

自然の中へ

< 第 1 1 集 >

岸和田健老大学 歩こう会

「自然の中へ」 第11集

— 目 次 —

《序文》	老年の自己開発……………	学長 正井尚夫 ……	3 頁
例会	記録 (第212回~第233回) ……		5
健歩	証 ……		50
楽書	集 ……		51
文	集 ……		61

《 序 文 》

老 年 の 自 己 開 発

学 長 正 井 尚 夫

今年9月15日の敬老の日、紹介してくれる人があって社会福祉法人「天寿会」設立の特別養護老人ホーム「ひびきの郷（さと）」を見学した。

このホームは奈良県天理市岸田町の町はずれにあった。あちらこちら迷った末ようやく探し当てて園内に入ってみると、ちょうどホールでお祝いのパーティが開かれている最中。「響け命の声 高らかにひびきの郷」と3、40人の老人たちによる園歌の斉唱が流れていた。指揮するのは理事長兼園長の林芳繁さん。歌う人たちの顔、顔、顔が輝いていて、私はひととき、ここがホームであることを忘れていた。

林園長に会う。同市出身。44歳。一昨年5月の開園以来、人間の尊厳と人間らしさを保つ生活を提唱して燃えている人であった。その話によると、幼い時ピアノを、長じてクラリネットを習い音楽家を志した。東京芸大付属高を経てパリ国立音楽院を卒業し、ハンガリーの首都ブタペストで開かれたリスト国際コンクールにクラリネットで入賞。帰国後、全国各地で演奏活動を続け、関西女子短大講師でもある。

こんな経歴の林さんが畑違いの老人福祉に関心を持つようになったのは、8年前、母親しづさん（故人）が転倒事故を起こして車いすを使うようになってから。人一倍、親孝行な林さんが朝夕その世話をするうち、音楽で奉仕する老人ホームの構想が生まれた。持ち前の情熱で各方面を動かし、数年もかかってコンクリート造り2階建て延べ1,500平方メートルの園舎を完成、50人を迎え入れた。

それからは寝たきりをなくすために、おむつをはずす、起きて食事をする、夜

を楽しむという3つの運動を押し進めてきた。「用便のためポータブルの上に座る、車いすに乗る、食堂に行くのに歩行器を使う、つえをつく、手すりにつかまる、夜はむやみに早寝しないでテレビを見、昔話を語り合う。この努力のすべてが離床に至るステップなのだ」と説く。これが実って、いま昼間におむつをつけているのは3、4人。ほぼ全員が食堂で食事をするようになった。

また園名にふさわしく「ハーモニーの調べで心を和らげる」音楽療法を取り入れ、プロを招いて盛んに演奏会を開き、放送設備を通じて絶え間なく園内にクラシックを流した。さらに音楽クラブを必修にして全員がタンバリン、カスタネット、鈴、大太鼓、小太鼓、シンバルなど何かの楽器に親しむよう指導した。昨年、橿原会館で開かれた県老人福祉大会では20余人がみごとな演奏を披露し聴衆を感動させたという。

この園長のひたむきさに胸打たれた私は、岸和田健老大学でも歩こう会をはじめ20余のクラブが日々、盛んな活動を繰り広げている現状を話し、たゆみない自己開発こそが明るい老年をもたらすことを共感し合ったのであった。

例会記録

第212回～第233回

第212回	妙見谷、一庫	6頁
213	高野町石道	8
214	服部緑地	10
215	牛滝憩の家(納会)	12
216	神社参拝	14
217	河合	16
218	千石堀	18
219	大阪城公園の梅	20
220	鎌倉峡	22
221	葛城山	24
222	桜の宮公園・毛間	26
223	友ヶ島	28
224	摂津峡	30
225	六甲東お多福山	32
226	槇尾山	34
227	花の寺・嵐山	36
228	三石山	38
229	比叡山・三井寺(東海自然歩道)	40
230	湯の山温泉・御在所岳(一泊)	42
231	延命寺・観心寺	44
232	二上山・ドンヅル峰	46
233	山の辺の道	48

第212回例会 平成元年11月12日(日)

天候・気温 晴 22℃ 担当リーダー C

◎行先 妙見谷・一庫 (ひとくら) 11km

◎参加人員 35名

◎コース 岸和田駅=梅田=池田=妙見山上バス停-能勢妙見宮-黒川-横路峠-一庫ダム=能勢電鉄山下駅

○行程記録

7:23 岸和田駅	12:00~12:45 黒川小学校 昼食休憩
8:30 阪急梅田発	13:40 横路峠
9:00 池田バス乗車	14:20 保ノ谷
9:55 妙見山上駅	15:05 一庫ダム
10:00 妙見宮参詣 30分休憩	15:12 一庫バス停乗車
10:35 ケーブル黒川駅前	15:32 能勢電山下駅

記事

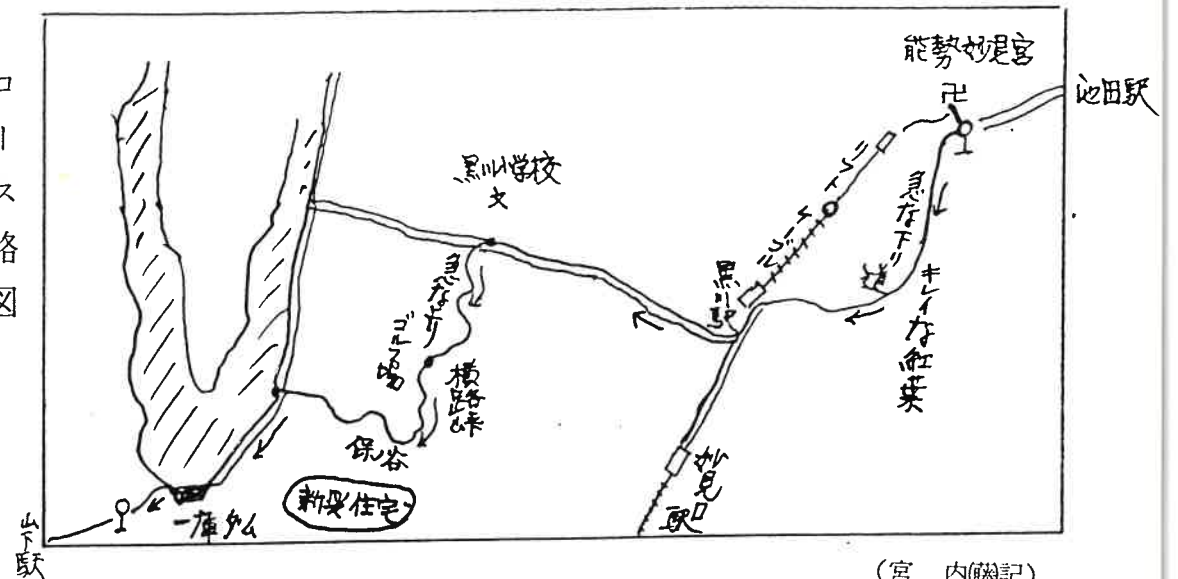
能勢妙見宮にお詣りするということで、参加者も35名と盛況であり、コース選定の重要さを痛感する。超満員のバスで標高660mの妙見山頂に到着。妙見宮へお詣りして、山陽自然歩道をケーブル黒川駅へ向けて出発する。

相当な急勾配で、折角の妙見谷の紅葉も、ユックリ眺めることが出来ない位である。途中紅葉のキレイな所で小休止をして能勢路の秋を楽しむ。谷深ければ山險しのたとえどおり、横路峠の上りはこれまた大変な急坂で、一寸バテ気味になる。峠の頂上に立つと目の前にゴルフ場が開け、その向うに雄大な能勢の山山が広がり、すばらしい展望である。ここから一庫ダムまでは坦々としたアスファルト道で、足元を気遣う必要もなくなり、急に話声はずみ出す。一庫ダムは多目的ダムである割に水量が少ないのが残念であった。地元の人達の話では折角の水を管理者の判断ミスで大部分放流してしまったとのことである。

このコースは参加者が大変喜んで呉れ、事故もなくとても楽しい一日であった。

参加者 川中、塩谷、田中(楠)、林(起)、早崎、藤田、和田、石垣、角谷(宏)、世利、野木、林(昭)、宮内(史)、朝比奈、井斎、石橋、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、宮内(富)、柳瀬、深見、宇口、宅治、高畑、宮内(藤)、加地(求)、田良原、中村、加地(行)、金田、安浪、山本(光)

コース略図



(宮内(藤)記)

第213回 例会 平成元年11月26日(日)

天候・温温 晴 17℃ 担当リーダー A

◎ 行先 高野町石道 10km

◎ 参加人員 32名

◎ コース 岸和田＝下古沢－笠取峠－慈尊院－真田庵－九度山駅

○行程記録

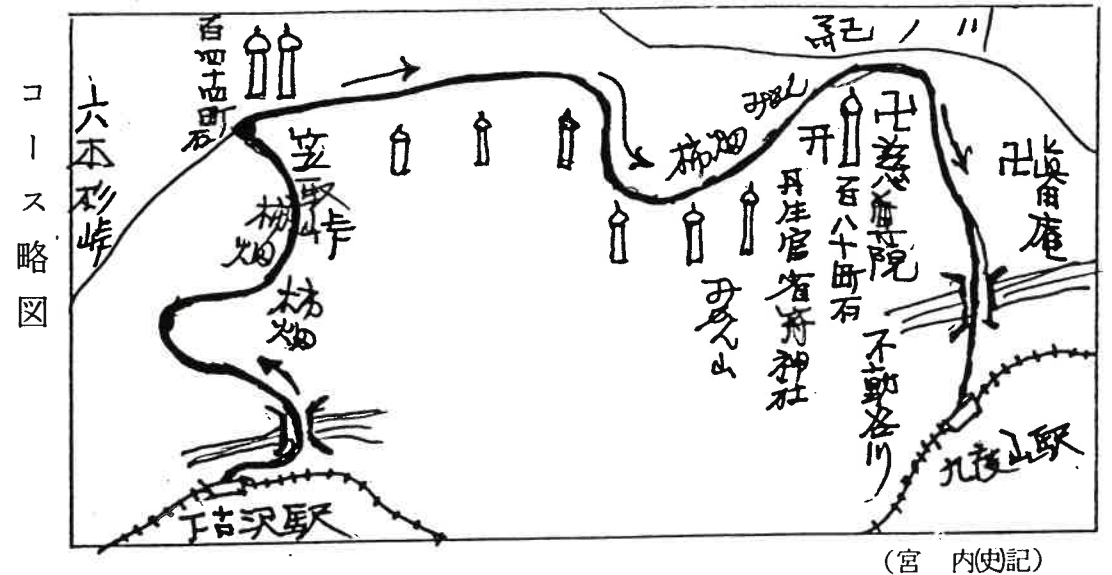
7:55 岸和田発	12:30 昼食40分
8:40 ナンバ発	14:00 慈尊院
9:53 下古沢着	14:40 真田庵
11:50 笠取峠着	15:10 九度山駅 解散

