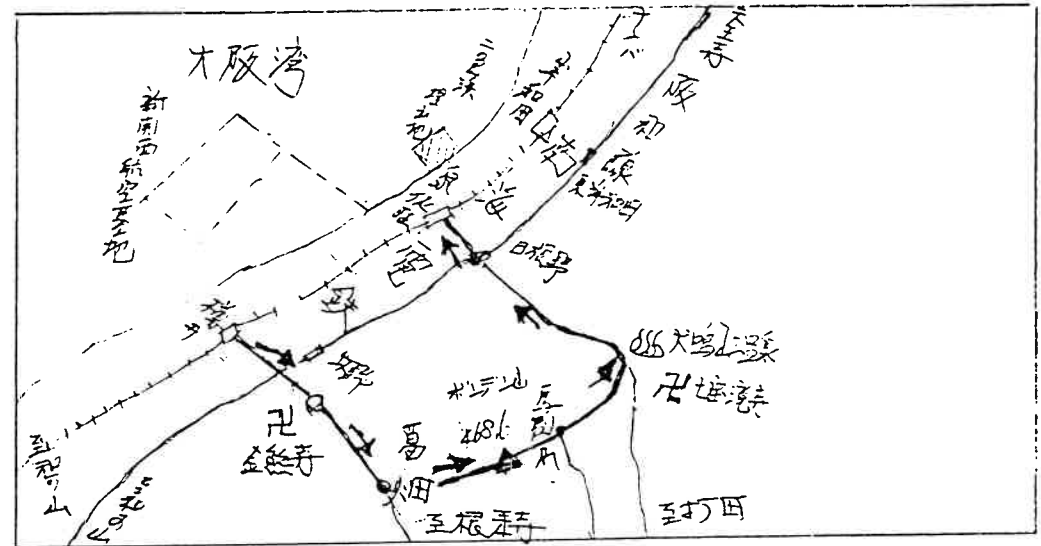
8:04 岸和田駅発	10:10 ボンデン山NTT無線中継
8:25 樽井駅着	所到着15分休憩
8:35 樽井駅発(バス)	10:55 馬別れ着
9:05 葛畑バス停着	11:40 昼食60分休憩
9:30 葛畑山道途中5分休憩	14:08 犬鳴山着解散

記事

朝少し冷えこんでが久し振りの日本晴れ。雲一つなしの絶好の歩こう会日和。参加者一同の日頃の精進のおかげと勇んで出発。歩き始めより登坂ばかり、先回の岩湧山での自信で順調に足が弾む。みかんの実が青葉の中から黄金に輝き小柿の実も鈴なりに青天に映えて気持がよい。特にボンデン山の無線中継所より新関西空港基地区画工事のコンクリート、右側に二色の浜の埋立地等一望に見下し暫く見惚れる。ボンデン山よりは割合平坦な山道。馬別れ通過、行き違うハイカーと互いに挨拶を交しながら、山陰にて昼食を取る。道中ワイワイガヤガヤ話し合いながら草花を取ったり秋日和を満喫しながら終点の犬鳴山に全員無事到着。バス停で解散する。

参加者 石垣、角谷、鈴木、世利、寺田、宮内(史)、山本、朝比奈、石橋、小西、軒、宮内(フ)、荒川、宮内(颯)、加地(求)、中村、加地(行)、金田、安浪、

コース略図



(宮内(史)記)

第189回 例会

昭和63年11月13日(日)

天候・気温 晴 18℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 柳生街道(東海自然歩道) 12km
- ◎ 参加人員 35名
- ◎ コース 岸和田駅=ナンバ=近鉄奈良駅=円成寺-峠の茶屋-首切地藏  
-高畑町-猿沢池-近鉄奈良駅

○行程記録

7:44 岸和田駅	10:15 円成寺出発
8:13 ナンバ駅	11:05 中醫多林10分休憩
8:34 近鉄ナンバ駅	11:40 峠の茶屋
9:10 近鉄奈良駅	12:00 首切地藏60分休憩昼食
9:25 バス乗車(第2陣25分おくれ)	14:30 猿沢池15分休憩
9:45 円成寺(第2陣25分おくれ)	14:50 近鉄奈良駅 解散

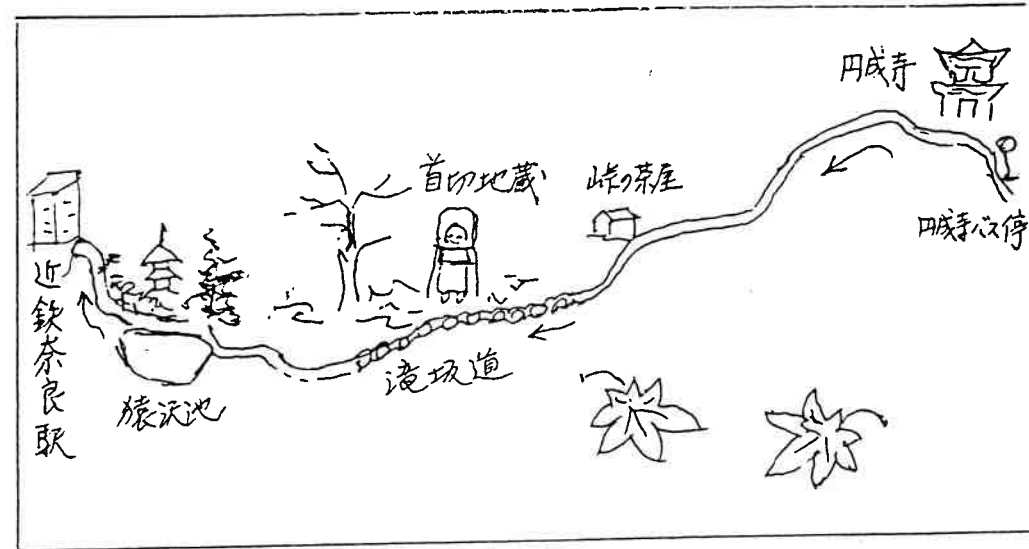
記事

このコースは歩こう会としては初めてである。小春日和の下35名が歩いた。行楽シーズンの最中であり、奈良からのバスは1台に乗りきれず、臨時バスを出してもらって円成寺集結が予定より25分もおくれた。前段のゆるやかな登りは木陰の地道で歩きやすい良いコース。山歩きのだいご味をとったり味わった。昼食をとった首切地藏の周辺は紅葉と石仏見物のハイカーで賑わっていた。

後段の石だたみの滝坂道は江戸時代に奈良奉行が敷いたといわれるもので、敷紅葉の風情が著名なのだが、まだ埋めつくすほどではなかった。この石道は凸凹がきついので膝を痛めた人もあったようである。志賀直哉旧居前を通過して猿沢池で少憩後、奈良駅の噴水前で解散。

参加者 石垣、嘉祥寺、小林、世利、寺田、野木、宮内史、村垣、山本(義)、西上、赤垣、井齊、石橋、浦、小野、河野、小西、田中、軒、柳瀬、宮内富、植田、黒木、宇治、高畑、宮内(関)、加地(求)、阪森、中村、加地(行)、金田、安浪、森(富)、清水、安尾、

コース略図



(金田記)

第190回 例会 昭和63年11月27日(日)

天候・気温 曇時々晴、時雨 担当リーダー C  
2.5℃(下古沢駅)

◎ 行先 高野町石道 10 km

◎ 参加人員 25名

◎ コース 岸和田駅=下古沢-笠取峠-慈尊院-真田庵-九度山駅

○行程記録

8:04 岸和田駅	12:20 昼食40分休憩
8:40 ナンバ発	14:10 慈尊院着
9:55 下古沢着	14:40 真田庵着
11:50 笠取峠	15:22 九度山駅

記事

今回の歩こう会にはリーダーとして三つの気になることがあった。

1. 天気の移り変わりが早いので時雨にあう覚悟が必要であること。
2. 寒波襲来、強風で参加者が少ないこと。
3. 毎年楽しみにしている柿の入手が困難なこと。

ところが橋本まで降っていた雨も下古沢下車の寸前から青空となり、幸先のよいスタートになった。参加者も25名と意外に大勢であった。

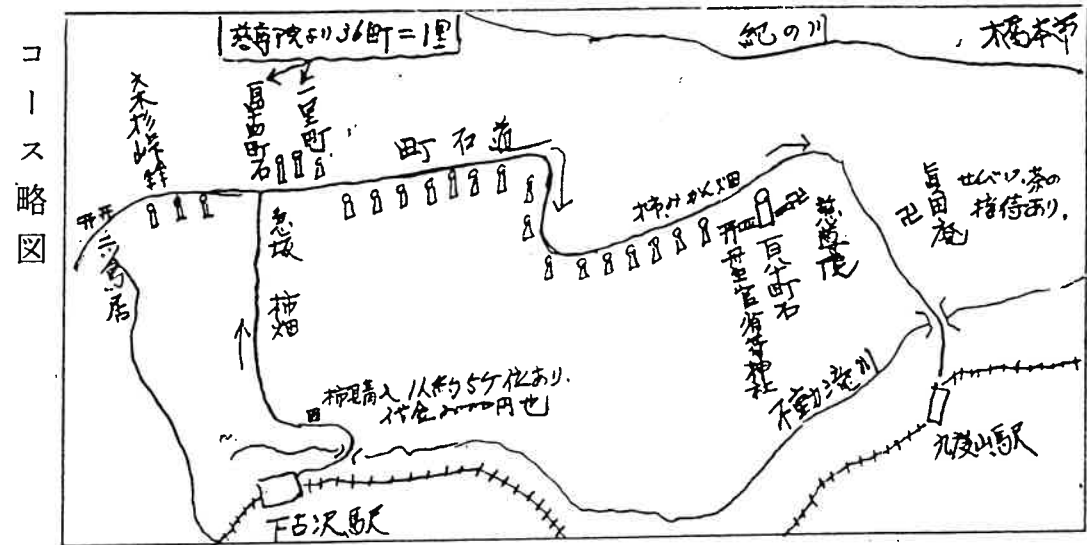
下古沢駅の寒暖計は2.5度であるが町石道の南斜面に位置するためか意外に冷たさを感じない。出発をしてすぐのところ柿の整理をしていた小父さんに柿を分けてもらう。全員5ヶ~10ヶもリックサックに詰め込み、心は軽く荷は重く、町石道へ到着。

小雪まじりの冷たい雨が降って来たが幸い杉林の中で雨具の必要なし。見晴しの良い小広場で昼食を取る。目の前には和泉葛城山、三國山が連なり、眼下には紀の川が流れており、まことに絶景である。町石であと何町と数えながら、丹生宮省符神社、百八十町石を径て慈尊院到着。到着と同時にまた時雨て来る。山本さんに写真を撮ってもらい出発。雨もあがっている中を真田庵に到着。真田庵では例年どおり茶菓の接待をうける。休憩中またもや激しく時雨れる。出発時には青空になって

おり10分程で九度山駅に到着、解散

3回も時雨にあいながら雨具の必要のないところばかりで本当にラッキーであった。参加者が多く、雨にもぬれず、柿は重い程持って帰れるし、リーダーの心配はすべて外れ有難い一日であった。

参加者 嘉祥寺、世利、野木、宮内史、井斉、石橋、浦、小野、河野、小西、田中、軒、柳瀬、宮内富、宇治、宮内嗣、阪森、田良原、中村、金田、福本、松村、安浪、山本光、安尾、



(宮内嗣記)



第191回 例会 昭和63年12月11日(日)

天候・気温 晴時々曇 11°C 担当リーダー B

◎ 行先 大泉緑地 9 km

◎ 参加人員 40名

◎ コース 東岸和田駅=百舌鳥-仁徳天皇陵-百舌鳥八幡宮-長曾根町-大泉緑地-金岡町-三国丘駅

○行程記録

8:04 東岸和田駅発	10:00 長曾根町
8:34 百舌鳥駅着	10:50 大泉緑地着30分休憩
9:00 仁徳天皇陵(記帳)	11:20 " 発
9:37 百舌鳥八幡宮	12:10 三国丘駅着解散

記事

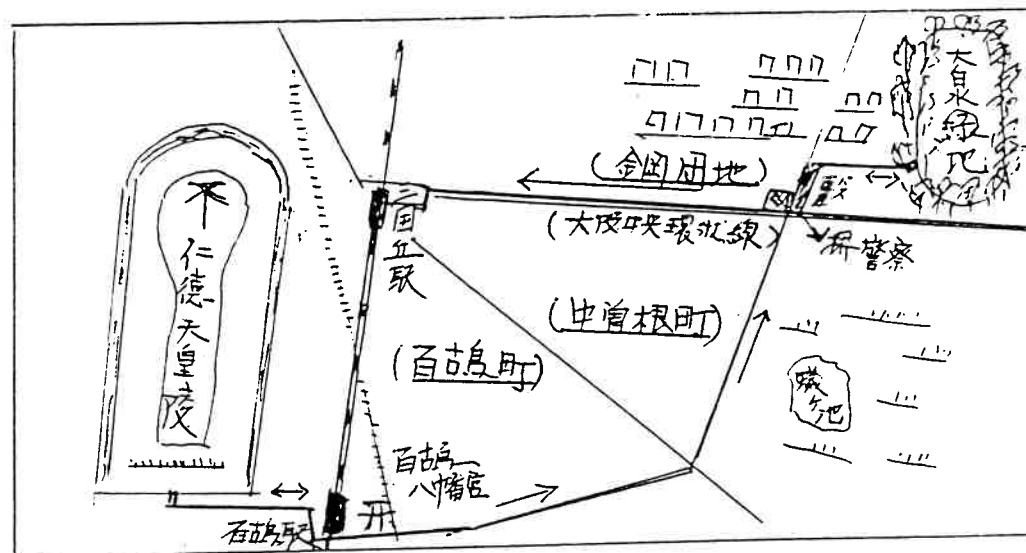
前日は冷い風が強かったが心配していた程でも無く、寒さ予報も朝だけですとの事でしょうか、元気一杯40名の大勢でリーダーも張切って東岸和田駅を出発しました。陛下の記帳を済ませ、平坦な街中を歩くだけで、それ程変化はありませんが、信号に合せてのコース、社会見学みたい。まだ12月歳末でもないせいか所々でゲートボールをしている人……街の車も人もそれ程いそがしく見えない。予定の10時30分少し遅れたが大泉緑地に着きました。下見の時は花壇には菊の花の色がひときわ美しく見えたが、本日はありませんでした。大泉緑地はさぞ来年の春には他にない格別の美が咲くでしょう。

堺市はまだまだこれからも発展する余地を残しているように思いました。

参加者 石垣、嘉祥寺、角谷(宏)、小林、世利、寺田、宮内(史)、西上、

山本(義)、赤垣、朝比奈、井齊、石橋、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、荒川、植田(豊)、黒木、深見、宇治、川口、宮内(藤)、加地球、田良原、中村(富)、加地(行)、金田、福本、松村、安浪、下章、森(富)、古林、中野、清水、山本(光)、外1名

コース略図



(井齊記)

第192回 例会 昭和63年12月18日(日)  
 天候・気温 晴 12℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 牛滝憩の家(納会) 5 km
- ◎ 参加人員 50名
- ◎ コース 岸和田駅(貸切バス) = 上大沢駅 - 牛滝憩の家

○行程記録

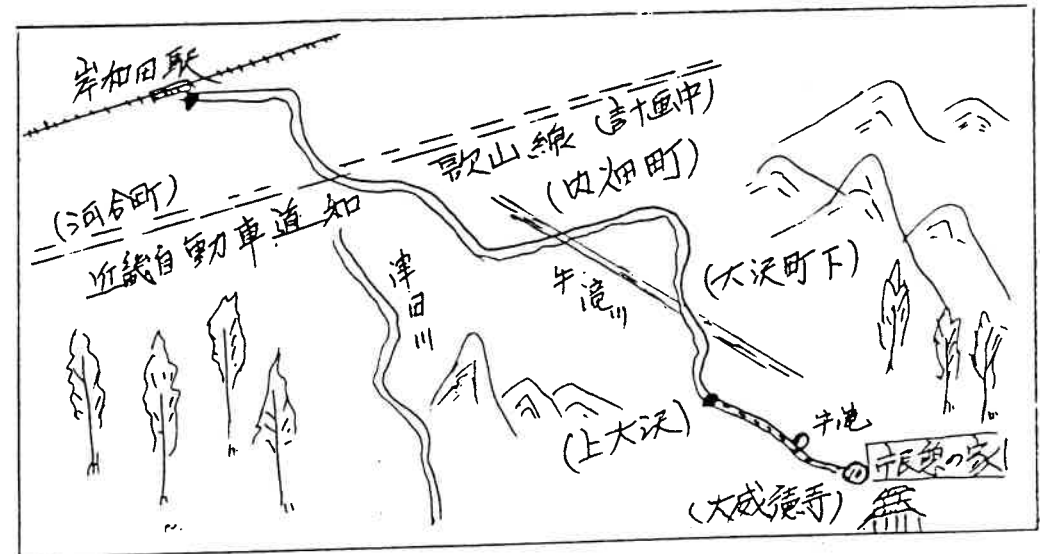
8:43 岸和田駅前	13:30 憩の家出発 解散
9:25 上大沢	13:40 射撃場経由相川へ (希望者のみ)
9:50 憩の家着	
10:15 会食	