記事

今日は絶好の歩こう会日和、下古沢駅の温度計6℃、少し冷込んでいるが参加者32名元気一杯出発。今年は柿畑も裏年か収穫も少なそう。笠取峠を少し登った農家で大粒の富有柿を分けてもらい、1人に4個宛、本日特別参加賞として配給。益々元気に登坂に挑む。

笠取峠の日当りの良く遥か高野三山を眺めながら昼食。食後のフルーツに柿を頂く。誠に美味、来年も又楽しみに。峠から落葉で一杯になったゆるやかな下り道。眼下に雄大な紀の川の流れを見下しながら慈尊院へ。孝行松を背景に記念撮影後真田庵へ。庵主さんの流れる様な話をあとに九度山駅へ。

参加者 秋成、塩谷、田中(鞠)、林(起)、藤田、早崎、和田(斉)、石垣、世利、寺田、西上、林(昭)、宮内(史)、村垣、井芥、石橋、浦、小西、軒、宮内(富)、宇治、宮内(嗣)、加(球)、田良原、加(地)行、金田、中西、福本、松村、清水、十和、外1名



第214回 例会 平成元年12月10日(日)

天候・気温 晴 12°C 担当リーダー B

◎ 行先 服部緑地 5 km

◎ 参加人員 44名

◎ コース 岸和田駅=ナンバ=阪急梅田=曾根駅-服部緑地-服部天神-服部駅

○行程記録

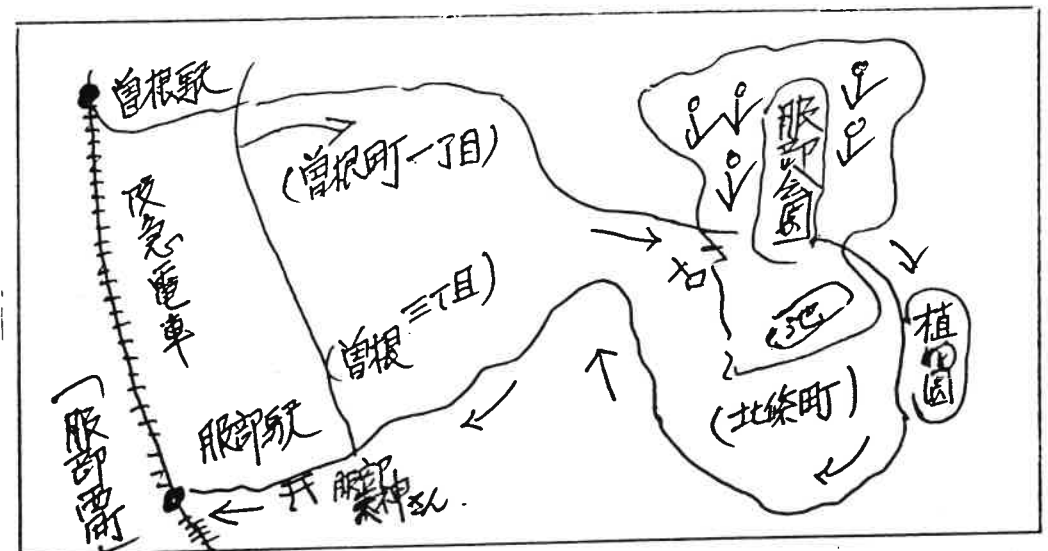
8:04 岸和田駅発	11:15 服部公園発
9:15 阪急梅田発	12:20 服部天神
9:36 曾根駅着	12:30 服部駅 解散
10:15 服部公園着	

記事

昨日迄の天候とはがらりと変わり快晴になり、参加者も44名と盛況で、道すがらマンションの多いのに驚くばかり。服部公園もさすが大阪府立だけあって大きい事。又、手入れもゆきとどいている。帰途に服部天神に参拝し、足の神様にてお守りを買う人の多い事。近くの服部駅にて解散。

参加者 塩見、早崎、藤田、和田、秋成、塩谷、鈴木(功)、林(起)、石垣、角谷(宏)、杓水、世利、寺田、野木、林(昭)、真加井、宮内(史)、村垣、朝比奈、石橋、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、宮内(富)、柳瀬、角谷(芳)、深見、宇治、高畑、宮内(藤)、加地(球)、田良原、加地(行)、金田、福本、安尾、安浪、下章、中野(伊)、清水、山本(光)、外1名

コース略図



(井 斉 記)

第215回例会納会 平成元年12月17日(日)

天候・気温 晴 14℃ 担当リーダー C

◎ 行先 牛滝憩の家 8 km

◎ 参加人員 63名

◎ コース 岸和田バス停＝沢の峰－岸和田ゴルフ場－上大沢－
牛滝大威徳寺－憩の家＝岸和田

○行程記録

8:00 南海バス岸和田	10:40 牛滝大威徳寺
8:30 沢の峰	11:00 憩の家
9:30 岸和田ゴルフ場	11:10～13:30 納会
10:00 上大沢	13:50 バス乗車

記事

歩こう会として最高の63名の参加者があった。南海バスとは事前に折衝して、往復とも臨時バスを出してもらったので、ユツタリと乗車することが出来た。

沢の峰で下車。人員点呼のうえ、岸和田ゴルフ場回周コースへ出発する。杉林や竹林の中の急坂を登り、ゴルフ場の上の見晴しのよい所で休憩する。日曜日のこととしてプレイする人がたくさん居り、また反対側には航空レーダーのある三国山や経塚山、岩雄山が連っており、素晴らしい眺望である。ここより牛滝までは天気も好し道も良し、談笑しながら予定より早く牛滝に到着する。

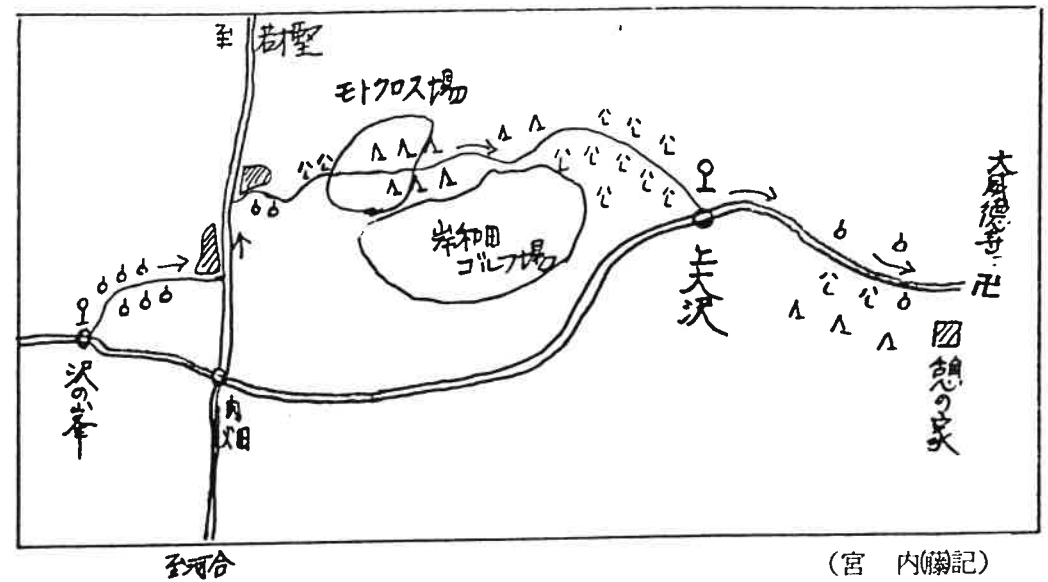
11時10分より開会。金田代表世話人より挨拶の中で、今年度の年間の例会回数、参加人員、踏破距離はいずれも新記録である旨報告あり、世話人の一人として大変うれしく思った。先発の人達のお陰で会食準備はすべて整っており、山本光男さんの音頭で乾杯をし、会食に入る。憩の家の大広間も63人の参加者で埋めつくされ、人いきれに酔い、アルコールに酔い、和やかな雰囲気の内にあっという間に2時間が経過し閉会となる。

これで平成元年度の歩こう会の行事がすべて終了したと思うと感無量のものがあった。

参加者

秋成、石根、川中、塩谷、鈴木、田中(輔)、林(起)、塩貝、三土、早崎、宮本、和田、藤田、石垣、角谷(宏)、沓水、小林、世利、寺田、西上、野木、林(昭)、真加井、宮内(史)、村垣、赤垣、朝比奈、井齊、石橋、浦、小野、勝沼、小西、田中(カ)、軒、平見、宮内(富)、柳瀬、角谷(芳)、谷、深見、増田、宇口、宇治、川口、高畑、宮内(麟)、加地(求)、阪森、十和、田良原、中村、井上(晴)、加地(行)、金田、福本、安尾、安浪、奥、古林、中野、清水、山本(光)

コース略図



第216回 例会 平成2年1月14日(日)

天候・気温 晴 8℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 神社参拝 10km
- ◎ 参加人員 44名
- ◎ コース 福祉センター→泉光寺→福田→北坂三叉路→山直神社→積川神社→稲葉菅原神社→稲葉バス停

○行程記録

8:35 福祉センター出発	11:00 山直神社 5分休憩
9:40 泉光寺 10分休憩	11:25 積川神社 10分休憩記念撮影
10:35 北坂三叉路 10分休憩	11:55 菅原神社 解散

記事

平成2年歩こう会初日がA班担当。朝冷え込んでいるが晴天。今年度も毎回晴天の続く兆し、尚大安の日で幸先よし。出発前に会長より配布済の例会心得について改めて協力依頼、心身新たにして出発。参加者44名で泉光寺へ。岡部氏累代の菩提所に詣で、平坦な道ながら汗ばむこともなく北坂三叉路で一休み。

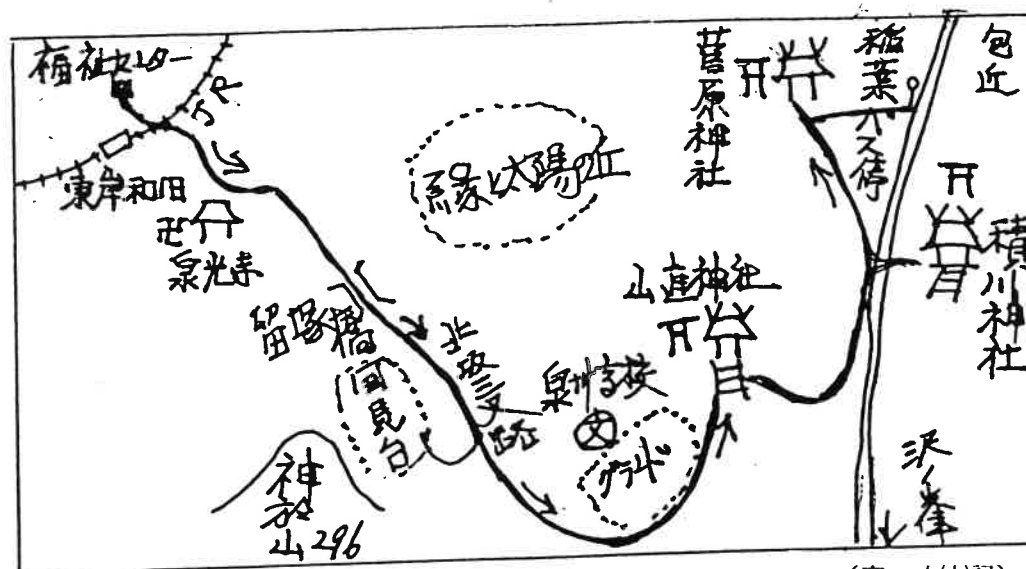
是よりゆるやかな坂道に入る。右手に国見台を見ながら小高い山手に上る。ここからは大阪湾が見え、堺の工業団地の煙突より青空に白い煙がゆるやかに昇るのが見える。泉州高校のグラウンドを横切り山直神社に参詣、丁度可愛く着飾った宮参りに会う。

続いて積川神社へ。延喜式内社で和泉五社の一社で、格式のある神社である。記念撮影後最終の稲葉の菅原神社へ旧道を通り参詣する。神門が建直しか木目も新しく新鮮である。解散。

参加者

秋成、塩谷、鈴木、林(起)、村瀬、早崎、和田(子)、藤田、塩貝、石垣、角谷(宏)、沓水、西上、野木、林(昭)、宮内(史)、村垣、山本(鏡)、赤垣、朝比奈、井齋、石橋、浦、勝沼、小西、軒、平見、宮内(富)、柳瀬、黒木、谷、深見、宇口、宇治、高畑、宮内(彌)、田良原、中村、金田、安尾、下章、奥、山本(光)、外1名

コース略図



(宮内史記)

第217回 例会 平成2年1月28日(日)

天候・気温 晴 8℃ 担当リーダー B

◎ 行先 河合 9km

◎ 参加人員 43名

◎ コース 福祉センター→墓園事務所→貝塚山荘→河合

○行程記録

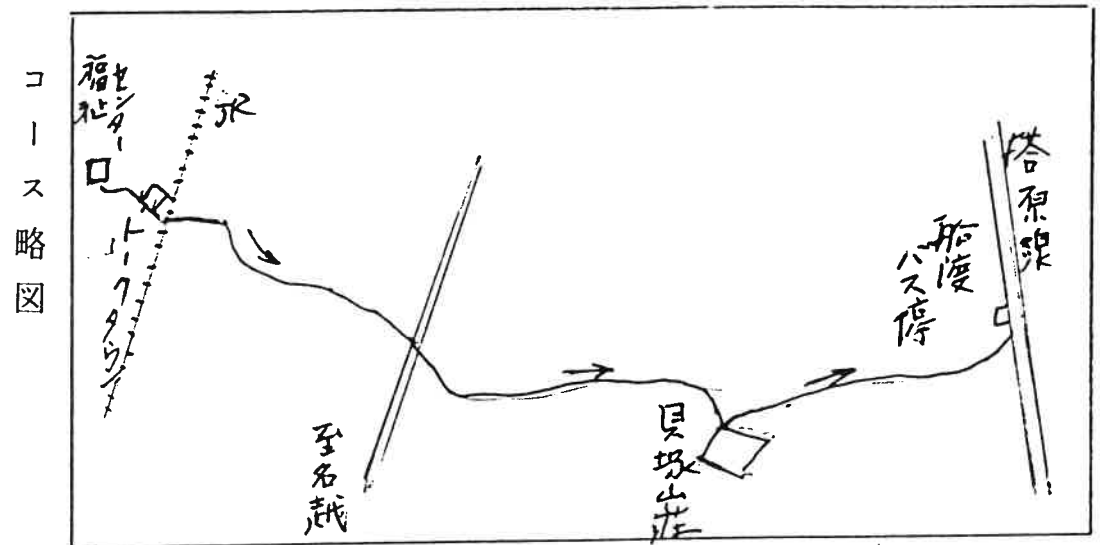
8:30 福祉センター	10:40 貝塚山荘 35分間休憩
9:30 墓園事務所 10分間休憩	11:55 河合着 解散
10:10 三叉路 5分間休憩	

記事

5日間の日中温度3℃~4℃がうその様な快晴、温度も8℃である。それにつれ参加者も43名、有難い。定刻通り福祉センターを出発。畑町で4名と合流して墓園事務所へ。これからが新しい道で、皆さんにお気に召すか、B組の下見の効果が出るか、心配だ。

貝塚山荘のコーヒーの人とも顔なじみになる。本日は人員も多く、食券に列をつくる。健老大学様様である。山荘から河合までの農道は3回生までの人は初めてである。峠の上から、河合の町をみた時のきれいさは何ともいえない。定刻通り、船渡バス停につき解散。

参加者 秋成、石根、川中、塩谷、鈴木、田中(柳)、林(起)、村瀬、藪内(フ)、藪内(正)、和田、藤田、早崎、石垣、角谷(宏)、世利、寺田、西上、林(柳)、宮内(史)、村垣、井齊、石橋、浦、軒、平見、宮内(園)、植田、角谷(芳)、黒木、川口、高畑、宮内(敏)、阪森、十和、田良原、中村、井上(晴)、金田、松村、安浪、森(一)、清水



(軒 記)

第218回 例会 平成2年2月18日(日)

天候・気温 晴 14℃ 担当リーダー C

◎ 行先 千石堀 8km

◎ 参加人員 37名

◎ コース 福祉センター→小栗街道(一里塚)→高井城趾→千石堀城趾→森の稲荷→森駅

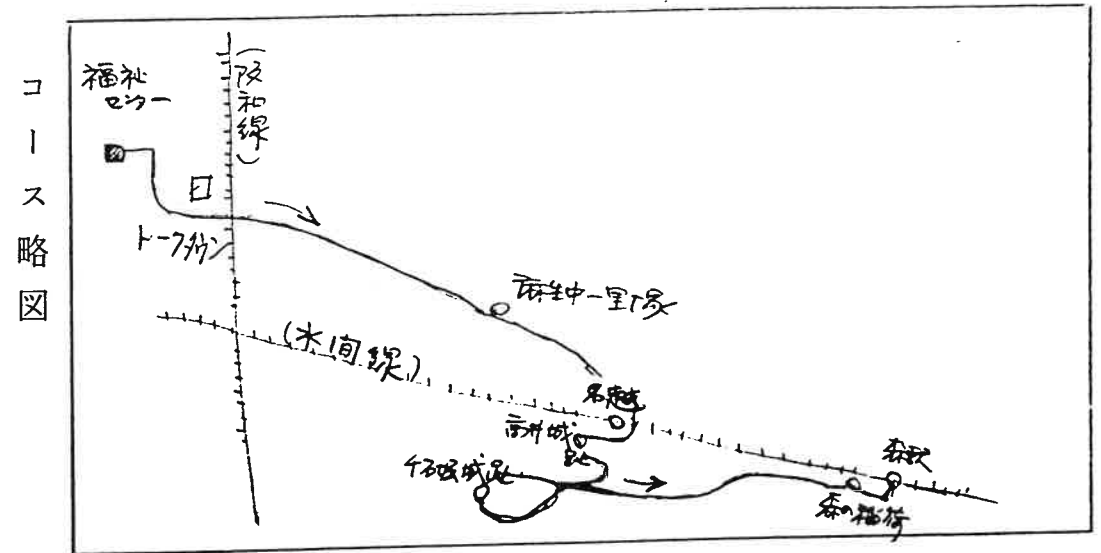
○行程記録

8:10 福祉センター出発	10:30 千石堀城趾 15分休憩
9:10 小栗街道一里塚 10分休憩	11:25 森の稲荷
9:50 高井城趾 15分休憩	11:40 森駅

記 事

前週は春一番の強風のため順延、本日はおだやかな快晴。トークタウンを経て小栗街道に入る。途中、現存する唯一の麻生中一里塚を見、往時の旅人達に思いを馳せる。高井城趾、千石堀城趾は約400年前、豊臣秀吉が根来寺攻撃の折、根来寺の僧兵と戦った古戦場。いずれも小高い丘が一部残っている。本日は旧街道の古い家並みと史跡をめぐって11:40森駅で解散。

参加者 秋成、石根、川中、塩谷、鈴木、田中(輔)、林(起)、村瀬、藪内(フ)、藪内(正)、和田、藤田、角谷(宏)、世利、寺田、西上、宮内(史)、井齊、石橋、浦、小西、軒、宮内(富)、深見、宇治、高畑、宮内(藤)、加地(球)、田良原、中村、加地(行)、金田、福本、安尾、下章、森(富)、山本(光)



(寺田記)

第219回 例会 平成2年2月25日(日)