記 事

前日の寒さもゆるんで朝から天気良く、納会晴れと言えそうでした。今回初めての貸切バス、総勢50名の顔が揃い、途中で乗車する人もすぐに集り、予定より15分も早く着きました。会場の準備も出来ており、本隊も着きました所で、納会の方も山本さんの音頭ですべり出し、本年最後の一年の反省を含む皆さんのご意見も意義ある中にピリオドをうちました。なお益々の発展を来年にたくして、記念撮影を最後にご苦労さまでしたと言う。

解散後、射撃場経由～相川迄、約5kmに向かいました。

参加者 増田、勝沼、石橋、小西、古林、井齊、柳瀬、赤垣、小野、河野、金田、田中、深見、軒、阪森、浦、黒木、植田、朝比奈、谷、植山、荒川、中村、松村、宇治、川口、十和、田良原、内田、加地求、安浪、清水、福本、下章、加地行、山本光、安尾、宮内史、石垣、井上ひ、角谷、嘉祥寺、小林、鈴木、世利、寺田、野木、村垣、山本義、西上、



(井齊記)

第193回 例会 平成元年1月8日(日)

天候・気温 雨後曇 14℃ 拍当リーダー C

◎ 行先 神社参拝 9km

◎ 参加人員 20名

◎ コース 福祉センター→岸城神社→蛸地藏→脇浜戎→願泉寺(ト半さん)  
→感田神社→福祉センター→

○行程記録

8:40 福祉センター出発	10:30 脇の浜戎
9:00 岸城神社	11:00 願泉寺
9:15 三の丸稲荷	11:20 感田神社
9:30 松平康重の墓	12:00 福祉センター
9:40 蛸地藏	

記事

くしくも平成元年の初日が今年最初の歩こう会になった。代表世話人の金田さんから年頭の挨拶があり、引つづき昨日ご崩御された大行天皇のご冥福をお祈りして黙とうをささげる。

今日は偶然、大行天皇のご冥福と新天皇の弥栄をお祈りする神社参拝になった。出発の頃より心配していた雨がポツポツ降り出し、第一目的地の岸城神社では雨脚も強まり、今日の行程の多難さを思わせる。それでも折角の初詣だから、せめて第二目的地の蛸地藏さんまでお詣りすることになり、途中、三の丸稲荷と旧岸和田藩主松平康重公の墓所に立寄り蛸地藏さん到着。蛸地藏では雨足が一段と強くなり、お詣りのあと雨宿りを兼ねて小休止。

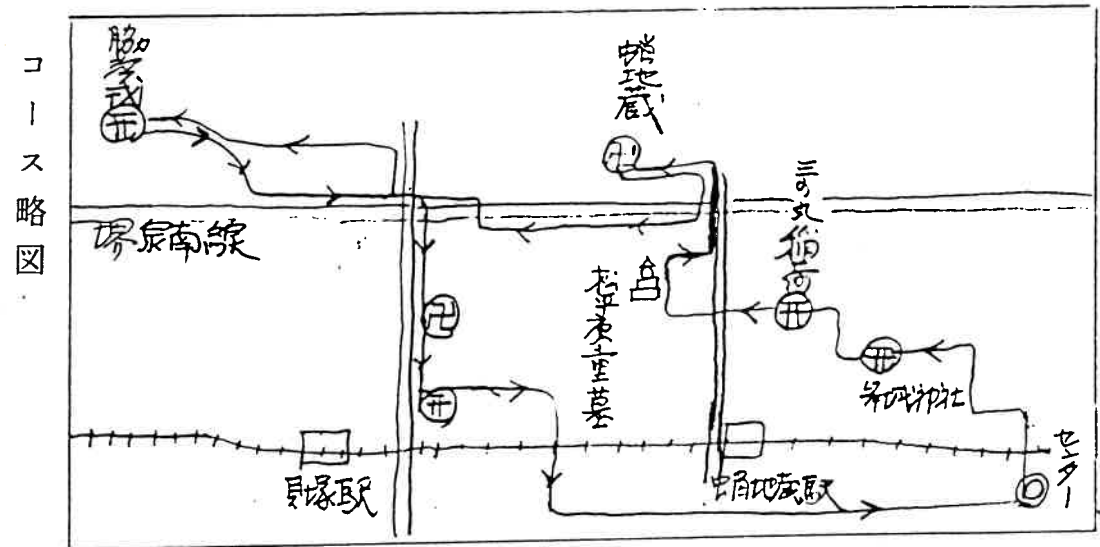
この雨ではとても脇浜戎までは無理で途中打ち切りも止むなしと思っていたところ、蛸地藏さんのご利益あらたかたので、出発間際になって急に雨が小降りになり、予定どおりのコースに向けて出発する。

脇浜戎では明日からの戎さんを控えて準備中で、参詣者は我々を除いて殆んど居らず閑散としていた。そのあと願泉寺(ト半さん…ボッカさん)・感田神社

にお詣りをして12時丁度に福祉センター帰着、解散した。

今年度第一回、平成第一回目の歩こう会が流れることなく予定どおり実施されたのは大変有難いことであった。

参加者 石垣、角谷、世利、寺田、宮内史、村垣、赤垣、朝比奈、石橋、小野、勝沼、小西、田中、軒、平見、柳瀬、宮内藤、田良原、中村、金田、



(宮内藤記)

第194回 例会

平成元年1月22日(日)

天候・気温 晴 10℃ 担当リーダー A

◎ 行先 水間寺 8km

◎ 参加人員 39名

◎ コース 福祉センター→海岸寺山→貝塚山荘→水間寺

○行程記録

8:30 福祉センター出発	12:00 水間寺 記念撮影
9:30 海岸寺山 10分休憩	12:30 解散
10:55 貝塚山荘 25分休憩	

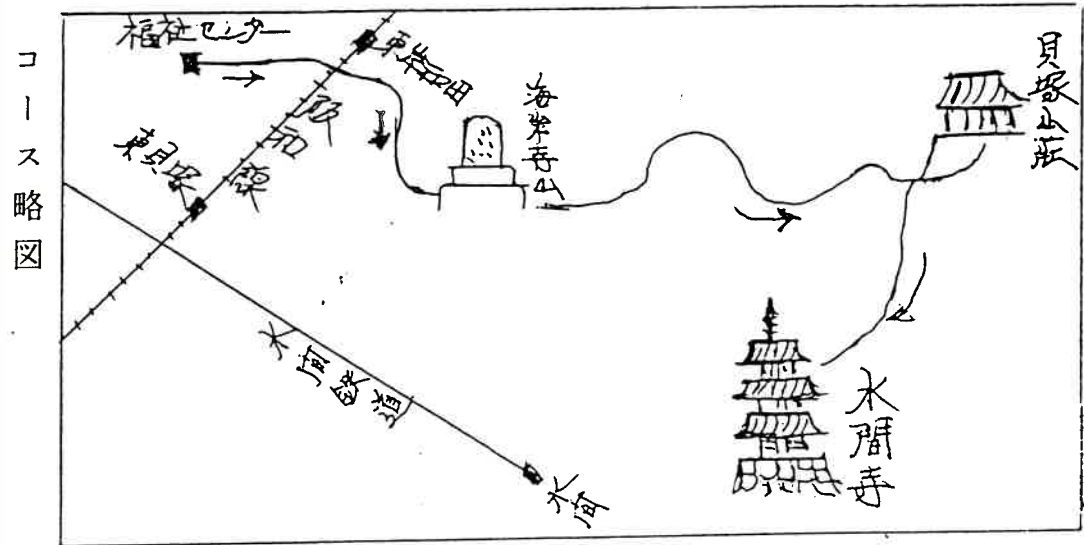
記事

平成元年2回目歩こう会、参加者数39名。久方振りの記録数でなかろうか。全員張切って出発、約1時間で海岸寺山到着。府立貝塚養護老人ネーム地内に明治天皇駐ひつの記念碑あり、昔中学校時代に三碑巡りに走った処である。10分休憩後、畦道や起伏の多い雑木林。さながら小ジャングルの中、落葉を踏み草木を分けながら約一時間、一列行進で貝塚山荘に到着。遥か六甲、貝塚、岸和田のパノラマを眺め、コーヒー等飲みながら25分の休憩を取る。最終目的の水間寺へと出発。

道中和気あいあいと列も切れることもなく順調に進行。今日は縁日なのか参道に出店も多く参拝者も賑わい、早速家内安全、今年も健康であります様にと合掌する。三重の塔を背景に記念撮影後解散。御苦労様でした。

参加者

角谷、鈴木、世利、寺田、野木、村垣、山本(義)、宮内(史)、赤垣、朝比奈、井齊、石橋、浦、小野、勝沼、河野、小西、田中、軒、平見、柳瀬、荒川、谷、深見、宇治、高畑、宮内(麟)、加地(依)、阪森、田良原、中村、加地(行)、金田、福本、安浪、下章、森、清水、山本(光)



第195回 例会 平成元年2月12日(日)  
 天候・気温 晴 13℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 久米田寺・緑と太陽の丘 11km
- ◎ 参加人員 32名
- ◎ コース 福祉センター→久米田寺→緑と太陽の丘

○行程記録

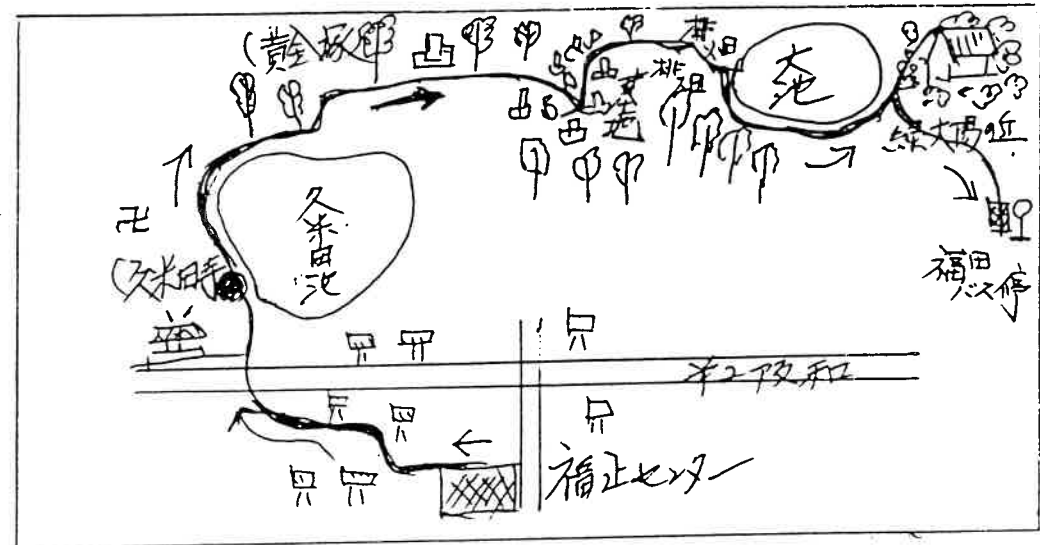
8:30 福祉センター出発	10:45 緑と太陽の丘着
9:30 久米田寺出発	10:50 解散
10:20 黄金塚 休憩せず	

記事

今日は朝から天気良く温度も高くなり、歩き出すとすぐに上着をぬぐ人も多く、4月頃の陽気でした。福田よりのバスは11時30分発車のため、太陽の丘へは11時までに到着したく、心が急ぎ少し早目に歩きましたが、寒くも風もなく気分は好調。左右を見ながら、桃の木はまだつぼみがかたいが、ゆっくり歩きたかったのが残念。次の回は30分程早く出発してゆっくりしたらどうかなーと思いました。10時50分散散。

参加者 石垣、嘉祥寺、角谷、小林、鈴木、世利、寺田、宮内(史)、村垣、西上、赤垣、井齊、石橋、浦、小野、小西、田中、軒、平見、柳瀬、谷、深見、川口、中村(富)、加地行、金田、安浪、森富、古林、山本(光)、安尾、名1名

コース略図



(井齊記)

第196回 例会 平成元年2月26日(日)  
 天候・気温 晴 9℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 金熊寺の梅 11km
- ◎ 参加人員 28名
- ◎ コース 東岸和田駅=山中溪-境谷-槌子峠-楠畑-金熊寺-梅園

○行程記録

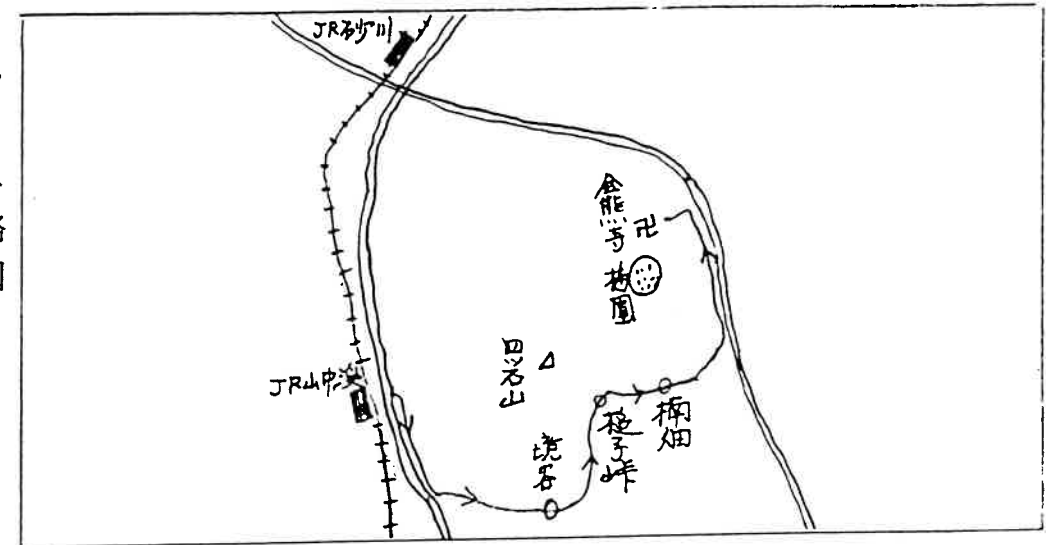
8:11 東岸和田駅	11:00 槌子峠 10分休憩
9:10 山中溪駅	12:20 金熊寺
9:30 " 出発	12:40 梅園
10:10 境谷 20分休憩	

記事

昨夜来の雨風で今日の歩こう会はとても駄目と思っていたが、夜明け前頃から急速に天候が回復し、思い掛けず好い天気になった。お陰で参加者も28人とまずまずの人数となった。和歌山へ通じる本道から左折して、境谷への谷道に入ると、あたりの風景はとても柔かに感じられて、春がもうそこまで来ている感じであった。それでも時折吹きつける北西の風はさすがに冷たく感じられた。槌子峠への登りは夜来の大雨の為、落葉に雨水がずっしり含まれて居り、毎年何気なく通り過ぎる枯沢に山からの水が勢いよく流れ出ており、今までにない新鮮な感じがした。槌子峠から楠畑への下り道はいたるところ小川になって居り、歩くのに難渋したが、却って楽しい思い出となった。予定どおりの時刻に金熊寺到着。参詣後一同打揃って梅林へ。満開の梅を觀賞しながら昼食。例年どおりバスの時間の関係で全員砂川までの約2kmを歩いた。