天候・気温 曇一時雨 11℃ 担当リーダー A

◎ 行先 大阪城公園の梅 5 km

◎ 参加人員 54名

◎ コース 岸和田駅=新今宮=天王寺=大阪城公園駅-文化スポーツホール前-大阪城公園梅林-森の宮駅

○行程記録

8:46 岸和田駅	9:50 梅林到着
9:15 新今宮着	11:00 梅林休憩 解散
9:30 大阪城公園駅着	

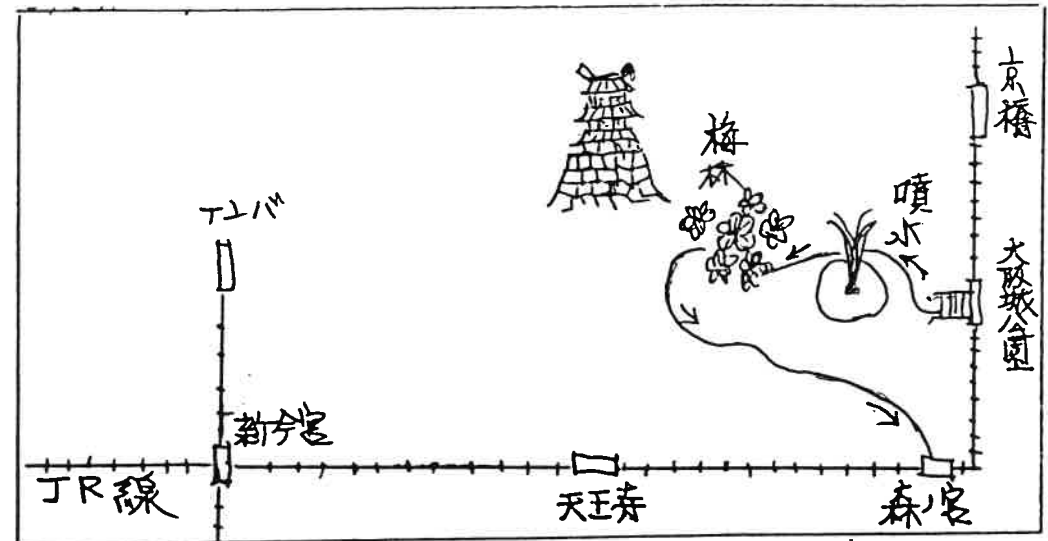
記事

連続の天候不良、早朝の予想では40%、梅日より7分咲き、昼頃迄は大丈夫と出発、今回は予想以上の参加者数となった。企画メンバーの一員として大満足。但し天候不順で80点か？

梅林の入口でポツリ、ポツリと降り出した。梅も白・赤・青・枝垂れ等、それぞれの色、香り、姿を競う様。大阪城を背景に、そほ降る小雨の中も晴天の時とは又違った風情もあり、よいものである。各自、自由に梅林の小道を一巡、中央広場で記念撮影して解散。

参加者 秋成、石根、塩谷、鈴木、林(起)、村瀬、藪内(フ)、藪内(正)、早崎、塩貝、宮本、石垣、世利、寺田、西上、林(昭)、宮内(史)、村垣、山本(義)、赤垣、井斎、石橋、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、平見、宮内(富)、深見、川口、宮内(嗣)、加地(球)、十和、田良原、中村、井上(晴)、加地(行)、金田、福木、松村、安尾、安浪、下章、古林、森(一)、山本(光)、原、他6名

コース略図



(宮内史記)

第220回 例会 平成2年3月11日(日)

天候・気温 晴後曇 14℃ 担当リーダー B

◎ 行先 鎌倉峡 9km

◎ 参加人員 26名

◎ コース 岸和田駅=大阪駅=JR道場駅-平田配水場-出合-百丈河原
(鎌倉峡)-道場駅=大阪駅=岸和田駅

○行程記録

8:04 岸和田駅	11:40 出合(河原)昼食40分休憩
9:17 大阪駅発	13:30 水久野バス停
10:00 道場駅着	14:05 鎌倉峡百丈河原 休憩30分
11:05 平田配水場	15:05 道場駅 解散

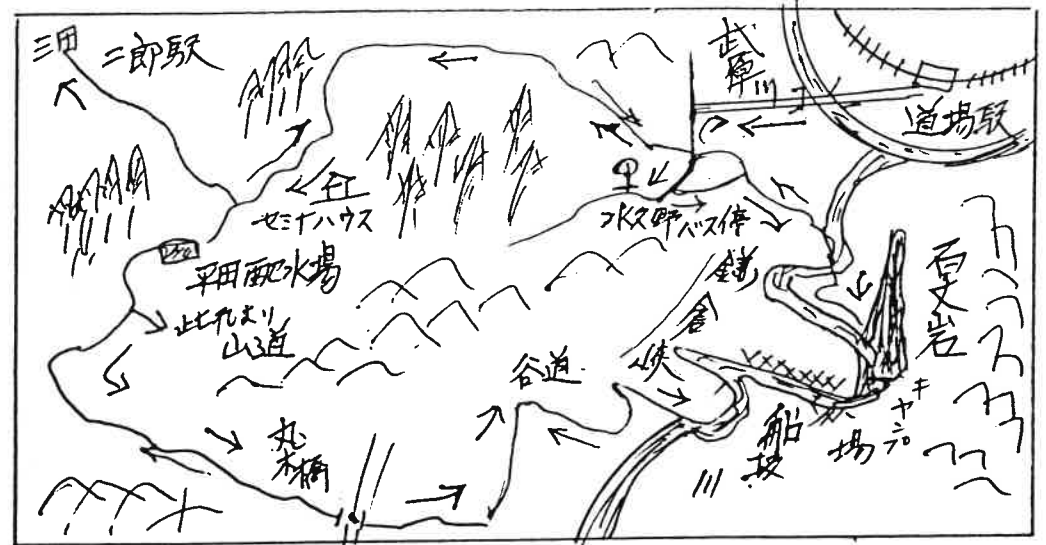
記事

下見の時は雨続きで山道が心配でしたが、この二、三日の天気ですっかり良くなり、気温も高め、歩く程に服を一枚ずつぬぐ快調な歩こう会でした。船坂川の水かさもだい分減っていたが、鎌倉峡の岩づたいが危険ですし、地元の人も同感の様で、河原で昼食後、水久橋迄戻って、鎌倉茶屋の百丈岩で休憩30分。百丈岩に登った人を見上げながら、道場駅迄約30分をわいわい言いながら、元気に楽しい一日を過しました。

参加者 川中、塩谷、田中(倫)、林(起)、三土、早崎、角谷(宏)、小林、

西上、宮内(史)、井(斉)、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、高畑、加地(球)、阪森、田良原、中村、加地(行)、金田、福木、安尾、清水

コース略図



(井 斉 記)

第221回 例会 平成2年3月25日(日)

天候・気温 晴 10℃ 担当リーダー C

◎ 行先 葛城山 11km

◎ 参加人員 13名

◎ コース 岸和田=塔原-葛城山頂-牛滝=岸和田

○行程記録

9:25 岸和田発	12:40 葛城山頂出発
10:00 塔原	14:20 林道合流
11:50 葛城山頂 昼食	14:50 牛滝 バス乗車

記 事

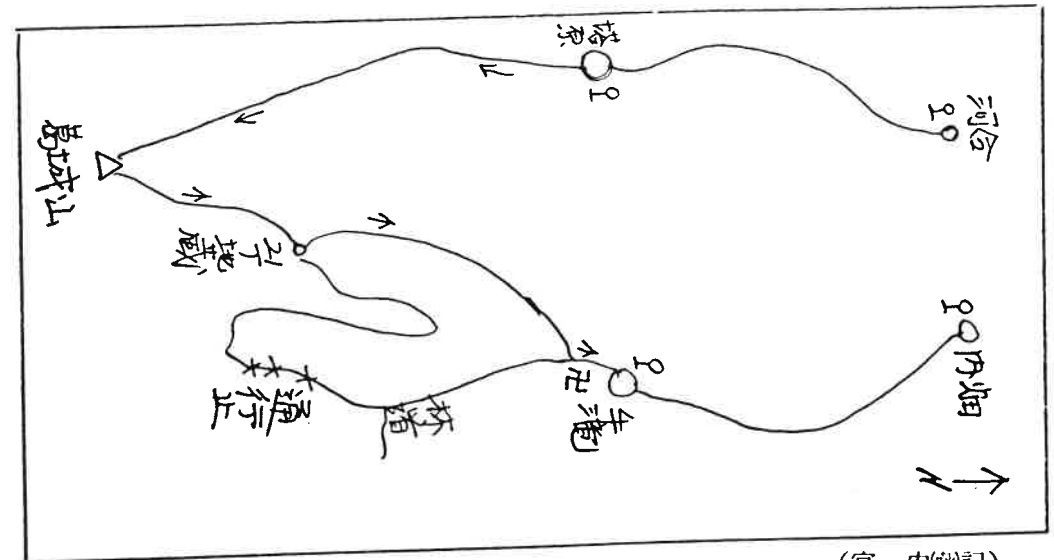
夜来の雨は止んだが、天気予報は強風注意の上、俄か雨の心配もあった為、参加者13名と最近にない小人数の例会となった。ところが塔原に到着すると天気予報がウソの様な晴天となる。

参加者はいずれも足に自信のある人ばかりで、快調なペースで頂上に到着。参加者は殆んど疲れていない様子であるので、予定より一時間早いバスに乗るため、昼食休みを40分で切上げて出発する。

21丁地蔵より行者道に入る。雨のあとであるので安全第一を旨としてユックリペースで下山する。林道が通行禁止のため、地蔵道が整備されており噂に聞いたよりずっと歩き易い。滑り易そうな所は安全のためロープを使い慎重に下山。予定より早く林道を経て牛滝に到着。仲々面白いコースと参加者に好評であった。

参加者 川中、塩谷、田中備、林起、寺田、林昭、軒、宮内(備)、
宮内(嗣)、中村、金田、清水、早崎、

コース略図



(宮内(備)記)

第222回 例会 平成2年4月1日(日)

天候・気温 薄曇 19℃ 担当リーダー A

◎ 行 先 桜宮公園・毛間 8km

◎ 参加人員 36名

◎ コー ス 岸和田駅=難波=日本橋=柴島駅=毛間洗堰=桜宮公園=淀屋橋駅

○行程記録

8:24 岸和田駅発	10:45 毛間洗堰着 15分休憩
8:55 難波着	12:00 桜宮公園着 昼食1時間
9:20 日本橋発	13:00 " 発
9:50 柴島発	14:00 淀屋橋着