参加者 嘉祥寺、角谷、小林、世利、宮内史、村垣、西上、沓水、赤垣、朝比奈、石橋、浦、小野、勝沼、小西、田中、軒、平見、柳瀬、黒木、宮内麟、中村、金田、福本、安浪、森(一)、山本(光)、安尾、

コース略図



(宮内麟記)

第197回 例会

平成元年3月12日(日)

天候・気温 晴 15℃ 担当リーダー A

◎ 行先 お菊山 12km

◎ 参加人員 28名

◎ コース 東岸和田＝長滝－意賀美神社－滝の池－殿尾山－お菊山－  
畦の谷地蔵－新家駅

○行程記録

8:41 東岸和田駅	11:30 殿尾山15分休憩
9:00 長滝駅	12:25 お菊山昼食1時間休憩
9:30 意賀美神社10分休憩	14:20 畦の谷地蔵20分休憩
10:15 滝の池15分休憩	15:20 新家駅解散

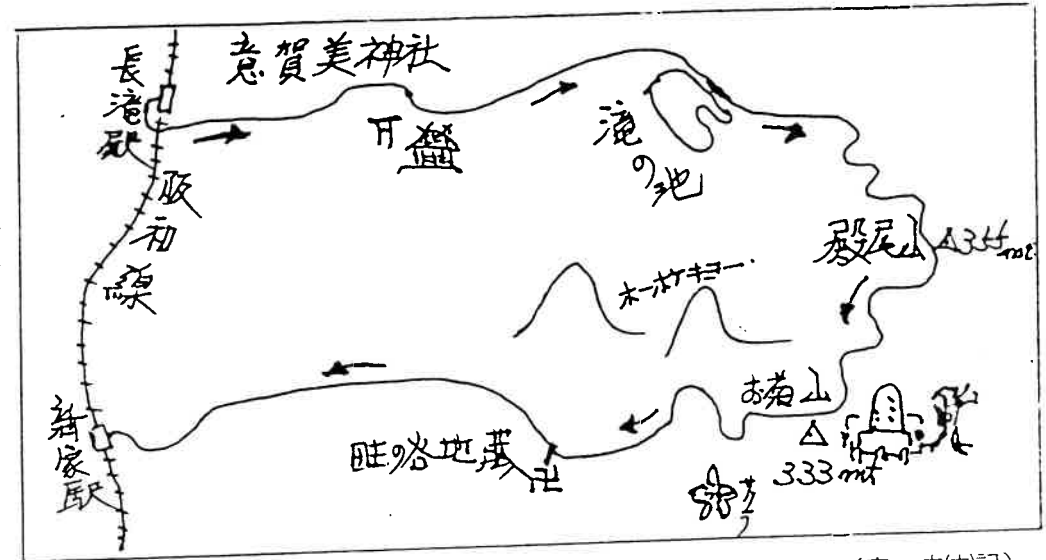
記事

今回の例会やや健脚向のコース、参加者28名、天候も良く暖い。順調に出発。滝の池で休憩、これより登りの連続である。又別れ道が多く、下見の時目印を付けたが二度程間違え冷汗をかく。尾根伝いから馬の背の一番きつい処でウグイスの美声に励まされながら、お菊山に到着。昼食の時間も充分に取り心機一転、再度尾根伝いに挑戦する。又ウグイスの美声のサービス、谷渡り迄聞かして呉れた。山ツツジの蕾もチラホラ。山桜も一本見事に7分咲きを発見、偶然とは云え自然の恵みに出会えたのも歩こう会に参加したお蔭である。感謝感激の内に畦の谷地蔵に到着。これ以上に頭の悪くならない様をお願いをする。予定の時間に新家駅無事到着。解散。本日は皆様お疲れ様でした。

参加者

石垣、角谷、鈴木、野木、宮内史、西上、井齊、石橋、浦、小西、  
田中、軒、平見、柳瀬、宮内富、谷、宇治、宮内藤、加地球、田良原、加地行、  
金田、福本、安浪、森富、清水、芥川、安尾、

コース略図



(宮内史記)

# 第198回 例会

平成元年 3月26日 (日)

天候・気温 晴後曇 8℃ 担当リーダー B

◎ 行先 犬鳴山 11km

◎ 参加人員 25名

◎ コース 岸和田駅＝水間－水間寺－柮谷－上永楽池－大木－犬鳴山－滝－バス停

## ○行程記録

8:04 岸和田駅	11:00 中大木 (禅徳寺)
8:14 貝塚 (水間線)	11:40 犬鳴山道 (昼食1時間休憩)
8:30 水間駅	12:40 " 出発
8:55 水間寺	13:15 行者の滝
10:00 柮谷10分休憩	13:41 犬鳴バス停解散

## 記 事

朝8時集合、昨夜来心配された天気もまざまずの好天、午後からは雲も張り出し川風もあり寒く感じられたが、雨の心配は無かった。

水間寺から柮谷川にそって、人影も少ない山道を1時間余り歩いて10分休む。永楽池を横切って、山桜や山ツツジをあっちこちに見ながら大木村に入り、禅徳寺にて5分休む。更に犬鳴川にそっていく程に、犬鳴温泉を通り抜けたところで昼食。かって歩こう会の一員でした村上さんのお供養のチョコレートを全員でいただき、寒かったので昼食後早目に犬鳴山七宝寺と行者の滝に参り、1時間早くバス停に着き無事解散。一日楽しく歩きました。

参加者 石垣、角谷、世利、寺田、宮内使、村垣、西上、赤垣、井齊、石橋、小野、軒、平見、荒川、谷茂、宇治、高畑(千)、大北、阪森、田良原、金田、安浪、清水、山本(光)、外1名

コース略図



(井 齊 記)



第199回 例会 平成元年4月9日(日)

天候・気温 晴 22℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 友ヶ島 9km
- ◎ 参加人員 26名
- ◎ コース 岸和田駅=加太駅-加太港~野奈浦-深蛇池-虎島-野奈浦~加太港

○行程記録

8:22 岸和田駅	11:20 深蛇池
9:15 加太駅	12:15 虎島
10:00 加太港乗船	12:55 " 出発
10:30 野奈浦	14:00 野奈浦
10:50 " 出発	14:30 加太港

記事

加太港10時発の「ともがしま丸」に乗船、出航する。快晴に恵まれ、気温も20度近くになっているが、海上へ出ると吹いてくる風が冷たく感じられる。地の島と沖の島との間の海峡付近はたくさんの鯛釣舟が出ており、その間を通り抜けて約30分で野奈浦に到着する。本日のコースを説明の後虎島へ向って出発。

野奈浦を出るとすぐに登り道になり、海を見下ろす海岸沿いの道を進む。雑木の間から遠く淡路島を望むすばらしい海上の風景が開けて来て、友ヶ島へ来た甲斐があったという感じがする。またところどころ散り残った山桜が目を楽しませて呉れる。土の感触を楽しみながら深蛇池に到着。

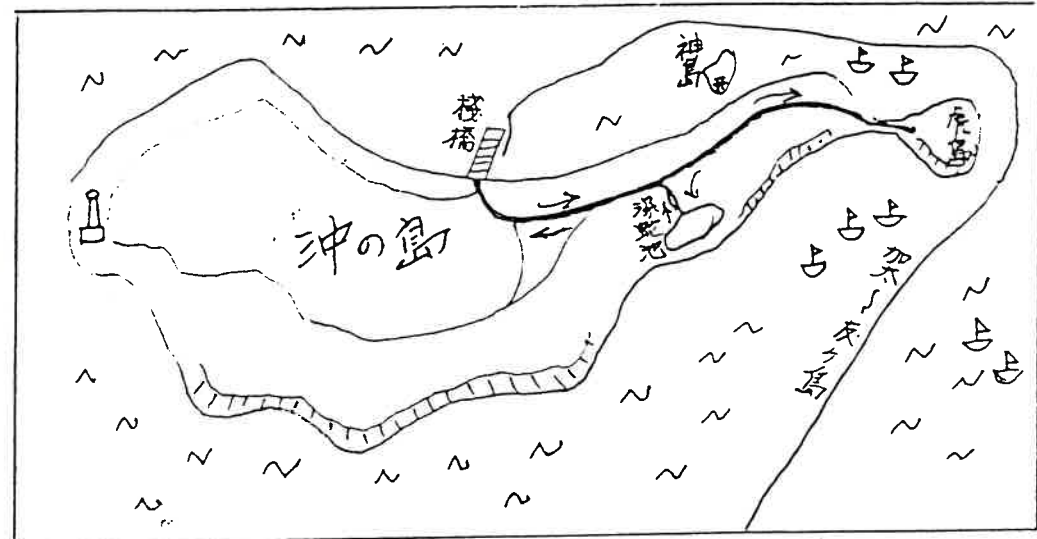
大蛇にまつわる伝説のある池とかで、萱に似た湿地性の草が浮島となって茂っており、一寸変わった風景であった。虎島へ渡る通路となっている防波堤は波浪のためこわれており、虎島へ渡るのに若干難渋する。虎島頂上へは落石の危険があるため、通行禁止となっており、島の磯辺で昼食をかねて休憩。

帰路は往路と同じコースを通り、野奈浦発14時の船で加太港に帰着。一応解散

のうえ打そろって淡島神社に参詣する。天気は良いし、コースは良いし、楽しい一日であった。

- 参加者 石垣、世利、野木、宮内史、村垣、沓水、朝比奈、井齊、石橋、浦、勝沼、小西、軒、平見、荒川、谷、高畑、宮内嗣、田良原、金田、安浪、森富、清水、山本光、芥川、安尾、

コース略図



(宮内嗣記)

第200回 例会 平成元年4月16日(日)

天候・気温 曇時々晴 19℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 造幣局桜の通り抜け 5km
- ◎ 参加人員 32名
- ◎ コース 岸和田駅＝難波＝淀屋橋－中之島公園－南天満公園－造幣局－源八橋－桜の宮公園－片町橋－ツインビル－大阪城公園－森の宮＝難波＝岸和田

○行程記録

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 8:04 岸和田駅発         | 11:20 桜の宮公園到着昼食1時間休憩 |
| 8:35 難波到着          | 13:10 ツインビル着40分休憩    |
| 8:55 淀屋橋到着         | 14:20 大阪城着           |
| 9:40 中之島公園発(15分休憩) | 14:40 解散             |
| 10:00 造幣局着1時間観桜    |                      |

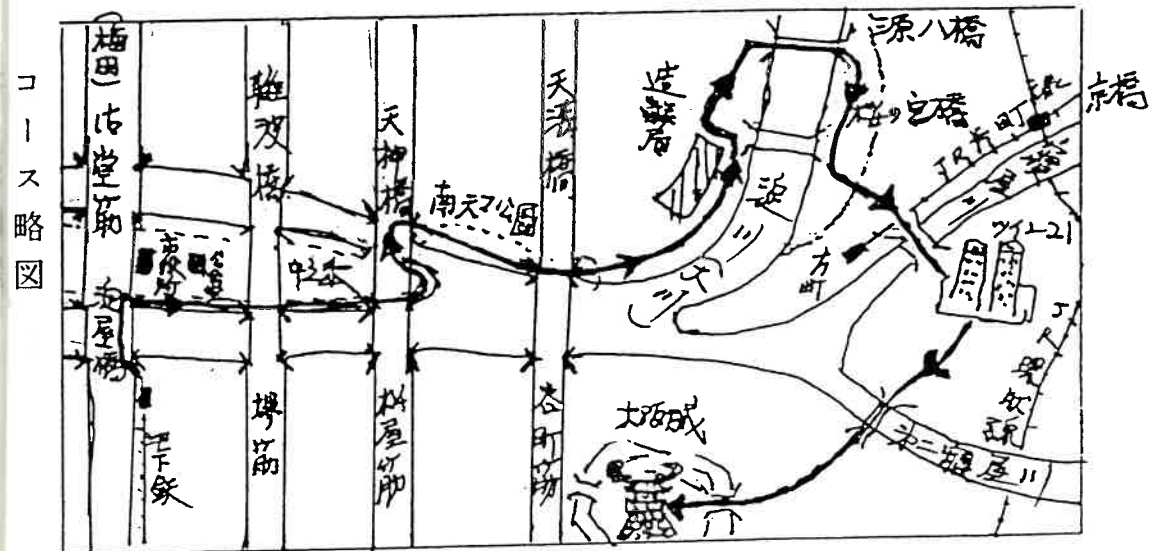
記事

今日は記念すべき200回の歩こう会。総行料2025料に及ぶ。又200回記念タオルが参加者に配布される。当日のリーダーとして記念すべき日となった。今回のコースは市街のコースとは云え、会員加地氏の提案によるもので非常にユニークな企画として成功したと思う。中之島のツツジの赤色が見事。久しぶりに公会堂ものぞく。公園の先端を廻り南天満公園と公園の連続。みどりのトンネルを出て本番の造幣局に到着。時間が早かったので思ったより人出が少ない。昨日の雨で八重桜も少し元気がないが、種類が多く色も様々、さすがである。

天候もよくなり人出も増え11時頃造幣局を出発。入場者整理の為予定コースは通行止め。やむを得ず公園外の道を求めて源八橋より桜の宮公園で昼食となる。淀川は水上バスやレガッターで賑やかである。漸く目的のツインタワー38階直通エレベーター49秒で昇る。展望室入場料¥200、大阪城を眼下に見おろし「絶景かな、絶景かな」石川五右エ門ではないが……、さて最終の大阪城天主閣に到着。

本日は此処迄お疲れ様でした。

参加者 石垣、角谷、世利、寺田、宮内史、朝比奈、井齊、石橋、浦、小西、田中、宮内富、荒川、今西、谷、井上英、宇治、川口、宮内彌加地(夫)、中村、加地(行)、金田、福本、安浪、森富、山本(光)、芥川、安尾、沓水、外2名



(宮内史記)

第201回 例会 平成元年5月14日(日)

天候・気温 晴 20℃ 担当リーダー B

◎ 行 先 四国山・高森山 12km

◎ 参加人員 21名

◎ コー ス 岸和田駅=加太西の庄-四国山-高森山-深山-加太駅=  
岸和田駅

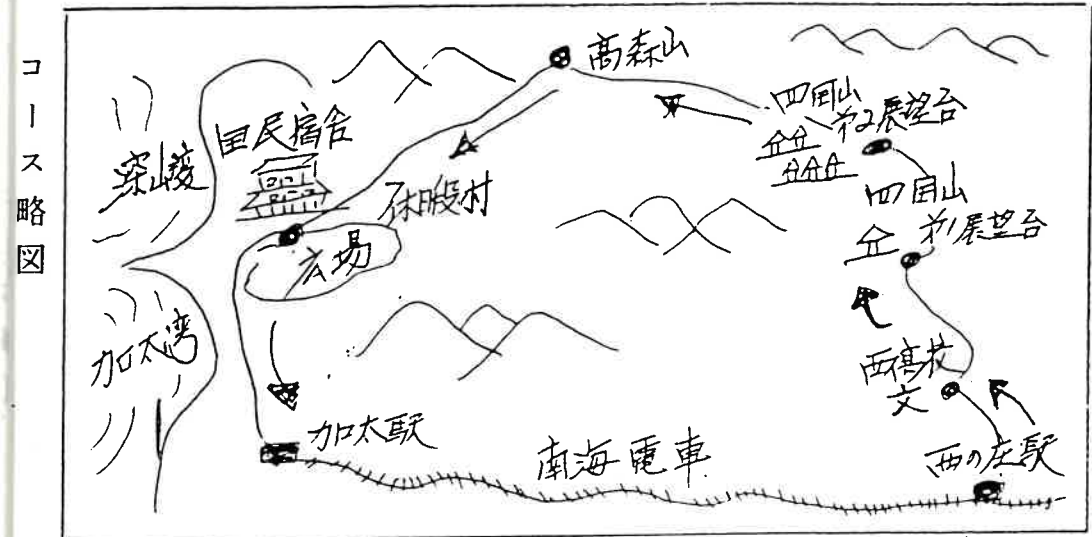
○行程記録

8:22 岸和田駅発	11:15 四国山第2展望台昼食60分
9:10 西の庄駅	12:50 高森山頂
9:20 " 出発	13:20 秋の丘10分休憩
9:50 西高校前5分休憩	14:30 国民休暇村20分休憩
10:30 四国山登り口10分休憩	15:35 加太駅 解散
11:00 四国山第1展望台5分休憩	

記 事

前日夜遅く迄雨が降って夜も眠られぬ程心配でしたが、朝は一変してうそみたいに五月晴になりました。このコースは誰ともなく大変だとの事が広がっていたので、リーダーも初めてで事故には充分に気を付けて行きましたつもりでしたが、新人飛入りの方もいてご迷惑を掛けたこととお詫びします。と共に、下りのコースでロープを使用しましたが、まずまずの出来でほっとしました。今後はロープの使用があったらもっともっと研究する点もあり、勉強になりました。

参加者 秋成、角谷、宮内史、井齊、石橋、浦、小西、田中、軒、宮内富、  
宇治、宮内藤、十和、田良原、金田、森一、清水、芥川、沓水、石根、  
外1名



(井育記)

第202回 例会 平成元年5月28日(日)

天候・気温 晴 27℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 竜王山・撰津峡 12 km
- ◎ 参加人員 28名
- ◎ コース 岸和田駅=阪急茨木駅=忍頂寺-竜王山-車作-萩谷-撰津峡  
-上の口バス停=JR高槻駅=岸和田駅

○行程記録

7:44 岸和田駅	12:50 竜仙滝
8:47 阪急梅田駅	14:20 萩谷
9:30 阪急茨木駅バス停	15:20 撰津峡
11:05 竜王山	16:10 上の口バス停
11:45 車作経塚跡	16:30 JR高槻駅
12:30 " 昼食	18:00 岸和田駅

記事

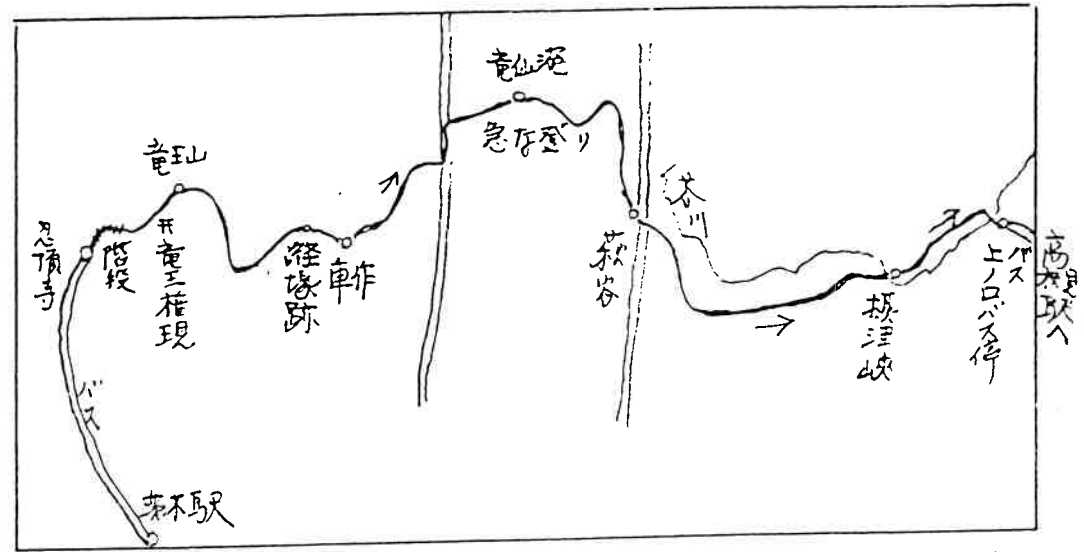
今日のコースはきつい登り下りがあるので、“やや健脚向”と表示したが、29名の参加があり、何れも脚に自信のある人ばかりで心強い感じがする。忍頂寺バス停で下車。本日のコース説明および新入会5名のメンバーを紹介する。バス停からはすぐに階段となり、ユックリとしたペースで出発する。光るような新緑の間から散見される遠望がすばらしい。約1km程で第一目標の竜王山に到着。小憩の後、急な坂道を難渋しながら下り車作の経塚跡で昼食。

車作大橋より急な登りとなり竜仙の滝に到る。水量は少ないが布を引いた様でなかなか見ごたえのある滝である。滝からの急坂を若干バテ気味になりながら登り萩谷に到着。ワラ屋根が点在する鄙びて落付いた萩谷の村の中を通り、約3km位で最終目的地の撰津峡に着く。一昨日の大雨のため折角の清流が若干濁っているのが惜しかったが奇岩の間を流れる水量が多くさすがに名勝と感嘆する。撰津峡の景色を堪能しながら川添いの道を上流へ歩き上の口バス停に到着。18時岸和田

帰着。解散。

- 参加者 石根、鈴木、田中、秋成、石垣、角谷、世利、野木、宮内(史)、村垣、西上、井齊、浦、小西、軒、谷、宇治、高畑、宮内(嗣)、加地(球)、田良原、加地(行)、金田、安浪、森富、中野、安尾、奥、

コース略図



(宮内(嗣)記)

第203回 例会

平成元年6月11日(日)

天候・気温 曇後晴 20℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 平井峠越え 11km
- ◎ 参加人員 39名
- ◎ コース 岸和田駅＝深日駅－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 岸和田駅発       | 11:30 平井峠中腹 5分休憩       |
| 8:30 深日駅 15分休憩   | 12:10 平井村入口の橋附近で食事 1時間 |
| 9:35 橘逸勢の墓 10分休憩 | 13:30 蓮乗寺 10分休憩        |
| 10:00 孝子駅 10分休憩  | 14:00 紀の川駅 解散          |
| 10:30 高仙寺 20分休憩  |                        |

記事

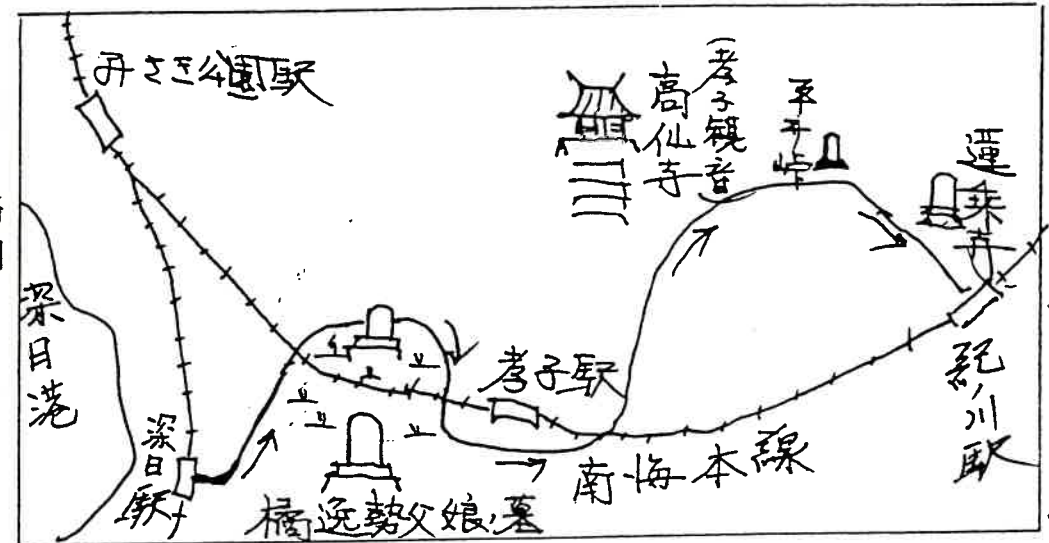
予定のコース土丸城趾、永楽ダムは下見の結果危険な個所あり、予備コースの平井峠に変更。行程も無難であり、1回生の新入会者で初参加2名を拍手で迎え出発。梅雨入りの季節で曇り勝ちの天候も今日は回復の様子、元気よく出発。

日本三筆(嵯峨天皇、弘法大師、橘逸勢)の一人橘逸勢の墓に参る。孝子駅で休憩。孝子の観音さんで有名な高仙寺へ。石段道は山登りの足の訓練に丁度手頃のコースである。平井峠への細い山道には長さ50m位のみみずのバケモノがチョコ、チョコ這って居り、キャキャ云いながら歩く。峠の頂点では39名の食事の場所なし、腹は北山。辛抱しながら峠を下り、漸く橋の山蔭の道端で座り込んでの中食となる。近くの植木畑で記念撮影、雑賀孫一のお寺蓮乗寺に向かう。一休みの後、紀の川駅へ。御苦労様でした。道案内3回間違え申し訳御座いません。不悪。

参加者

秋成、川中、鈴木、田中輔、村瀬、石垣、角谷宏、沓水、世利、寺田、西上、宮内史、村垣、山本巖、赤垣、朝比奈、井齊、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、平見、宮内富、谷、宇治、川口、高畑千、宮内麟、阪森、田良原、金田、福本、松村、安浪、奥、中野、清水、外1名

コース略図



(宮内史記)

第204回 例会 平成元年6月25日(日)

天候・気温 晴 31℃ 担当リーダー B

◎ 行先 榎尾山 9km

◎ 参加人員 38名

◎ コース 岸和田駅=泉大津駅=榎尾山口-根来谷-五ツ辻-桧原越え-  
施福寺-榎尾山バス停=泉大津

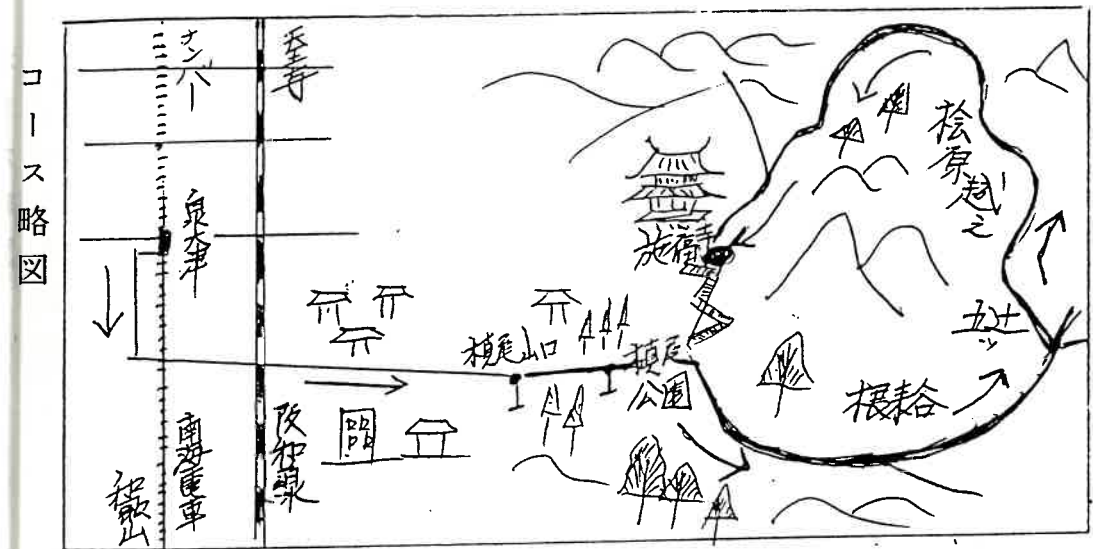
○行程記録

8:51 岸和田駅発	12:30 五ツ辻発
9:15 泉大津駅発	13:40 施福寺着 30分休憩
10:00 榎尾山口着	15:20 榎尾山バス停発
11:10 榎尾公園発	16:20 泉大津着
11:50 五ツ辻 昼食	

記事

前日迄梅雨前線が停滞して2.3日雨が降ったりやんだりでしたが、本日は朝から雲も無い梅雨の中休みに当たったか、全員38名で榎尾山口より元気に出発。山中も坂道も心配した程でも無く、五ツ辻に着き食事。その後の登りが気温も30℃と云う事で、大変でしたが、皆さん大声を出しながら安全を確認し合って、無事に4番札所施福寺へお参り出来ました事を感謝して終わりました。(帰りのバスは予定より1台遅れましたが皆んな元気でした。)

参加者 秋成、石根、川中、塩谷、鈴木弥、田中楠、林起、角谷宏、沓水、寺田、林昭、宮内史、村垣、赤垣、朝比奈、井齊、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、平見、宮内富、深見、川口、宮内藤、加地球、田良原、加地行、金田、中西、福本、松村(干)、安尾、安浪、奥春、森一、芥川、



(井齊記)

第205回 例会 平成元年7月16日(日)

天候・気温 曇一時雨 28℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 六甲東お多福山 10km
- ◎ 参加人員 28名
- ◎ コース 岸和田駅=阪急芦屋川駅-ロックガーデン-東お多福山-奥池-  
阪急芦屋川駅=岸和田駅

○行程記録

8:24 岸和田駅	13:30 雨ヶ峠
9:34 阪急梅田駅	14:00 東お多福山
10:10 阪急芦屋川駅	30分休憩
11:00 高座滝	15:30 奥池
12:00 風吹岩	16:00 阪急芦屋川駅
12:40 風吹岩昼食休憩	17:30 岸和田駅

記事

予報は曇時々雨であるが、天気図でみると大きな崩れがない模様であるので実施することに決定。ロックガーデンに掛る頃からポツポツと降って来たが、大した雨でなく、ロックガーデンを登り切る頃には雨も小康状態になる。ロックガーデンからは神戸の街がすぐ脚下に広がり、その素晴らしい眺望に一同感嘆の声をあげる。風吹岩で昼食。食事中に今にも雨が降りそうな雲ゆきになって来たので、昼の休憩時間を短縮して出発。六甲湿地帯を抜けて、雨ヶ峠への急坂をあえぎあえぎ登る。今日は湿度が高い為若干バテ気味の人もあり、雨ヶ峠で十分な休憩を取って後、東お多福山へ出発。

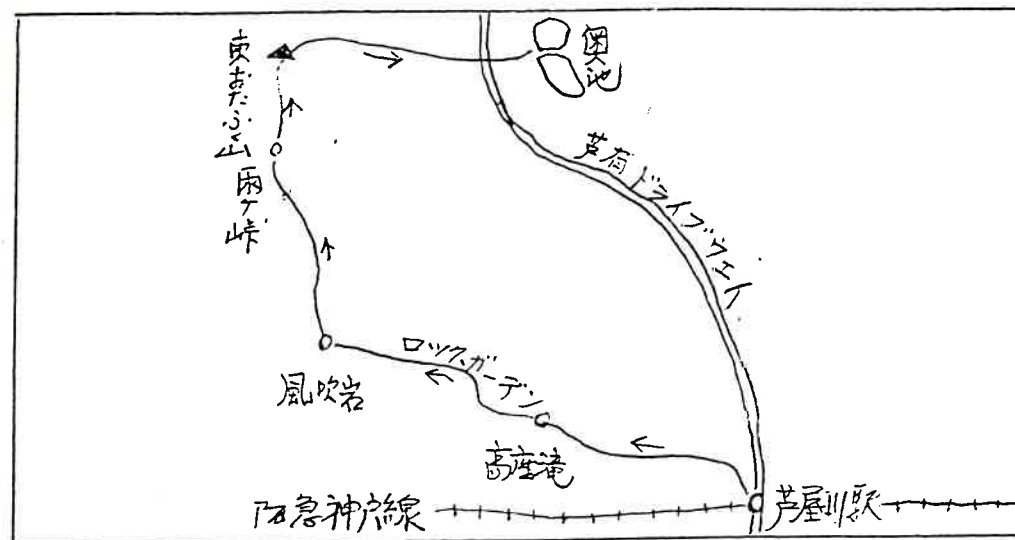
東お多福山はなだらかなスロープの草の山が幾重にも重なり、六甲山系では特異な山であるが、今日はその斜面を濃い霧が流れており、一寸信州の高原へでも来た気分である。また一面の霧の中に時折切れ目から六甲最高峰が姿を現わし、そのスバラシイ眺めに参加者の要望を入れて30分の大休憩をとる。

あとはもう奥池への下りがあるだけである。下りはあまり悪路でもなかったが、

夜来の雨で滑り易くなっていた為、参加者の一人が滑ったはずみでケガをする事故があり、リーダーとして心が痛んだ。今後は事故の再発のないように対策を立てる必要を痛感した。

- 参加者 石根、川中、塩谷、田中輔、林起、石垣、沓水、野木、林昭、  
宮内史、村垣、井齊、浦、田中(カ)、軒、平見、宮内富、深見、高畑、宮内磯、  
植山、田良原、金田、福本、下章、中野、清水、芥川、