記 事

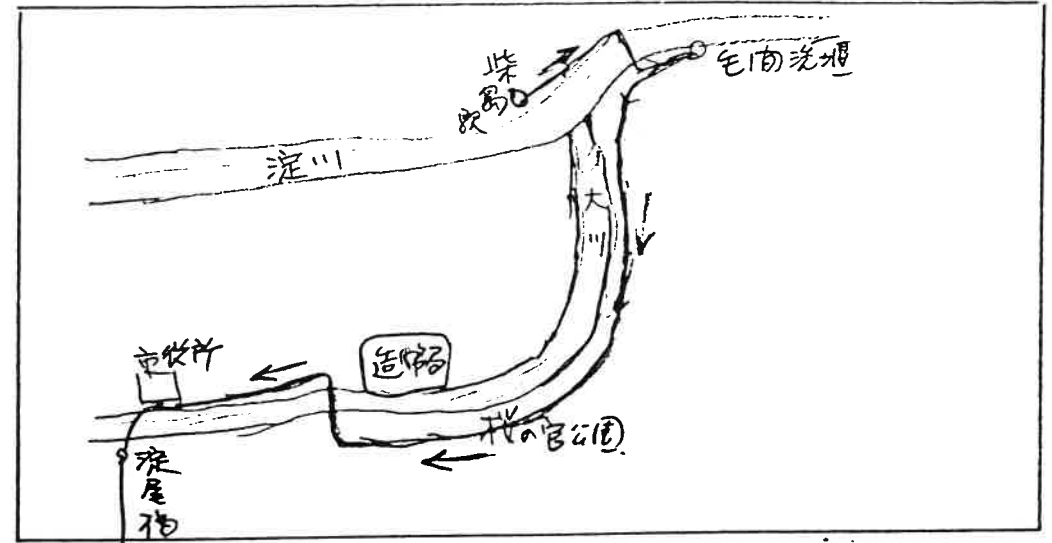
桜の開花にあわせて例会を1週間繰り上げて実施した。前日の雨もやみ薄曇りの絶好の日和となった。阪急柴島駅で金田代表から田良原、秋成両リーダーの退任と、A班(宮内(史)、寺田)の組替えについて説明、田良原氏から退任の挨拶があった。つづいて新会員大原さんを紹介した。

本日の行程は毛間の洗堰から桜の宮公園、中之島公園へと満開の桜を心ゆくまで満喫した一日であった。

参 加 者

鈴木、田中(翰)、林(起)、塩貝、早崎、和田、藤田、寺田、西上、林(昭)、村垣、赤垣、井齊、石橋、浦、小野、小西、田中(力)、平見、宮内(富)、柳瀬、荒川、深見、大原、宇治、高畑、宮内(麟)、田良原、中村、金田、福本、安浪、下章、森(一)、清水、山本(0)、

コ
ー
ス
略
図



(寺田記)

第223回 例会 平成2年4月22日(日)

天候・気温 曇後雨 18℃ 担当リーダー A

◎ 行先 友ヶ島 6km

◎ 参加人員 42名

◎ コース 岸和田駅=加太駅-加太港~野奈浦-砲台跡-灯台-
コウノ巢山展望台-野奈浦~加太港

○行程記録

8:15 岸和田駅発	12:10 灯台発
8:56 和歌山市駅発	12:50 コウノ巢山展望台着 30分休憩
10:00 加太港発	13:20 " 発
10:30 野奈浦着	14:00 野奈浦発
11:00 砲台跡着	14:30 加太港着 解散
11:20 灯台着 (昼食50分休憩)	

記事

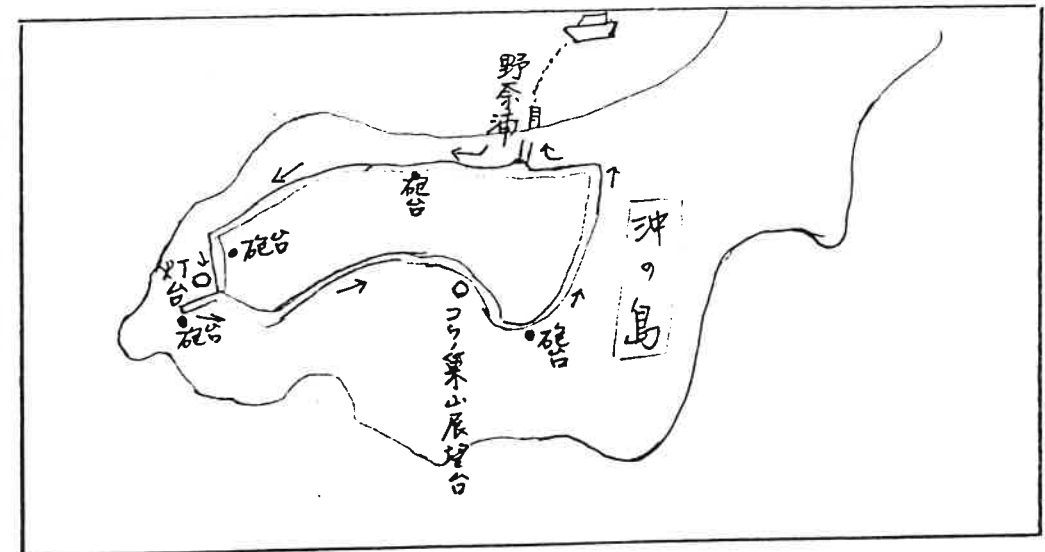
曇天にもかかわらず参加者42名と多かった。新会員柿花さんを紹介。

友ヶ島に着いた途端に雨、天気予報より雨が早かったのはリーダーの精進の悪さか？ 野奈浦から沖の島の西部を歩く。かつての要塞に設置された砲台跡。つわものどもの夢の跡を辿りながら灯台、展望台で休憩。雨にけふる景観はまた格別の風情があった。

参加者

柿花、川中、塩貝、塩谷、鈴木、田中(楠)、早崎、林(起)、村瀬、和田、角谷(宏)、沓水、世利、寺田、林(昭)、真加井、宮内(史)、山本(義)、赤垣、朝比奈、井齊、石橋、浦、小野、小西、田中(カ)、軒、宮内(富)、柳瀬、大原、宇治、高畑、宮内(彌)、中村、金田、福本、安尾、森(一)、中野、清水、山本(光)、原、

コース略図



(寺田記)

第224回 例会 平成2年5月13日(日)

天候・気温 曇時々晴 20℃ 担当リーダー B

◎ 行先 撰津峡 14km

◎ 参加人員 32名

◎ コース 岸和田駅=阪急茨木=忍頂寺-竜王山-車作-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	14:10 車作(廻り)休憩
8:47 阪急梅田駅	14:30 萩谷
9:25 阪急茨木バス停	16:07 撰津峡
11:02 竜王山	16:40 上の口バス停
12:05 車作経塚跡	17:00 JR高槻駅 解散
12:40 昼食	

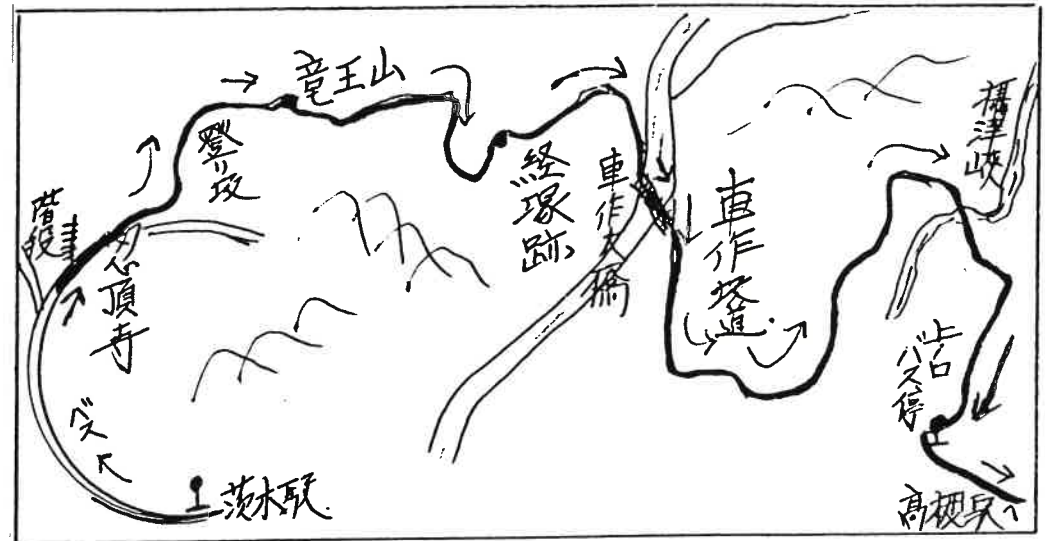
記事

新1回生2名を迎え、紹介のあと竜王山迄が急な登りでしたが、いずれもベテラン、元気に登り約40分。それからは下り坂で、かえって足がつかれたみたい。乗り物が多かったせいか、早や昼食の経塚跡に着きました。

午後は車作より前回と反対のなめらかな坂道を約2km多く歩いたが、楽しく鼻歌まじりのべちゃくちゃとおしゃべりが続いている内に撰津峡に着きました。本日はむし暑い曇り空で、心配した雨も降らず無事完歩。上の口バス停にて解散。皆さん岸和田には18時頃に帰宅出来たと思います。

参加者 柿花、山舗、川中、塩谷、田中(輔)、早崎、林(起)、三土、和田、世利、寺田、林(昭)、宮内(史)、村垣、朝比奈、井齊、石橋、浦、小西、田中(カ)、軒、平見、宮内(富)、宇治、宮内(彌)、中村、金田、福本、森(一)、原、外2名

コース略図



(井齊記)

第225回 例会 平成2年5月27日(日)