コース略図



(宮内磯記)

第206回 例会 平成元年7月23日(日)  
 天候・気温 晴 33℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 雲山 峰 13km
- ◎ 参加人員 21名
- ◎ コース 東岸和田駅=山中溪-四の谷山-雲山峰-行者堂-井関峠道-六十谷駅

○行程記録

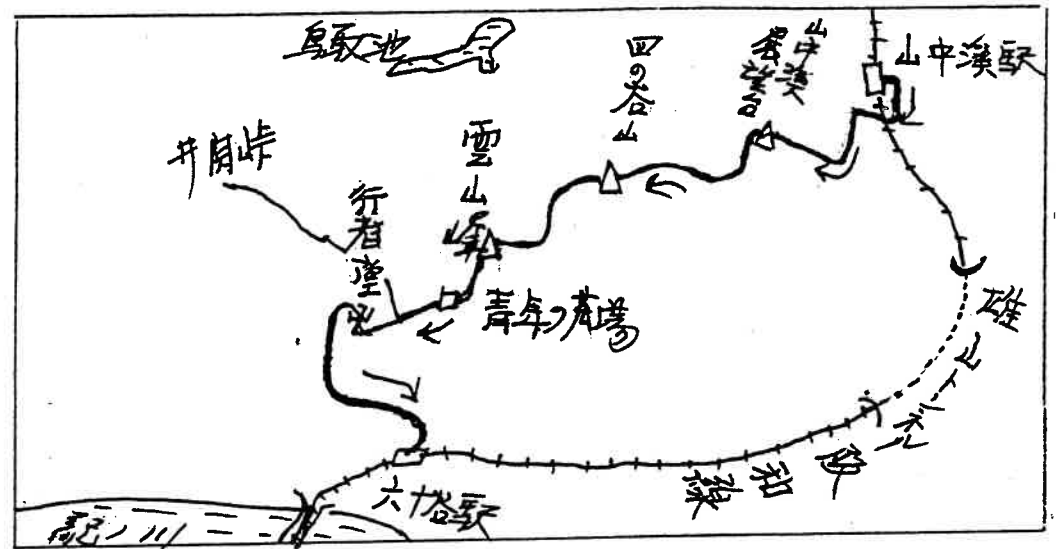
7:41 東岸和田駅発	11:00 雲山峰着 (490m)
8:03 山中溪駅着	昼食50分休憩
8:10 " 発	12:30 青年の広場20分休憩
8:50 山中溪展望台着15分休憩	13:15 行者堂20分休憩
9:50 四の谷山着 (353m)	14:50 六十谷駅 解散
10:40 見晴台着 (329m)	

記事

健脚向コースの案内が原因で本日は21名の参加。メンバーは自信家ばかり。尚参院選挙投票日と重なり午後6時切を配慮して出発。阪和自動車道高架をくぐり急坂連続の登りに入る。梅雨期けの晴天下を狭い山道の雑草を左右に分けながら展望台に到着。山中溪を見下し一息入れ、四の谷山見晴台と山の尾根道を登り下りしながら雲山峰に到着。早目の昼食を取る。狭い場所だが満開の合歓のが3本あり、又近くの草むらからウグイスが美声で歓迎して呉れた。こんな狭い山道を特殊バイクの若者3人に出会う。無事下山したか一寸心配。今日のコースは見晴しのよい処が3ヶ所あり、晴天で紀の川、海、山、さわやかな風、ウグイス、草花、大きな樹木、青い空に真白い雲。雲山峰からは下りで行者堂で一休み。山の手で黒い雷雲発生、少し足を早める。段々と大きくなる。山手は雨らしい。無事降雨に合わずに六十谷駅に到着解散。ヤレヤレ。

参加者 川中、塩谷、鈴木、田中輔、林起、村瀬、杓水、寺田、林昭、宮内史、井芥、田中(カ)、軒、宮内富、宮内隼、阪森、田良原、金田、福本、森(一)、芥川、

コース略図



(宮内史記)



第207回 一泊例会 平成元年8月8・9日(火・水)

天候・気温 晴 32℃ 担当リーダー 実行委

- ◎ 行先 賤ヶ岳・余呉湖(一泊) 10km
- ◎ 参加人員 40名
- ◎ コース 岸和田駅=新今宮=大阪駅=木ノ本駅-浄信寺-飯ノ浦-賤ヶ岳-余呉湖荘(一泊)-余呉湖半周-余呉駅=木ノ本駅=大阪駅=新今宮駅=岸和田駅

○行程記録

8:13 岸和田駅	10:00 余呉湖荘発
9:30 大阪駅	10:50 余呉湖畔30分休憩
12:11 木ノ本駅	11:30 余呉駅1時間休憩
12:30 浄信寺1時間休憩	12:35 余呉駅発
15:00 飯ノ浦20分休憩	13:16 米原駅発
16:10 賤ヶ岳頂上	14:44 大阪駅
17:20 余呉湖荘泊	15:15 新今宮駅 解散

記事

心配した13号台風も過ぎ快晴、JR利用はバスと違い広くゆったりと話もはずむ、米原駅では駅弁を仕入れたり、うどんで腹ごしらえの人もある。北陸線に乗替えて木ノ本駅下車。駅近くの浄信寺の広間を借用、庭園を觀賞しながら昼食をとる。そのあとで本番に入り、いつもとは違った出発となる。

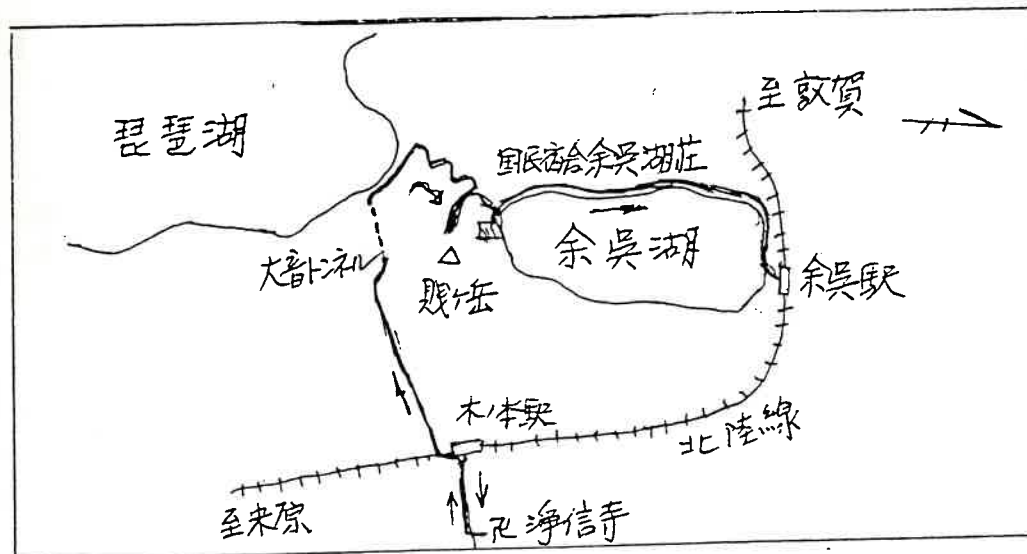
大音のトンネルは850mの長さで、国道であるため、トラックの交通量も多く、排気ガスの中、地獄の1丁目から8丁目までの苦しみを味わいながらようやく出ると、極楽とまではゆかぬが琵琶湖が左手に開けていて、湖面はカスミで山水画のようである。登山口飯ノ浦バス停横よりジグザグの登り坂に入る。途中三叉路2~3ヶ所あり見当をつけて進む。案内板を発見して一安心。予定の時間をオーバーしたが山頂で休憩。景色は良好、下山道を余呉湖へ。余呉湖荘で車での先発組と合流した。

宿の夕食では皆さん大張り切り。美しい余呉湖の夕景がやがて夜となると花火が打ちあげられた。まるで我々の歓迎用であるかのよう。

翌朝8時朝食、気の早い人は早朝から湖畔を散歩。ニギリ飯の弁当を各人に配布、10時記念撮影の後出発。湖の北側をゆっくりまわって余呉駅へ。駅頭で昼食をとり、車中の人となる。電車で行くのもよい。又来年もとの数人の申出あり検討を要す。今回は下見なしの例会であったが、無事新今宮駅で解散。楽しい一泊例会であった。

参加者 秋成、川中、田中輔、林起、石垣、沓水、小林、世利、寺田、野木、林昭、宮内史、赤垣、朝比奈、井齊、浦、小西、田中(カ)、平見、柳瀬、荒川、今西、植田、深見、増田、宇治、高畑、植山、十和、田良原、中村、金田、中西、福本、安浪、奥、古林、森一、清水、芥川、

コース略図



(宮内史記)

第208回 例会

平成元年9月10日(日)

天候・気温 晴 31℃ 担当リーダー B

◎ 行先 深日・淡輪 9km

◎ 参加人員 36名

◎ コース 岸和田駅=岬公園駅-国玉神社-化石寺-海岸通り-淡輪遊園地-淡輪駅

○行程記録

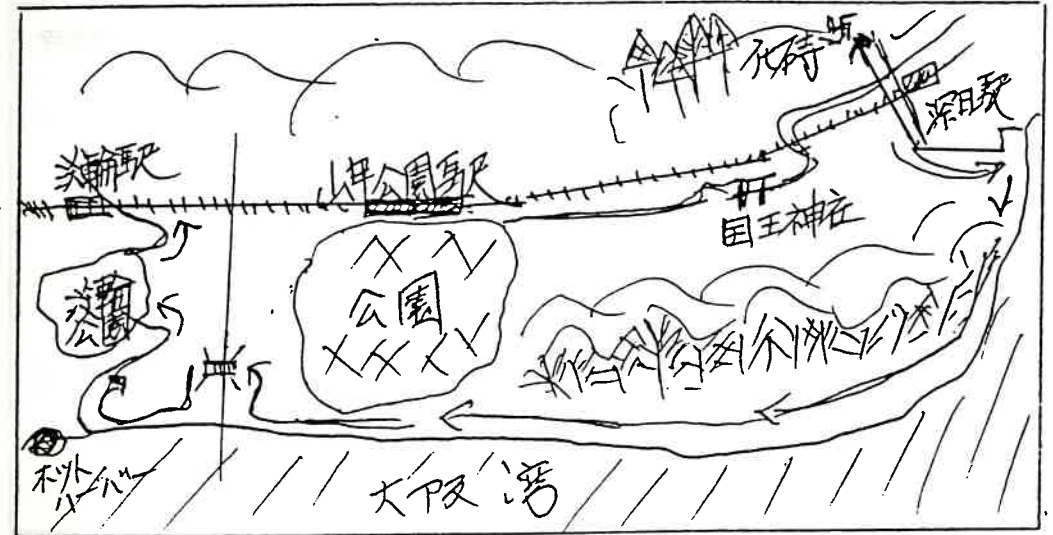
8:15 岸和田駅	10:20 海岸通り
8:32 岬公園駅	11:35 淡輪公園 昼食
9:10 国玉神社	12:30 寸劇の練習
9:30 化石寺見学	14:50 淡輪駅 解散
10:00 " 出発	

記事

今年は晴天続きで心配も無く、夕立の恐れも無く、久しぶり海を見ながら、海岸通り、浜の景色と磯のにおいを充分にすって、皆んなわいわい言いながら元気に、山の無い歩こう会でした。さて本日は昼食後、大学祭参加の寸劇を金田氏の指導で練習しました。色々難点もありましたが、なんとか感覚をつかむ程度で本日の練習を終わりました。有難うございました。

参加者 秋成、川中、塩谷、鈴木弥、田中輔、林起、藪内(フ)、藪内(正)、早崎栞、杓水、小林、世利、寺田、林栞、宮内(史)、村垣、赤垣、井齊、石橋、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、平見、深見、宇治、高畑、宮内(藤)、十和、田良原、中村富、金田、下章、中野伊、山本光。

コース略図



(井齊記)

第209回 例会

平成元年9月24日(日)

天候・気温 晴 28℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 暗峠越奈良街道 9 km
- ◎ 参加人員 36名
- ◎ コース 岸和田駅=ナンバ(近鉄)=南生駒-暗峠-大阪府民の森-神感寺-枚岡神社=岸和田駅

○行程記録

8:04 岸和田駅発	12:40 神感寺
9:04 近鉄ナンバ駅発	13:40 管理事務所
9:40 南生駒駅着	14:00 展望台
11:00 暗峠	14:00~14:40 大学祭寸劇練習
11:20 府民の森(昼食)	15:00 枚岡神社
12:20 " 出発	16:30 岸和田駅 解散

記事

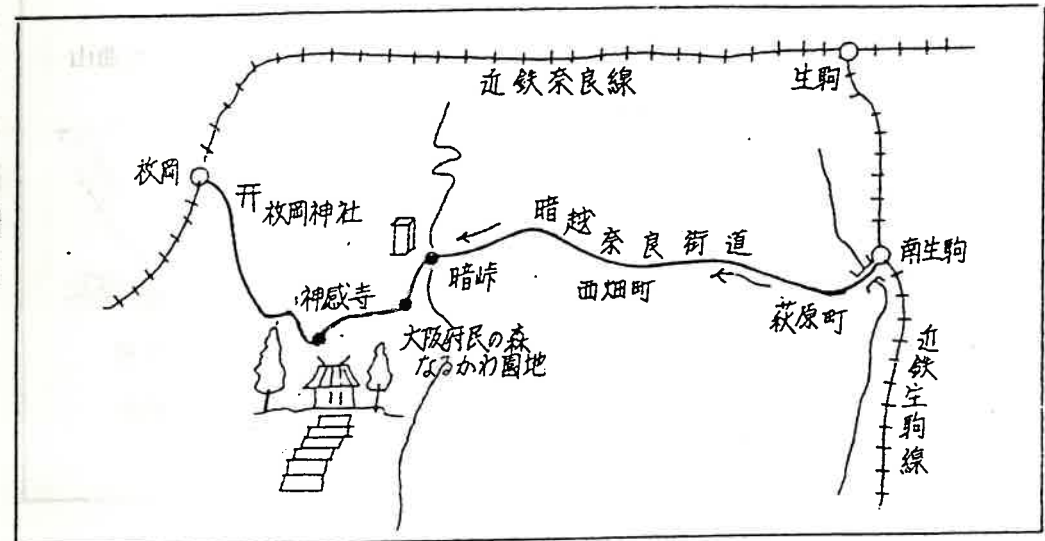
歴史のロマンを秘めた暗峠越えということで、コースが良かった為か参加者36名と盛況であった。爽やかな秋晴の中を黄金の稲穂と真紅の彼岸花に迎えられて、道幅が狭い奈良街道の急坂を登って暗峠に到着する。暗峠の名称から昔は樹木がウッソウとした昼なお暗い難路であったものと思われるが、今はカラッと明るい太陽の下を自動車がわがもの顔に往来しており、今昔の感がする。

府民の森で昼食の後、神感寺にお詣りし、大阪平野のパノラマの様な抜群の風景を眼下に眺めながら管理事務所に到着。そこからドングリ樫の林の中の急な下り道を転ばないように注意しながら歩き、展望台に到着する。展望台で30分程大学祭発表の部に出場する寸劇の練習をする。ここから枚岡神社までは15分の距離である。河内の一の宮で立派な神社である。今日は爽やかな秋晴の中をユックリとした気分で歩くことが出来てスバラシイ一日であった。

参加者

秋成、塩谷、鈴木、林起、藪内(フ)、藪内(正)、早崎、三土、小林、世利、野木、林昭、宮内(史)、山本、赤垣、井齊、石橋、浦、小西、小野、田中(カ)、軒、宮内(富)、柳瀬、深見、井上(英)、宇治、宮内(麟)、田良原、中村、金田、安浪、清水、芥川、外2名

コース略図



(宮内麟記)

# 第210回 例会

平成元年10月8日(日)

天候・気温 曇 22℃ 担当リーダー A

◎ 行先 泉南飯盛山 11km

◎ 参加人員 26名

◎ コース 岸和田駅=淡輪駅-宇度墓-西国寺-信浄院-飯盛山-大曲山-みさき公園駅

## ○行程記録

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 8:15 岸和田駅発     | 10:40 信浄院 20分休憩   |
| 8:55 淡輪出発      | 11:15 飯盛山頂 30分休憩  |
| 9:00 宇度墓       | 13:40 大曲山中腹 20分休憩 |
| 9:35 西国寺 10分休憩 | 14:35 みさき公園駅着 解散  |
| 10:15 中腹 5分休憩  |                   |

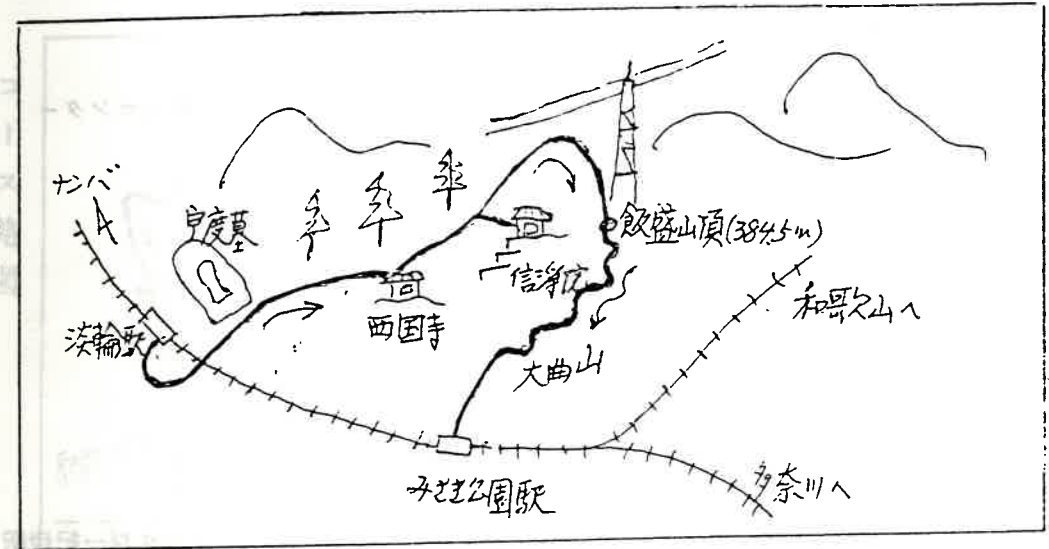
## 記事

このコースの難点は雨であるので、前日が雨である場合は順延と決めていたが、前日は晴、今日は曇天で決行した。やや健脚向とポスターに書いたため参加人員は少いと予想していたが、8:15岸和田発の急行に乗った会員は26名であった。尾崎で乗替え淡輪駅より足並を揃えて西国寺へ。ここで10分休憩して山登りにそなえた。寺横から山登りが始まる。石コロのヘアピン登山道で大分ぬくもってきた。信浄院は例によって無人。少憩の後、飯盛山頂へ。頂上での昼食休憩は、送電線がうなる風と、あやしくなってきた空模様のため30分繰上げて大曲山へ。遂に小雨の大曲山下りとなってしまった。濡れ草で道が道とも思えない荒れた獣道を、滑りながら、さして隊列も乱さず、声を出し合って下山した。歩こう会健脚チームの本日の行動は誠に見事なものであったと、みさき公園で電車を待つひととき私はつぶやいていた。

## 参加者

秋成、川中、塩谷、田中輔、林起、角谷宏、世利、寺田、林昭、村垣、山本儀、井齊、石橋、浦、小西、田中(カ)、軒、宮内富、宇治、宮内麟、加地球、田良原、中村、加地行、金田、清水、

コース略図



(金田記)

第211回 例会 平成元年10月22日(日)  
 天候・気温 晴 22℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 ボンデン山 12km
- ◎ 参加人員 26名
- ◎ コース 岸和田駅=樽井駅=葛畑-ボンデン山-馬わかれ-緑化センター-根来寺-バス停

○行程記録

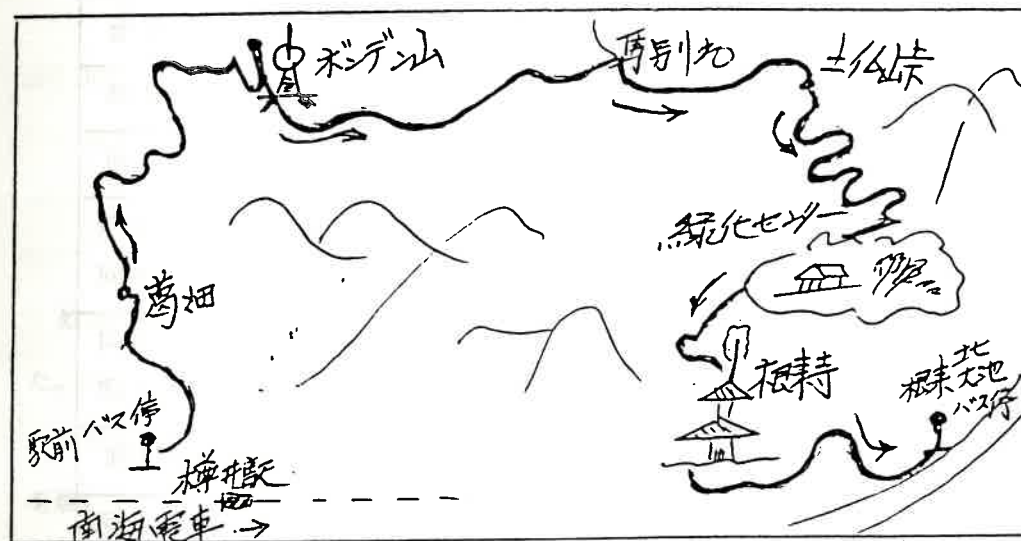
- |                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| 8:04 岸和田駅      | 10:10 ボンデン山15分休憩                |
| 8:25 樽井駅       | 12:00 緑化センター昼食                  |
| 8:35 //バス発     | 13:35 // 出発                     |
| 8:55 葛畑        | 13:50 根来寺30分休憩                  |
| 9:15 途中2回10分休憩 | 14:55 バス到着解散<br>各人4人集りタクシー→紀伊駅へ |

記事

本日は朝から少し寒かったが、だんだんと温度も上りさわやかな秋日和。メンバーは25名で少ない目でしたが、皆さん元気一ぱい葛畑を出発。ぐんぐん登りが続き、おしゃべりも少なく、ボンデン山に着きました。それから下り坂で、おしゃべりもはずみ、土仏峠を越えると和歌山が眼下に広がり、雄大な眺めの内に緑化センターに着き、コスモスの花一面の中で昼食をとり、根来寺に向いました。参拝も無事済まし、バス停には14:55と早目に着き、全員バス停よりタクシーで紀伊駅へと、帰路に着きました。

参加者 秋成、川中、鈴木、田中(輔)、村瀬、三土、角谷、小林、西上、  
 林(昭)、宮内(史)、朝比奈、井齊、石橋、浦、小西、田中(カ)、軒、宮内(富)、  
 宮内(藤)、加地球、阪森、加地行、福本、中野、金田、

コース略図



(井齊記)

## 健 歩 証 (会員資格は平成元年6月現在)

平成元年3月26日(第198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 1 4 1 回
1.300	山 本 光 男	第 1 回	第 1 9 6 回
1.100	中 野 伊 之 助 金 田 定 之	第 3 7 回 第 8 9 回	第 1 7 9 回 第 1 9 8 回
900	清 水 信 代 安 浪 佐 和 子	第 1 9 回 第 8 9 回	第 1 8 7 回 第 1 9 7 回
800	阪 森 一 郎	第 1 0 9 回	第 1 9 4 回
600	古 林 藤 一 郎 宮 内 藤 兵 衛	第 5 5 回 第 1 2 8 回	第 1 7 7 回 第 1 9 4 回
500	矢 野 チ カ エ 田 良 原 信 定 加 地 行 雄	第 5 5 回 第 1 2 6 回 第 1 0 7 回	第 1 5 6 回 第 1 9 0 回 第 1 9 1 回
300	中 西 信 雄 加 地 求 十 和 福 男 森 富 香 小 西 ミ ノ ル 中 村 富 子 井 斉 實 軒 隆 福 本 イ ト ノ	第 9 0 回 第 1 0 8 回 第 1 0 8 回 第 1 1 8 回 第 1 6 2 回 第 1 5 0 回 第 1 6 1 回 等 1 6 3 回 第 1 3 6 回	第 1 2 6 回 第 1 5 8 回 第 1 7 4 回 第 1 7 7 回 第 1 9 0 回 第 1 9 1 回 第 1 9 5 回 第 1 9 6 回 第 1 9 6 回

他に元会員32名に1,100km～300km健歩証を交付済

## 楽 書 集

第11回大学祭が平成元年秋10月に開催され、吾が歩こう会は発表の部

に、寸劇「例会風景」5幕を上演し、展示の部には楽書集を展示した。

以下はその楽書集である。(50音順)

3回生 朝 比 奈 松 子 198km

始めて歩こう会に参加したのが、岬公園より深日-小島天神のコースでした。

海岸沿いを歩く、歩いたあとを振り返って見る風景、釣をしている人、釣った魚を焼いて家族で食べている人、晴天でしたので釣舟も多く出て、とても良い眺めでした。天神さんに参拝、境内の古木(木の名を忘れました)が見事でした。小島天神より歩いた道を多奈川駅前までバスで帰り解散。楽しい歩こう会の一日でした。

### 僕 の 歩 っ こ う 会

3回生 井 斉 實

人生で必要なものは……まず健康であり、その中でも一番大切なことは、それは「老化せぬこと」。老化は何処から来るの、「足より来るよ」と昔の人は言う。自分の趣味と聞かれたら、やっぱり奥山歩きか、川釣りだ。その結果でもわかるように、クラブなら言うまでもなく歩こう会ですよ……ね。お蔭様であったという間に2年数ヶ月が過ぎました。300km踏破も無事に達成でき、先輩の皆様にも心から感謝している現在です。これも「無難な健康法」の一つであり、若返りの第一条件だと思っています。更に老いてこそ挫けない辛抱強い精神をつくり、助けあって、信じあって、そして団結力と豊かな人間関係に向って頑張ります事

を誓いながら、僕の歩こう会の楽書集といたします。

## 山は恋人

泉野山姥

青春時代を六甲で過したせいで、スケート、スキーから山とおつきあいが……気がついた時は山登りに変っていた。山の事は色々と勉強もした。それでも彼の逆鱗にふれ生命の危険を感じた事も幾度か。はるばると、夜行列車で出かけて行く、山に入っても目的の彼はなかなか姿を現わしてくれない、運よく前山を従へ堂々と立つ山容を目にした時、体の内を何か熱いものがすうと通り抜けてゆく感激を味わう。山に魅せられ五十有余年、気むずかしい彼にあいそもつかさず、今なお想い続けるのは何の因果??山は私の背の君なのです。

院8期 宇治フクエ

ズボンにリュック 勇ましい歩こう会の姿

蝉しぐれ浴び 玉の汗して山道を登る

木の下陰の涼を味わい 峠に佇み 海を見下す

街の住居遠く霞み 入道雲湧く夏の空

齢を忘れて山に溶け込む 楽しい一日

3回生 浦千寿子

今日6月20日は、横尾山に参詣の日。今迄一度は三十三ヶ所巡りで、お詣りした事がありました。山から下って、お詣りするのが初めて。たのしみにして待ったのがまちがい。とてもけわしい、木を持って、するすと思うと、又登り、汗はだくだく、たれか冷たいお茶頂戴と、3分間休憩は忙がしい。とうとうお寺に参詣。カキ氷の旗は形だけ。げっそりでも、下山したバスのりばの、カキ氷は一個300円、頂戴と手にした氷のおいしさ、本当に、今でも忘れられないおいし

さでした。

## 歩く

院6期 加地行夫 500km

早朝、スポーツウエアを着込んだ老人達が、中央公園のグラウンドを歩いている。町なかでもそんな老人をしばしば見受けるようになった。

年をとると、まず足から弱るといわれているので、みんなはつとめて歩くようにしている。今日も歩く。明日も歩く。歩こう会で歩く。

2回生 角谷宏子 155km

昨年10月から参加しています。

草むらの中に山百合がひそやかに咲いていたり、四季の草花がやさしく私達を迎えてくれます。市街地では味わえぬ汗の肌、心地よいそよ風、おいしい空気。

この1年で山歩きの楽しさを知りました。

院6期 金田定之

歩こう会は1回生よりつづけて6年余り、歩いた距離1,200km、同級生の中ではトップクラス。とは言ってもただ暇と体力があっただけのこと、これからはずっと歩きつづけたい。

新涼の土堤 大腿に歩かねば

3回生 小西ミノル

62年1回生として入学、すぐ歩こう会に入会したら、待っていたように会計をやれと言われた。2~3日考えている中に、それが会員の皆さんのためになることなら、やってやろうと、それでも清水の舞台からとび降りるほどの決断でした。毎例会楽しく歩いて今400kmちよっと。

## 歩こう会と私

院7期 阪 森 一 郎 831km

山歩きの素晴らしさを知った。

寒風も何程のことやある たただだ歩く

5月新芽若葉の香りを胸一杯に

夏炎天下木の間ごし一陣の風の心地よさ

秋紅葉落葉をふみしめて

四季おりおりの山行 皆さんとの語らい

忘れられぬ思い出の数々

これからも精一杯歩きたいと思う。

## 此の世で極楽

1回生 塩 谷 幸 兵 衛

私達兄弟は、お盆、自転車で流木の墓参り後「水間さん」へお詣りするのが恒例ですが、その年は少し足を延ばして「河合」から長い上り坂にアゴを出し「内畑」へ、更に6kmの「牛滝」迄随分頑張った。そして先ず一杯のビールは正に極楽の味で、窓から眺める緑は目を、心地よい風は、ほてった体をしずめてくれる。汗を流してこそ真の喜びが得られるものだと感じさせられた一時でした。

## ひとりごと

2回生 世 利 行 江

リュックを背負って颯爽と（自分でそう思っているだけ）ルンルン気分で家を出る。まるで小学生が遠足に行く時の様に嬉しさいっぱい、足どりも軽くリーダーさんの後について歩く。この歳になってこんな楽しい想いが出来るなんて夢にも思っていなかった。緑にかこまれた山々、真夏でもウグイスの鳴き声が聞こえる頂上から、下界を見下す爽快な気分は最高。澄みわたった秋空の下、たわわに実る柿やみかん畑の中を歩く。みんな疲れも忘れてニコニコ顔、リーダーの皆々

様には大変ご苦勞をお掛けしますが何卒よろしくお願い致します。

1回生 田 中 楠 枝

私の初参加は5月28日摂津峡。みんなに着いて行けるだろうかと不安であったが、思い切って参加した。自然に出逢う楽しさ、健康維持、友達作りの良き場、そして何よりも素朴、そんな歩こう会が好きだ。

## 歩こう会が好きやねん

院7期 田 良 原 信 定

山へ行こうよ 小鳥のメロディー

梢のリズム 風のタクトが頬を撫でる

お喋りコーラスでステップ

軽いウォーキング

草木グリーンが崩えて 汗を流して

ほほばるおにぎり 最高だ

元気が躍り みんな仲良く

好き 好き 大好きやねん

2回生 寺 田 甚 一

歩こう会に入って1年余り、足も大分慣れてきました。300kmを目標にしていますが、まだ約半分です。毎回四季折々の自然とのふれあいを楽しんでいます。8月の余呉湖一周のサイクリングは本当に爽快でした。それから大きな声では云えませんが、この頃内緒の楽しみがあるんですよ。

ちょっと川柳で…………… “竹藪に出合えば覗くくせがつき、



院6期 中西 信夫

丘の上で

うっとり雲をながめている

おうい雲よ ゆうゆうと

馬鹿にのんきそうじゃないか

どこまでゆくんだ

ずうっと磐木平の方までゆくんか

——暮鳥——

心はすでに空を飛ぶ みどりにつつまれ おおらかに

野をゆき 山をあるく われらが仲間

院3期 中野 伊之助

田舎育ちの私は、歩く事には何等抵抗もなく、大学入学と同時に、歩こう会の会員として歩き初め、既に10年。よる年並には如何とも致し難く、去年は暑さ寒さに伴う不調つづきで欠席が重なり、誠に心外で名誉挽回をうかがって居ります。