天候・気温 晴 27℃ 担当リーダー C

◎ 行先 六甲東お多福山 10km

◎ 参加人員 30名

◎ コース 岸和田駅=阪急梅田駅=芦屋川駅-高座滝-風吹岩-雨ガ峠-東お多福山-奥池=芦屋川駅=岸和田駅

○ 行程記録

7:44 岸和田駅発	13:05 雨ガ峠 昼食休憩
9:30 阪急梅田駅	14:37 奥池バス停
10:00 芦屋川駅	15:00 芦屋川駅 解散

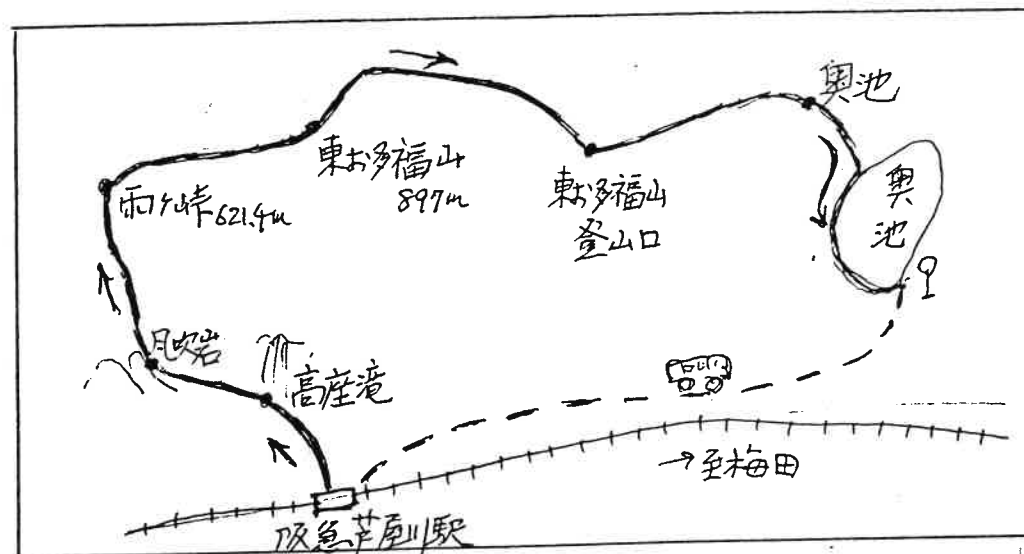
記 事

天気は快晴にめぐまれ、気温は平地で最高27℃とのことであったが、山は樹影では涼しく快適であった。

昨年の当行程時より、岸和田駅での集合、出発を早めたため、昼食を去年の「風吹岩」より先の「東お多福山頂」を予定したが、実際は「雨ガ峠」で丁度昼となり、又木陰も多いのでここで昼食とした。今回初参加の1回生高木、2回生千道の2名を点呼時紹介した。

参加者 柿花、山舗、高木、川中、塩谷、田中(楠)、早崎、林(起)、三土、千道、寺田、野木、林(昭)、宮内(史)、朝比奈、浦、小西、軒、平見、田中(カ)、宮内(富)、宮内(藤)、加地(求)、田良原、中村、加地(行)、金田、原、外2名

コース略図



(塩谷記)

第226回 例会 平成2年6月10日(日)

天候・気温 晴後曇 29℃ 担当リーダー C
(平地)

◎ 行先 榎尾山 9 km

◎ 参加人員 27名

◎ コース 岸和田駅=泉大津=公園口-根来谷-五ツ辻-榎原越え-
施福寺-榎尾山バス停=泉大津=岸和田駅

○行程記録

8:55 岸和田駅発	榎原越え付近 昼食
9:15 泉大津駅前発バス	13:10 施福寺着 30分休憩
10:30 公園口着	14:20 榎尾山バス発

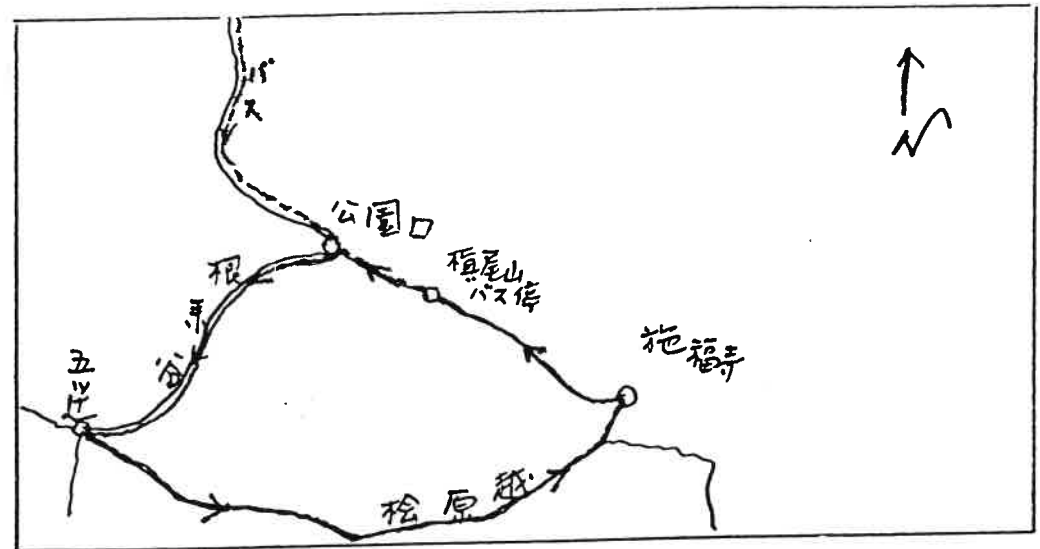
記事

今回は昨夜来の雨も上りまらずの天気となったが、健脚向コースという事もあり、参加者は余り多くなかった。

最終点呼後、宮内(嗣)リーダーより今回のコースの説明あり、更に行進中の喫煙の禁止、ゴミの持帰り等の注意あり。

参加者 山舗、塩谷、鈴木、田中(輔)、早崎、村瀬、角谷(宏)、寺田、
宮内(史)、石橋、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、大原、角谷(芳)、宮内(嗣)、
加地球、田良原、中村、加地行、金田、福本、安尾、原、外2名

コース略図



(塩谷記)

第227回 例会 平成2年6月24日(日)

天候・気温 晴後曇小雨 35℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 花の寺・嵐山 11km
- ◎ 参加人員 41名
- ◎ コース 岸和田駅＝阪急東向日駅＝南春日町＝大原野神社＝花の寺＝沓掛＝浄住寺＝松尾大社＝嵐山駅

○行程記録

7:44 岸和田駅発	11:00 竹林 昼食
9:02 阪急梅田駅発	12:00 " 発
9:49 東向日駅発	14:20 浄住寺 15分休憩
10:10 南春日町着	15:20 松尾大社 20分休憩
10:40 大原野神社 15分休憩	15:50 嵐山駅 解散
10:50 花の寺	

記事

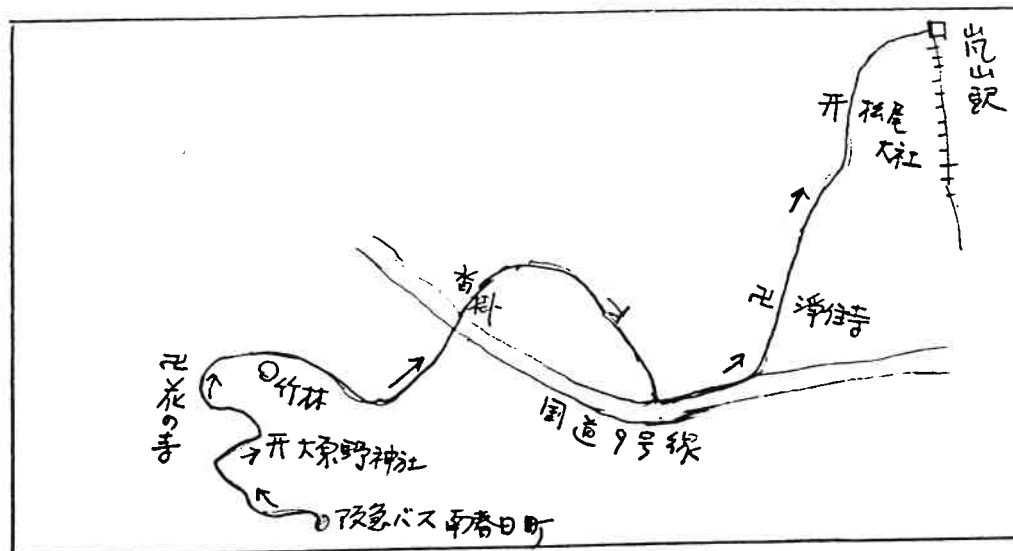
最高気温が35℃といやはや暑い1日でした。

大原野神社から近道を通して花の寺を経て、竹林で早目の昼食をとる。これから沓掛を経て浄住寺まで舗装道路ばかり、はや真夏の太陽とその照り返しの中、日陰をみては休みつつひたすら歩く。浄住寺の境内の涼しかったこと。松尾大社では皆さんかき氷に舌つつみ。同社を出発する頃から小雨になり、渡月橋まで行かず嵐山駅で解散。暑さのため3人が途中から帰宅。1回生田口さん初参加。

参加者

柿花、田口、山舗、秋成、塩谷、田中楠、早崎、林起、藤田、三土、和田、角谷(宏)、世利、寺田、西上、林昭、宮内(史)、村垣、井齊、石橋、浦、小西、田中(カ)、平見、宮内(富)、河野、大原、角谷(芳)、高畑、宮内(藤)、阪森、田良原、中村、金田、西、福本、安尾、森(一)、山本(光)、外2名

コース略図



(寺田記)

第228回 例会 平成2年7月8日(日)

天候・気温 曇時々晴 31℃ 担当リーダー A

◎ 行先 三石山 10 km

◎ 参加人員 22名

◎ コース 岸和田駅=ナンバ駅=紀見峠駅-山の神-三石山-コンピラ山-御幸辻駅=岸和田駅

○行程記録

8:04 岸和田駅発	12:50 三石山発
8:40 ナンバ発(高野線)	13:00 御幸辻駅着
9:23 紀見峠駅着	13:16 " 乗車
9:38 " 出発	16:30 岸和田駅着
12:05 三石山着 昼食	