ご参考に本年7月末の踏破行程は1,176kmです。

最初の思い出

3回生 軒

隆 420km

音羽山は初め楽ちんだったが、歩道橋をすぎる頃より、道幅も狭く、登りはきつく、息がとだえとだえ。最初だったのできつい事、きつい事、それとも足が弱いのか考えた。それから暇をみつけては、神於山を往復して、2ヶ月後、石山寺一字治に挑戦、無事踏破して自信を得た。解散後たべた宇治金時の味は、今も忘れそうにない。

4回生 深見 ミエ子 206km

三三五五。日傘も交え、青葉の坂道を登る。険しい岩場に手をかけ、又は木の根に縫り、もう駄目かと思う時もあるが、道々他のグループに逢い、行く人、帰る人、頑張っね、又何時かね、と声をかけ合う。自然の友に親しさがわく。時々子供づれの家族にも逢う、強いなあ、頑張りや、と云うと「ニコリ顔」で「バイバイ」と、小さな手を振る愛らしさ、思わず抱き上げたい程ばあさんも元気づく。又幾山か越えてやっとの思いで目的地に着き「ホット」して腰をおろす。冷たい風が頬を撫でて行く。歩きながら寺参り、又は神社参拝、ジープン姿で若返りの旅、足の続く限り頑張りたい。歩く事は思ったより楽しいと痛感しています。

雲山峯「柳の下に泥鰌二匹」

2回生 宮内 史郎 217km

7月の酷暑雲山峯へ下見に挑戦、計画どおり進行、眺望も良し、コースとして満足。行者堂に参詣、帰路途中の村落のジュースボックスが目につき一休み。左より2番目のオレンジジュースのボタンを押すと、ゴロ、ゴロ、ゴットン、大きな音がして3個連続のファイバー。早速のご利益と有難く頂戴。さて本番の例会でのこの話をした処、私もと試したら何とゴロン、ゴロン、2個も出ました。こんな余徳もありました。

山登りと呼吸

院8期 宮内 藤兵衛 709km

普通呼吸は無意識に一呼一吸しますが、私は山道を登るときは意識して「三呼三吸」を行なっています。足に合わせて三步で三呼、ついで三步で三吸します。特に三吸目は両肩を後方に引いて胸を開き、新鮮な山の空気を胸一杯に吸い込み

ます。つまり「エアロビクス」と同じで酸素を出来るだけたくさん採り入れます。さうすれば少々の山道でもあまり疲れずに登ることが出来ます。平地でも長い距離を歩くときは「三呼三吸法」をやっています。肺活量の関係で「二呼二吸」でも同じ効果です。皆さんも一度試してみてください。

「効果はテキメン 疑がうこと勿れ。」

### 3回生 宮内 富子 272km

健老大学に入学する目的の大半は歩こう会に入ることにあつた様に思います。健脚向、一般向を気にすることなく事情のゆるすかぎり参加しております。印象に残るのは一回生のとき、7月に石山寺から宇治迄の19kmの舗装の道を炎天下あえぎあえぎ歩いたこと、翌8月特別例会での金剛登山も意外にらくに登れたことです。共に参加人員は8人でしたが、とても楽しくふりかえることができます。

### 院5期 森 富香 440km

古代人は、緑豊かな山野を、裸足で馳けた。2本の手と、2本の足を、最大限に駆使し、獣を追い、木の実を採り、生命を全うした。

今、残り少ない森の中へ、スニーカーで踏み入ると、かさこそと、落葉の小さな声に、遥かなる古代への郷愁を感じる。

## 富士登山

諸 節 光 吉

8月。念願の富士山に登った。

しんどかった。然しよかった。

2日目。大沢崩れで足がすくんだ。

3日目。五合目、奥庭山荘から単身樹海をつきつって河口湖に向った感激は生涯のものだろう。

富士山は見る山と言われているが、又登る山でもあろう。

### 院1期 山本 光男 1,340km

歩こう会は 親しき友を呼ぶ

森林 原野を語りながら

楽しく歩く

若返りの最高の秘訣

私は 20年若返った

このままでゆくと やがて 青年

いや少年に 戻ってしまうであろう

### 1回生 林 起美代

歩こう会 メンバー紹介 (1961)	歩こう会 メンバー紹介 (1967)	歩こう会 メンバー紹介 (1968)
 4月10日(日) 1961年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1967年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1968年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。
 4月10日(日) 1961年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1967年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1968年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。
 4月10日(日) 1961年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1967年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1968年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。
 4月10日(日) 1961年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1967年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1968年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。
 4月10日(日) 1961年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1967年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1968年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。
 4月10日(日) 1961年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1967年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1968年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。
 4月10日(日) 1961年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1967年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。	 4月10日(日) 1968年 大沢崩れで足がすくんだ。2日目。大沢崩れで足がすくんだ。

# 《 文 集 》

角 谷 宏 子	楽しかった155キロ	
金 田 定 之	11年目に想う	
寺 田 甚 一	公園朝歩きの記	
軒	隆	大台ヶ原紀行
林	昭	歩こう会もう一つの効用
林	起美代	私と歩こう会
宮 内 史 郎	思い出の山々	
宮 内 藤兵衛	近 辺 探 訪	
安 尾 幸 典	ふるさとの山路をゆく	
山 本 光 男	自分のペースを崩すな	

(50音順)

## 楽しかった155キロ

角谷宏子

一昨年12月、主人にさそわれて歩こう会の水間寺ゆきに参加させていただきました。初めての私に、皆さん笑顔で話しかけて下さり、それはもう気さくな人達ばかりで、その雰囲気の良い感じがすっかり好きになりました。でも、当時私は年齢が少し不足で、入会はお預けでした。

還暦といえば、女性の場合あまり歓迎されないように思います。私もその一人でしたが、人間勝手なもので、歩こう会に入会したくて、この時ばかりは60歳になるのを待ちに待ったものでした。

昭和57年夏に交通事故で足腰を痛め、歩く自信は殆んど無かったのですが、主人に同行してもらって、朝の散歩に一万歩以上を歩き続け、少しずつ足に自信をつけ、昨年健老大学入学と同時に歩こう会に入会させていただきました。

待ちに待った初参加は、海拔897メートルの岩湧山でしたが、途中で足の痛みもなく頂上に着くことができ、ほっとしました。

朝露をたっぷり含んだ雑草や、幼い頃遠足で見たような草花が、懐かしくそこに咲いていました。杉の木や栃の木などの生い茂った道を、落葉を踏みしめながら歩くのは、とてもいい気持です。

また頂上の爽やかな風を受けながらの眺めは最高で、すすきが一ぱい風に波打っていました。ここでお昼になりましたが、おにぎりのおいしかったこと、平素の二倍分がまたたく間にお腹に納まってしまいました。

おやつも分け合い、子供の遠足のように楽しいひとときでした。写真も写していただき、それを後日アルバムに整理するのも楽しみの一つです。それ以来すっかり山歩きのとりこになってしまいました。

そんな私に神様は苦い薬を飲ませてくれました。犬鳴山だったと思いますが、私の油断から皆様に大変ご迷惑をかけてしまいました。リーダーが「ここは坂が急だから向こう側から回るように」と注意されたのに、忘れ物をしたので急いで、注意を破ってその急坂を上り下りし、その結果、暫くして気持ちが悪くなり、歩けなくなってしまいました。

今まで健康だけが自慢の私でしたので、元気を過信していたようです。心臓も少々老化してきたでしょうか、あんな苦しい思いをしたのは生れて初めてでした。

でも私の苦しみは自業自得ですが、その結果皆さん方に大変ご迷惑をかけ、心から申し訳なく思っております。リーダーの方達は下調べをされ、種々検討された上でコースを決定されるのですから、「その注意はいかなる時も守らなければならない」と言うことを身をもって知りました。

私はこの1年で155kmの認定を受けました。大先輩の記録にはまだまだ遠く及びませんが、とりあえずは、1,000kmを目標に頑張りたいと思っております。

## 11年目に想う

### 金田定之

新年から10月までの出来事を順を追って回想してみることとする。

初例会神社参拝は、平成元号の第一日に当り、福祉センター出発前に、昭和天皇のご冥福を祈り東方に向い1分間の黙禱を行ってから出発した。途中雨に降られたが意義のある第193回例会であった。

花の4月は200回例会に当り、4月16日、造幣局の通り抜けを、初めて歩こう会として取りあげた。下見の時、桜の宮公園は桜の真盛りで、本番まで持って欲しいと願ったのに果せなかったが、通り抜けはやはり八重桜の天国であった。ツインタ

ワーの上からの展望におどろき、大阪城の雑踏にもまれ、都会らしい楽しい1日であったと思っている。

4月早々夏期(8月)1泊例会を企画し、実行委員会を編成して、着々実行へ向けて足固めを開始した。

例会については、1部で言われているようにマンネリ化の傾向にあり、これを抜け出すため出来る範囲で、新規行先を開拓しようとの方針を立て軌道修正に努めた。その現れが造幣局の通り抜けであり、六甲東お多福山、賤ヶ岳、余呉湖1泊例会となったのである。

7月の六甲東お多福山は良いコースであった。参加された方はとっくり体験されているのでくどくどとは書かないが、阪神間にこのような山があることを私は知らなかった。頂上での30分間、草原状の山頂に霧が流れ、富士山の5合目を連想した。ほんとうに心洗われる思いであった。しかしながら好事魔多しとか、帰途予想もしなかった転倒事故が降って湧いたように起きてしまったのである。

これを契機として、例会のあり方を、原点に帰って総点検する必要を痛感し、世話人会で「例会心得」なるものを作成して、会員諸兄弟の注意を喚起すべく現在進行中である。

夏期1泊例会は、実行委員諸氏の努力で、40名の方が参加し盛会であった。本誌の例会記録第207回と重複するため省略するが、来年もこのような企画をとの一部会員の声は、天の声と私は思いたい。

10月は大学祭に明け大学祭で終わった。歩こう会は始めて発表の部に寸劇「例会風景」5幕を上演した。台本作りから配役と苦労はあったが、例会の休憩時に野外での練習を行う有志会員の熱意を目の当りにして、企画時にあった危惧感は一掃され目的は達せられたと痛感した。私達に必要なもの、それは成果を恐れず、やりとげようという努力の過程が一番大切なことであると思っている。

## 公園朝歩きの記

寺田 甚一

自宅近くの中央公園を毎朝歩くようになってから3年半になる。

S60に退職した後は環境が急に変わったためと思いますが、体調をくずし、医者ぎらいもやむにやまれず病院通いを続けました。

体調が回復し出してから、わが身に合った無理のない運動をと妻にすすめられ、一諸に歩き出したのがそもそもの始まりです。

春夏秋冬、夜が明け出す頃から歩いています。毎朝、中年初老の大勢の人々に出会いますし、顔なじみも増えました。

歩くコースはきめておきまして、所要時間は約50分です。

コースには愛称をつけておきまして、まず山ももの道（公園南側の細い道の両側に山桃が多い）から春木川の橋を渡り、ポプラ並木（公園東側に大きなポプラが40本程道路に沿っている）を見ながら歩きます。

次にアベリアの道（グラウンドの外側の道にアベリアの長い垣がある）からイチョウ通り、ハゼ通り（グラウンド南側の道の両側にナンキンハゼが一杯）を通過して公園を出て、兵主神社に詣でて帰ります。

広い公園の樹木は多種多様でその数も大変なものです。植物オンチの私でしたが木々につけられた名札のお蔭で大分覚えました。

珍名奇名を一部ご紹介しますと、シンジュ、タブノキ、アキニレ、マテバシイ、ハナノキ、イスノキ、シヤラノキ、エゴノキ、コナラ等です。いつ、誰が、どういう経緯で名付けたものでしょうか。

いま花を咲かせているのは、ムクゲ、フヨウ、サルスベリ、ハギ、クズです。また、イチョウに今年始めてギンナンがなりました。四季折々に花咲き花散り、新緑あり落葉あり、木々の息吹き、生育の変化を毎日肌で感じています。

また毎朝眺められる日の出の素晴らしさもさることながら、元日の初日の出の新鮮さ、神々しさには身の引き締るものを感じ、また1年歩き続けようという意欲をわかせます。

微妙に変る雲の動きの中に、時として朝虹に出くわすこともあります。いずれも大自然の神秘さ、不思議さをしみじみと感じさせられます。

夏は蝉の声に、秋は虫の声にリズムをとりながら森林浴をし、甘い空気を胸一杯吸い込み、美しく咲いた花をめでられる、会社人間であった頃には全く想像も出来なかったこの幸せと喜びをしみじみと感じ、健康を大切に守っていききたいものと考えています。

## 大台原紀行

軒 隆

私の山登りは、終戦後の1年中で一番寒い1月末に、金剛山に挑戦した。長靴の上から縄を巻いて、1,122mを登った経験がある。今から考えると無茶苦茶だ。3人が1組となり、1人が3人分の弁当、水筒を持ち、他の2人は薪を背負って登る。頂上の社務所の前の広場で暖をとる。残った分は、ハイカーに売って帰る。少々高くても買ってくれた。若気のいたずらか、しかし皆さんが、よく登って来られるのには驚いた。

今回は8月20日に7時、阿倍野発特急に乗車、上市よりバスに乗り換える為に予約券を貰い順番を待つ。私は44番でしたが補助席になり、10時20分に大台原に到着。あとの臨時バスで来られる人と合流して、大台荘にて昼食をとる。私は親子丼（700円）を注文、しかし量の多い事。

食後9人揃って日出岳に出発。よく道標が整備されており迷う事もなし。それに比べて泉南地方の山々は整備が悪く、残念である。折しも丁度日曜日で、日出

岳へ登る人、下ってくる人でにぎやかな事。しかし皆さんは休憩しておられない、元気だ。頂上には木が伐り払われ、雨よけの無人小屋（屋上は展望台）が建っている。今にも降りそうな天候で、見晴しは悪く、せめても雨が降らないだけでもよかった。霧が全体にただよっているのも、それが何だか神秘さを思いだす。物事は考えようである。

唯嬉しかったのは、三角点が一等だった。私の知っている一等は、友ヶ島、葛城山、須石山とこの日出ヶ岳になり、一つ増えた。下山して正木原から尾鷲辻へ、近道して宿舎に帰る。途中苔観賞路を通り、説明書があるが私にはよく判らない。

2日目の朝は雨だれの音で目がさめる。完全に雨だ。私は5時頃起きるくせがついており、体をもてあます。雨でなければ、外気にあたってぶらぶらあるくの、しかたなく玄関にて宿泊客の靴を勘定すると、重登山靴あり、軽登山靴あり、128足あった。

朝食前に当日出発のバスの予約券を貰いに行く。これがなければバスに乗れない。朝食後出発。牛石ヶ原の牛の形をした石にびっくり、他所から持って来た石か。道中写真によく出ている木の枯れた所、木の倒れている所が数々ある。安尾さん、田良原さんに写していただく。又、大蛇窟の豪壮さにびっくりしてシオカラ吊橋へ、道らしくない道を下る。両側はシャクナゲ群落だ。咲く頃になれば、さぞ見事な事だろうと思う。

吊橋は清水さんが下見に来られた時は完成しておらず、出来てから1ヶ月たらずか、近代化した吊橋だ。そこから又最後の急な階段がえんえんと続く。昼食の為雨衣をぬぐと、なんと外衣、下着共汗びっしより。これでは雨衣なしと同じだ。安物はだめだ。ゆっくり昼食をして予約通りのバスに乗り、2日間の紀行は終る。

## 歩こう会 もう一つの効用

林 昭

歩こう会に入会して本当に良かったと思う。体力を養うのは勿論のこと、素晴らしい自然との出会いや、素敵な人々との交流などなどだが、私には更にもう一つのひそかな楽しみがある。

今年6月中頃、家内に誘われて2泊3日の尾瀬の旅に参加した。キャラバンシューズを履きリュックを背に、しぶしぶ出かけた。

最終日は雨が上ったものの、前日まで雨続きで足場が悪く滑り易い状態の中、尾瀬沼から三平峠までは急なぼり坂、そのあと一ノ瀬までは下りの急勾配が続く4kmの道程は、可成りきつかった。常々足腰を鍛えて置かねばと思っていたが、さりとてジョキングも散歩も長続きしない。まして運動部の様に神社の階段を兎跳びで登り降りするといった過激な運動はとても出来そうにない。しかし山登りすればその運動が出来る。これはゴルフに通用する筈だ、と、この尾瀬の旅で考えた。ゴルファーなら誰でもボールを1インチでも2インチでも遠くへ飛ばしたい欲望にかられる。山歩きは必ずよい効果をもたらすに違いない。

足腰を鍛えること、即下半身の強力なバネを作ることになると思った。そこでその月の歩こう会に始めて参加して槇尾山に登った。7月は六甲東お多福山と山中溪の雲山峰。8月は真夏の賤ヶ岳。9月は深日・淡輪方面そして暗峠奈良街道と続いて休まず参加した。

その間にもゴルフは週1度乃至2度ラウンドした。するとどうだろう、碁敵きならぬゴルフ敵きとも云うべき友人と、ドライバーの飛ばしっこをするのだが、当初殆んど飛距離の変わらなかった友に対して、最近10ヤード、時には20ヤード近くも私のボールが遠くへ飛んでいるではないか。飛び上る程嬉しかった。それまで自分の腕前を問わずに、よく飛ぶクラブがあると聞けば買い求め、とっかえひっかえしたが、結果はいつも変わらなかった。今の処スコアを縮めるまでには至らぬが、これは私にとって大変な楽しみである。今年には更にアプローチの練習を重ね、来年、再来年とスコア・アップしていくのが今から楽しみである。ゴル

フコンペに参加する限り、よい成績を挙げたい。友をアッと驚かせたいと思うのは人情であろう。然し何事でも一朝一夕にはいかない。コツコツと普段の努力を積んで始めて成果があがるのだ。というあたりまえのことを肝に銘じ、これからも歩こう会には、万難を排して参加することになっている。

## 私 と 歩 こ う 会

林 起美代

うら若い乙女の頃は、誰でも獏のように夢を食べては生きている。私もその例にもれず、逞しい胸、太い腕、丈夫な脚、日焼けした顔、思慮深く決断力に優れ、思いやりのある山男を将来の伴侶として、心に描いていた。

然し、私の青春時代は戦後の混乱の真只中、食べていくのがやっとのこと、学童疎開を逃れるための親心で、父の実家へ帰ったとはいうものの、田舎での生活の実績は皆無で、食料確保のための売り食いそのものであった。その頃、私のあこがれの山男の生活のできた人達は、極く限られた恵まれた階級の人々で、我々庶民の回りには見られなかった。それこそ手の届かぬ高嶺の花で、夢の又その夢の世界であった。

果たされぬ夢は、少し経済的にも余裕ができてきた頃から私を読書の世界へと駆り立てた。次々と山に関する本を読みあさった。といっても、単行本は高くて手が出ないのであれば文庫本であった。読む時間はなくとも、鞆の中にはノートなどと一緒にいつも一冊の本が、我が物顔に座を占めていた。

子育ての中でもよく日曜日の午後から、近くの神於山を中心にサイクリングやハイキングに出かけた。けれども仕事をいつも家に持ち帰っていた私には時間のやりくりがつかず、何回かアタックしたがいつも長続きはしなかった。長続きしないのは、何も時間のやりくり丈の問題ではなさそうだ。退職後、念願の尾瀬へ

行こうとキャラバンシューズの足慣らしに、出発の3日前から主人と2人で朝の散歩を試みたが、実行できたのは第1日目だけだった。この事からしても人間の意志なんてものは、何と頼りないものなのかとつくづく思い知らされた。

然し、山への憧れは時間の余裕と共に、ますます高まっていった。けれど主人との2人3脚は、尾瀬以来、全くの望み薄であった。折しも主人はゴルフに凝りだして、脚・腰の強化をと考えていた事と相まって、歩こう会への執着が募っていった。幸い会には主人の知人もおられ、面倒見の良い事は私も常々耳にしていた。スリムでない私は先輩諸氏の足手まといにならないか？という不安はあったが、生来の負けん気で思いきって入会することにした。健老大学に入っただけの「歩こう会に入会すること」といっても過言ではないだろう。

年度始めのゴタゴタで4月から参加できなかったが、6月の檜尾山を皮きりに、自分のエラーで大勢の方々に迷惑をかけないようにと体調を整えて毎回参加してきた。今では皆さんの暖かさに支えられ、次の会が待ち遠しく、ガイドブックを繰ったり、遠足の前の子どもの心境さながらである。こんな他力本願な私ですが、根性でついていきます。リーダーの方々はじめ皆様よろしく申し上げます。

## 思 い 出 の 山 々

宮内史郎

始めて山岳に挑戦したのは中学校2年生の頃、先生の引率で有志と10人位で富士宮に一泊、早朝富士山に向かう。五合目迄車で行き、富士特有の火山弾で出来たゴロゴロのジグザグ道を喘ぎながら七合五勺の山小屋ですし詰めの一泊。酸素不足で御飯も今一つ。

御来光を仰ぐべく早朝に八合目へ。やがて雲海に静々と真赤な太陽が昇る、自然の荘厳さに打たれ、思わず合掌する。



さすがに高山で、時々俄かに雲が舞い上り、雨も上からでなく下より吹き上げて来るのには驚いた。頂上で銀明水を戴き、御鉢巡りして須走りを下る。砂山を斜めに下るので、年間相当量の砂がズレるので何時か無くなるのではないかと強力さん（山案内人）に聞くと、何時の間にか風等で元に戻る由、富士山の七不思議の一つであるとの事であった。

富士五湖巡り、風穴、白糸の滝、特に精進湖での逆さ富士、御来光の印象は今でも頭の片隅に焼きついて居ります。

翌年は北アルプスの槍ヶ岳一燕縦走に挑戦。松本より大正池を通り、硫黄の強い匂いがする焼ヶ岳を仰ぎながら裾を廻り、高山植物の黄・赤・白・色鮮かに乱れ咲く御花畑の可憐さに見惚れながら、這い松の中を進む。時折り雷鳥の親子が飛び出し我々を驚かす。やがて万年雪の雪渓を渡る。口に含むと頭に泌みる冷たさを味わいながら山頂へ。鉄鎖に頼りながら壘位の頂上に到着。

視思360度で、青天。遥か彼方の連峯は南アルプスの山々か？ 眼下に小槍が鋭い刃を向けてそそり立つ。富士山の雲海、御来光の景観と又一味違った壮観は正に絶景かなである。

翌年3回目の挑戦は、雨の大台ヶ原から尾鷲へ2人で登山。

当時は大台ヶ原迄のバスはなく途中より登る。夜になっても山小屋に到着出来ず、懐中電灯で足もとを照らしながら9時頃漸く到着。途中、脚が云う事をきかず、何度座り込んだ事か。その度、先輩より怒鳴られながらの悪戦苦闘の連続だった。

翌日は名物の大雨で山道は川となり、全身濡れ単。中食も木蔭でコッヘルで炊飯、それこそ半炊きでやっこさの中食もそこそこで済ませ、山霧の中を急ぐ。滝も増水の為、山頂より谷底迄落下の凄さは見事と云う他なし。疲れも忘れ暫く立ち止る。原始林をくぐり抜け尾鷲へ下る。又夜迄脚が棒になるとは此の事かと思ひ知らされた。

今回は2度目の挑戦、何十年振りだろうか、現在はバスで山頂の大台荘迄来られる。

中食後、早速日出ヶ岳へ。濃い霧が流れ、さすがに下界と違い肌寒い。昔の道と違い山路は整備されて歩行も順調。自家用車での家族連れで来る人も多く軽装で散策して居る。

日出ヶ岳より正木ヶ原を回り一泊。翌日小雨と霧の中を再度逆コースで正木ヶ原經由神武天皇像のある牛石ヶ原高層湿原に行く。そそり立つ枯木、横たわる倒木、倒木に苔が育ち、窪みから若木が生えている。

流れる霧の中から親子連れの鹿が草を喰べて居るのを発見、そっと近づくと我々を見返しながら悠然と白い尻を見せながらゆっくりと霧の方へ消えた。熊が居るのか注意の立札もあり、立木には爪跡や木の皮を喰べるのだろう木肌のめくれた大木が随分多い。熊が出たら死んだふりをすればよいと笑いながら大蛇ぐらへ。残念ながら霧と雨の為岩がすべると、恐しさで、見下すのを中止してシオガラ谷へ下る。シャクナゲの密生する坂を苦闘しながら、時には雨に打たれ合羽を着用しても肌着はビショビショである。

コースは東大台地区巡りだが、次回は是非西大台地区を踏破して見たいと思ひながら日程を終る。

## 近 辺 探 訪

### 宮 内 藤 兵 衛

私は歩くことが大好きです。8年前に思うところあって、会社を退職しましたが、その時、会社の人達から「なんでそんなに早く辞めるんでっか、あんたみたいな会社人間は会社を離れたら寿命は3年と持ちまへんで」と脅かされました。しかし私なりに今まで会社にそそぎ込んだ意欲や時間を新しいことに上手に配分

すれば、必ず第二の人生への切かえが出来ると信じていました。

その時の時間配分の一つが毎日仕事と思って2時間程歩く事でした。そのほかにも読書や習いごと等盛りたくさんの計画を樹てました。ところが退職して1年後に縁あって健老大学に入学しましたので、当初の計画は大幅な変更を余儀なくされ、折角買い込んだ本も手もつけないまま本棚に未だに眠ったままになっています。幸い趣味、習いごとは謡曲クラブと川柳クラブに入部し、下手ながら一生懸命勉強しております。

入学と同時に歩こう会に入会したことは言うまでもありませんが、多くと友人を得て心から感謝しております。仕事と思って始めた毎日歩くことも、今では楽しみながら、適当にコースを変えて極力違ったところへ行くように心掛けております。コースの途中で今まで一度も通ったことのない道があれば、努めて歩くことにしています。初めての道でもおおよそ予想したところへ通じていますが、時として思わぬ場所へ出ることがあり、そんな時は何か大きな拾いものをしたような気分になります。

ところが最近のように無計画に新興住宅が増えて来ると、自動車が往来出来る程の道でも突然行き止まりになり、住人から怪しまれて、バツの悪い思いをすることもあります。ところでこの頃は近辺の古い集落の中の路地を探訪しに行っております。道幅が1mから2m位までの狭い路にそって、長い塀を取りまわした立派な門構えの家が連なっており、この路地が昔はこの村の主要道路であったことがうかがわれ今昔の感がします。一軒一軒表札を覗いて行きますと同じ名前の家が連なっており、この村はAさんばかり、あの村はBさんが殆んどと、その村の生い立ちがしのべれます。

また塀にそっと人がすれ違うのがやっとなような狭い路がつけられており、そんな路でも決して行き止まりになることなく、別の路地に通じており、この村落の人達が強い一家(イッケ)意識で永い期間の共同生活をおくって来た歴史のよ

うなものを感じ取ることができます。お城の周辺や公園のグラウンドをぐるぐる歩いてまわるのも楽しいことと思いますが、たまには一寸趣向をかえて、今まで一度も通ったことのない道を歩いてみるのも興味深いものです。皆さんも閑な時間があれば、自分の住んでいる地域周辺の道路や路地を探訪してみてください。

## ふるさとの山路をゆく

安尾 幸典

町はずれからは、ゆるやかに曲りくねった坂道がつづく。しばらく登ると峠にさしかかり、そこには大きな鳥居がたっており、それより先が亡き母の実家のある隣り村である。

鳥居の下までくると、きまったように小石を拾い集め、鳥居の上にカ一杯ほうり上げてみるが、高さ約5mの上まではなかなかうまくとどかない。折角とどいても他の石を落してしまうことが多く、そのうち運よく上にのると安心したように、近くの茶店で木桶の中に冷してあるラムネを1本とり出す。小遣銭のうちから五銭をとり出し、台の脇にある箱の中に入れてから、古びた木栓を瓶の口にあてたくようにして押すと「シュウ」と心地よい音がしてあわが出る。その瞬間、待ちかまえたように口にあて、少しずつ瓶の中の玉を横にころがしながら飲んでしまうと、あとはきまったように「ゲップ」が出るが、とても美味しかった。

茶店の奥に入ったままのおばあさんに「さようなら」と声をかけて再び山路を歩き出す。しばらくして雑木林の中にさしかかる。狭い道が更に狭くなり、あたりもなんとなく暗い感じになって少しずつ自分が心細くなってくる。それから何も考えずに先へ先へと一途に急ぎ足となり、やがて辺りが少し明るくなりはじめると田畑が見え、ようやく気持ちが落ち着いてくる。本当に怖かった。

つい先ごろまで母と共に歩いてきた山路だったと思い起すと、安心したせいか

子供心にもつい涙が出てしまう。

峠の茶店から約30分程で、幅ひろい下り坂となり、ようやく広々とした外苑に囲まれた神社の正面大鳥居の前に着く。急な石段を登りつめると、うっそうと生い繁る杜に囲まれた社殿があり、本殿の前まですすみ両手を大きくひろげ柏手を打って何かをお祈りすると、再び石段を下り、境内にある大きな池に泳いでいるたくさんの鯉に餌を少しずつ投げ入れ、競い合う姿を見てよろこんでいた。

大鳥居を出て正面の道を横切ると、すぐ近くの土塀に囲まれた古い大きな家が実家である。「おばあちゃん」と大声で呼ぶと、しばらくして祖母がニコニコしながら出て来て、私の手を両手で握りしめ、奥の間に向って「おじいさん、幸が来たよ」と呼んでみせた。

半年前の小学3年生の春に母と死に別れてからは、よく独りでやってくるようになったが、祖母の口からは、「小さくして母に死なれたこの子がふびんでならない」とこんな言葉をよく聞いたことがある。

あれから60余年、昨秋の歩こう会で柳生街道から滝坂の道を歩いてからは、所々の山の峰を、又谷間の小径を、会員のお伴をさせてもらっているが、豊かな土の香りを忘れないためにも大いにがんばりたいと思っている。

## 自分のペースを崩すな

山本光男

昭和57年度の岸和田老人クラブ趣味の作品展に、「健康は歩くことから」と題した作文を出して、「優秀」に入選した。

私は、妻と一緒に、53年8月から、毎朝2時間、往復5～6kmの附近の山野を分速80mで歩いて、その効果を体験していたので、作文にしたのである。

座上の空論ではなく、体験談である。

作文が入選した時は、健老大学で健歩証700kmをもらっていた。

◇ ◇ ◇  
健康法にはいろいろあって、沢山の書物や雑誌が嫌というほどあるが、「歩く健康法」に勝るものはないと確信する。

◇ ◇ ◇  
今年の大学祭の歩こう会のメンバーの「楽書集」を見て、皆さんが、喜んで、楽しんで参加し、大いに心身の改善に利していることを知り、今更のように、感嘆の声を発した次第である。

私は、歩こう会は「友を呼び、楽しく語り合い、若返りの最高の秘訣」と謳っている。

健老大学第1号のクラブとして、提唱した石原ユリさん（昨年山形県天童市で死去）に心から、哀悼の誠を捧げると同時に、感謝する次第である。

◇ ◇ ◇  
登山の神様と尊敬されていた故井上亀太郎さん（『自然の中へ』第1号・第7号参照）を思い出す。当時81歳。

黙々と、自分のペースを崩さず歩いた人である。

「年をとると、若い人と同じように歩いてはいけない。自分のペースを崩すと、すぐ身体をこわし、健康上よくない」と云っておられた。

わが歩こう会も、この機会に反省して、年齢に応じた歩き方の指導に力を入れて、最近あちこちで報道されている、中高年者登山者の悲話の二の舞を起さないよう。

疲労は蓄積すると、いつかは難病を起こす。「自分のペースを……」ということ提唱するのはそのためである。

85歳と55歳では、余りに年齢が開きすぎて、同列に考えてはいけない。いかに若く見えても、それは顔だけで、肺と心臓の老化には勝てない。

歩こう会という集団の、真の健康維持、若返りに役立つようすることはむづかしいが、健老大学としては、大いに考えなければならないことである。



元専修大学教授、現ヘルスカウンセラーとして活躍中の阿久津邦男先生の老人の歩き方四ヶ条を次に紹介する。

- (1) 軽い準備から始める。
- (2) 年齢と自分の体に合った速度
- (3) 初めは「ユックリ」歩く
- (4) あせらず休まず

平成元年（1989年）12月

自然の中へ 第10集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 金田定之