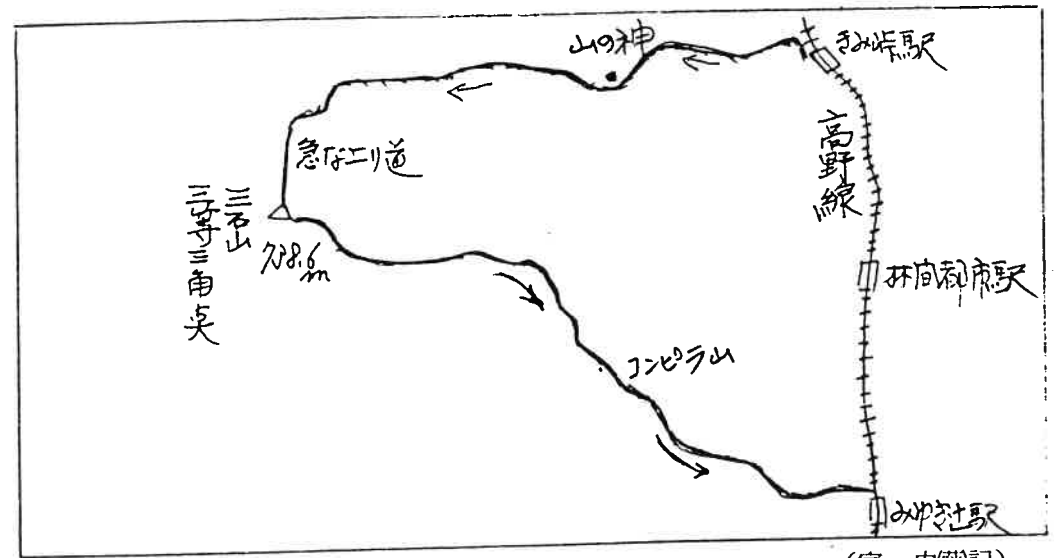
記事

参加者22名といつもより少なかった。曇り勝ちながら時々薄日も差し、まずまずの天候。ただ無風に近いうえ、湿度が極めて高く、若干苦しい山登りとなった。

参加者の疲労を少なくするため、いつもよりスローペースで歩いた。三石山取付きの急坂はロープを張り、休憩も増やし、一同元気で頂上に立った。以前は眺望が良かったとのことで、名残りとして三等三角点が設置されている。ここから御幸辻までは下り一方で、眼下に橋本林間都市を眺めながら、足取りも軽く予定どおり3時に御幸辻駅に到着。3時16分の急行に乗りし帰路についた。

参加者 山舗、田口、塩谷、田中(輔)、早崎、林(起)、三土、角谷(宏)、寺田、野木、林(昭)、宮内(史)、井齊、浦、小西、宮内(富)、角谷(芳)、宮内(彌)、中村、金田、森(一)、原、

コース略図



(宮内彌記)

第229回 例会 平成2年7月22日(日)

天候・気温 曇時々晴 36℃ 担当リーダー 宮内(麟) 塩谷
平地

◎ 行 先 東海自然歩道 比叡山・三井寺 14 km

◎ 参加人員 21名

◎ コー ス 岸和田駅=大阪駅=京都駅=無動寺=弁財天=夢見ヶ丘=崇福寺跡
=百穴古墳=近江神宮=三井寺=三井寺駅=京阪三条

○行程記録

7:44 岸和田駅発	14:00 夢見ヶ丘 10分休憩
9:45 京都駅バス	14:40 百穴古墳 20分休憩
10:56 無動寺着	16:00 近江神宮 20分休憩
11:10 // 出発	17:00 三井寺 30分休憩
11:30 弁財天	17:53 三井寺駅発
11:50 途中昼食 55分間	18:30 京阪三条駅

記 事

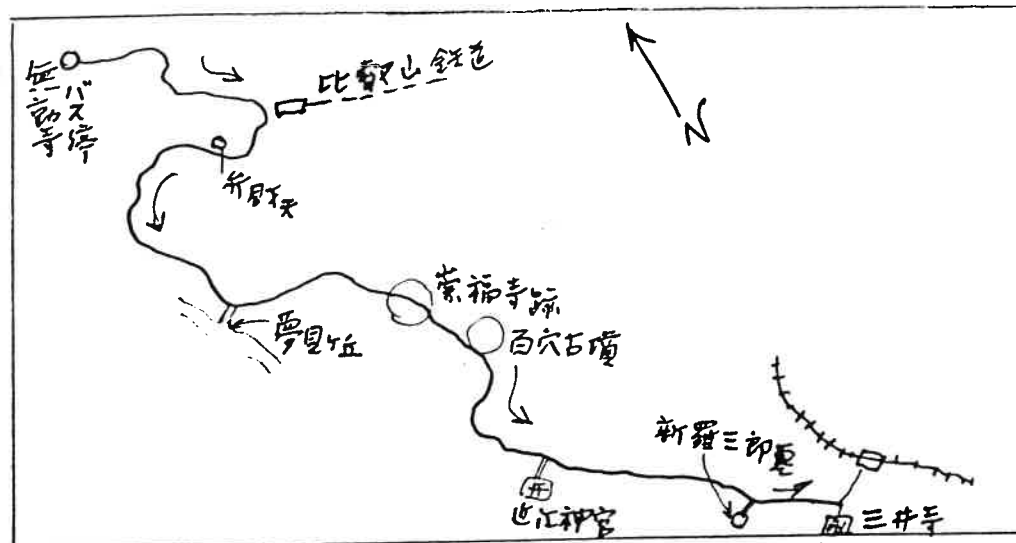
今回のコースは岸和田駅から比叡山頂迄色々乗物を乗り継ぎ、又本番のコースは主に東海自然歩道で山歩きには仲々良いコースであったが、百穴古墳以後は街中を歩くコースもあり、仲々変化に富んだコースであった。

夏真盛りという時期であったが、東海自然歩道は涼しく、近くを流れる小川の水は冷たく、時々休憩はほんとうに楽しい一時であった。

従って、暑い時期の割合長距離にかかわらず、一人の落後者も出なかった事は幸いであった。

参加者 高木、山舗、塩谷、田中(楠)、早崎、林(起)、三土、林(昭)、石橋、
浦、小西、田中(力)、軒、原、宮内(麟)、田良原、金田、福本、外3名

コース略図



(塩谷 記)

第230回 一泊例会 平成2年8月5～6日(日～月)

天候・気温 快晴 36℃ 担当リーダー 宮内史
宮内麟

- ◎ 行 先 湯の山温泉・御在所岳 12km
- ◎ 参加人員 52名
- ◎ コース (5日) 岸和田駅＝ナンバ＝湯の山温泉駅－ロープウェイ駅＝
山上駅－遊歩道＝リフト－天狗の鼻－山上駅＝山麓駅－ロッジ
(6日) ロッジ－蒼滝－蒼滝不動－大石公園－バスセンター＝
湯の山温泉駅＝ナンバ

○行程記録

第一日目(5日)

8:24	岸和田駅	9:30	近鉄ナンバ	11:50	湯の山駅
13:00	山麓駅	13:20	山上駅	14:20	天狗の鼻
15:20	山上駅	15:30	山麓駅	16:10	湯の山ロッジ

第二日目(6日)

9:30	ロッジ発	9:45	蒼滝	10:30	蒼滝不動
11:00	大石公園	11:40	バスセンター	11:50	湯の山駅 昼食
13:35	温泉駅発	15:57	ナンバ着		

記 事

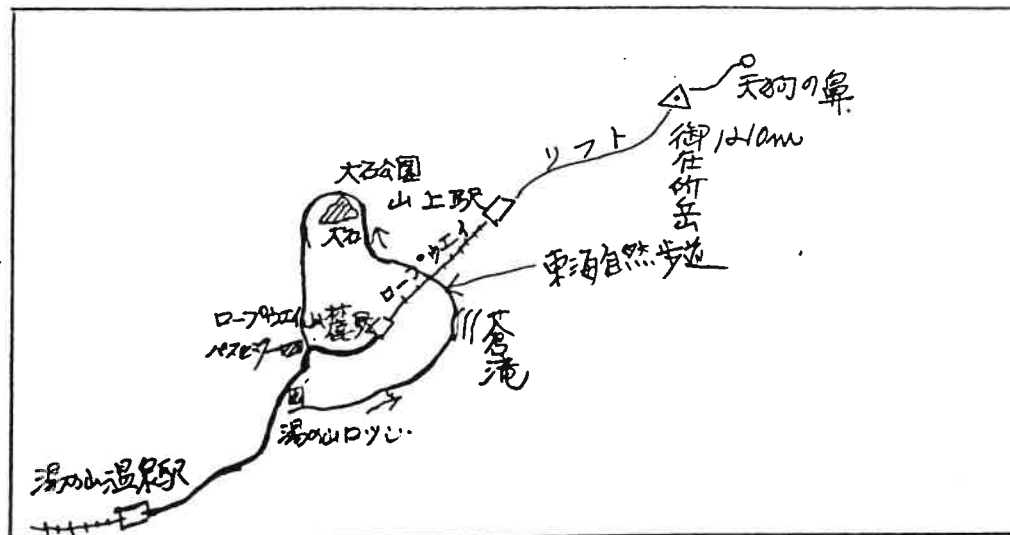
年一度の恒例の一泊例会であるうえ、行先が良かったので参加者が52名に達した。
〔第一日〕湯の山駅に降り立つと目の前に御在所岳が屹立している。駅から猛暑のアスファルト道を歩いて、一同元気にロープウェイ山麓駅に到着。眼下に広がる風景を楽しみながら10分で山頂駅に到着。下界の暑さが嘘のように爽やかで涼しい。御在所岳山頂には1,210mの立派な一等三角の標識が建てられている。山頂散策ののちロープウェイで山麓駅へ。湯の山ロッジでは夕食後、三室を打ち抜いて二次回となる。カラオケあり、ダンスあり、談笑あり、楽しい時間を過し9時就寝。

〔第二日〕今日のコースは自然歩道で風景よく、時間も充分あるので、ユックリと自然を楽しんでもらうことにした。蒼滝では写真を撮ってもらったり、カキ氷やラムネを飲んだりして十分休憩。本日の難関の蒼滝不動への急な階段も難なく登り、蒼滝不動を経て大石公園に到着。大石内蔵助ゆかりと伝えられる大石の前で休憩。バスセンターからバスで湯の山温泉駅に到着。駅前で昼食を兼ねて、一

時間半の大休止。予定の特急に乗車。一同和気あいあい談笑の内に帰阪。事故もなく楽しい一泊例会を終了した。

- 参加者 柿花、山舗、石根、川中、塩貝、塩谷、鈴木、田中(楠)、林(起)、藤田、三土、村瀬、和田、角谷(宏)、沓水、小林、世利、寺田、西上、野木、林(昭)、真加井、宮内(史)、村垣、宮本、朝比奈、井齊、石橋、浦、小西、田中(カ)、平見、宮内(富)、荒川、角谷(芳)、増田、宇治、高畑、原、宮内(麟)、田良原、中村、金田、西、安尾、安浪、森(富)、森(一)、清水、山本(光)、芥川、外1名

コース略図



(宮内麟記)

第231回 例会 平成2年9月9日(日)

天候・気温 晴 31℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 延命寺・観心寺 8km
- ◎ 参加人員 40名
- ◎ コース 岸和田駅=ナンバ=千早口-延命寺-観心寺-河内長野市立資料館-三日市町駅=岸和田駅

○行程記録

8:04 岸和田駅発	13:15 観心寺着
8:40 ナンバ発	14:00 " 発
9:15 千早口駅着	14:50 資料館着
9:30 " 発	15:40 " 発
11:15 延命寺着 昼食	16:00 三日市町駅 解散
12:30 " 発	

記事

今日は重陽の節句。晴天で気温は30℃を超える真夏日、それでも木陰の風は爽やかで秋の気配を感じさせる。

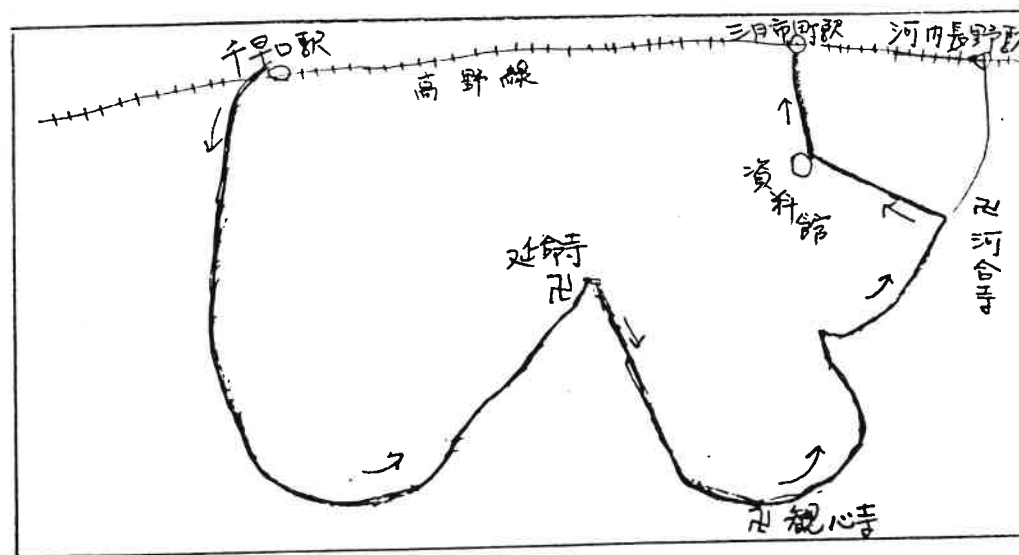
千早口から犬が道案内をしてくれる。延命寺では一面に茂っている楓の青葉を觀賞しながら昼食。

河合寺は本堂修築中で立入り出来ないなので、河内長野市立資料館に行先を変更。観心寺から資料館への行程は炎天、上り坂で大汗をかく。資料館ではたくさんの資料と懇切な説明をうける。有難うございました。皆さん大分疲れたので帰路は最寄りの三日市町駅に変更。

参加者

柿花、高木、山舗、塩谷、鈴木、田中(楠)、早崎、林(起)、藤田、三土、和田、千道、石垣、角谷(宏)、沓水、寺田、西上、林(昭)、真加井、宮内(史)、村垣、朝比奈、浦、小西、平見、河野、大原、角谷(芳)、深見、井上(英)、高畑、宮内(嗣)、阪森、田良原、中村、金田、中西、山本(光)、外2名

コース略図



(寺田記)

第232回 例会 平成2年9月23日(日)

天候・気温 晴、曇 30℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 二上山・ドンヅル峰 11km
- ◎ 参加人員 24名
- ◎ コース 東岸和田駅=阿倍野橋=当麻寺駅-当麻寺-二上山-ドンヅル峰
-関屋駅=ナンバ=岸和田駅

○行程記録

8:03 東岸和田駅発	12:00 二上山 昼食休憩
8:54 阿倍野橋駅	14:20 ドンヅル峰 40分休憩
9:30 当麻寺駅	15:40 関屋駅 解散
10:00 当麻寺 15分休憩	

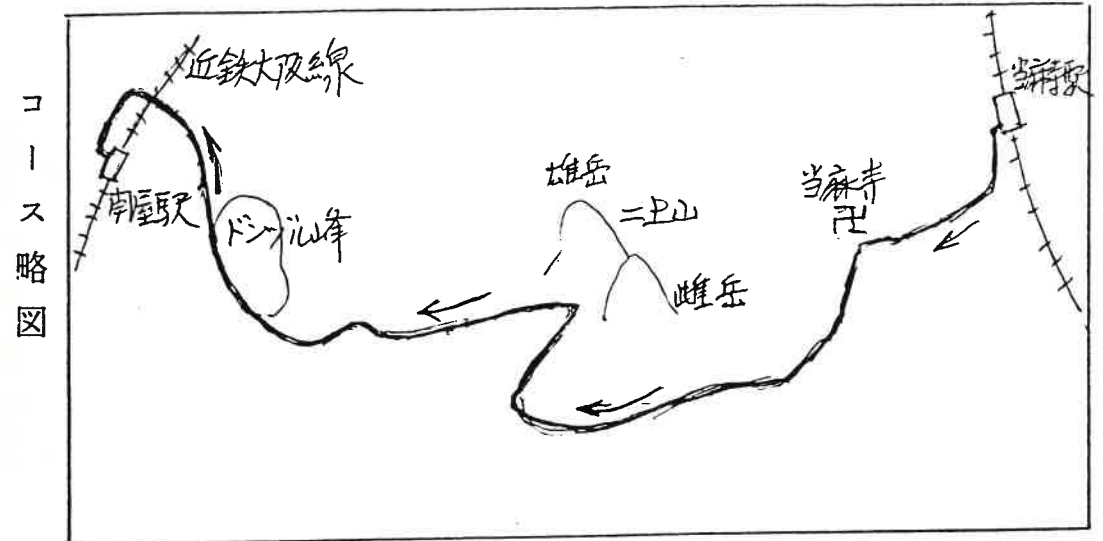
記事

今回の下見はすでに8月26日に行い、その時二上山へのコースに少し危険箇所があった。その後台風が通過してさらに荒れていることが予想されたので、今日は予定コースを変え竹内街道とし安全をはかった。

近鉄阿倍野橋駅にて点呼、当麻寺駅下車後、最終点呼後出発。当麻寺にて休憩参拝、二上山は雌岳付近にて昼食。またドンヅル峰にて休憩後出発し、近鉄関屋駅にて全員到着解散した。

いままでに二上山へ登った人は多かったが、今回の参加者の中でドンヅル峰を見た人は少く、その奇勝を愛でる人が多かった。

参加者 高木、山舗、塩谷、田中楠、早崎、三土、角谷(宏)、林昭、
宮内(史)、石橋、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、大原、角谷(芳)、高畑、宮内(麟)、
阪森、田良原、中村、金田、安尾、外1名



(塩谷記)

第233回 例会 平成2年10月21日(日)

天候・気温 晴 23℃ 担当リーダー A

◎ 行先 山の辺の道 14km

◎ 参加人員 35名

◎ コース 岸和田駅=近鉄ナンバ駅=西大寺駅=天理駅=石上神社=夜都岐神社=崇神天皇陵=景行天皇陵=桜原神社=大神神社=桜井駅=近鉄ナンバ駅=岸和田駅

○行程記録

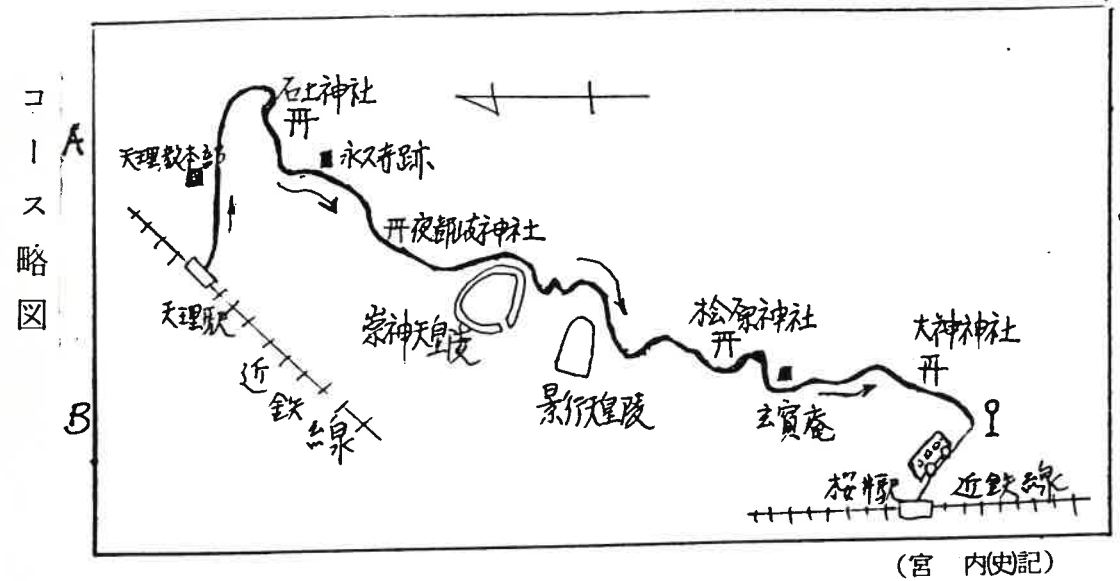
8:04 岸和田駅発	12:50 長岳寺着
8:45 近鉄ナンバ発	14:00 桜原神社着
9:39 西大寺駅発	14:45 大神神社着
9:57 天理駅着	15:45 " バス停発
10:45 石上神社着	16:00 桜井駅 解散
11:35 夜都岐神社着 昼食	

記事

例会予定日の10月14日早朝より雷雨となり中止となったが、今朝は気持ちの良い青空のもと、賑やかに出発。壮大な天理教本部を通り石上神社に参拝。丁度本殿前で綿帽子・白無垢装束の結婚記念撮影に出会う。一瞬昔の自分を思い出しながら山の辺の道に入る。我々と同じ道を行く団体の人々と時には混じりながら柿畑の中を夜都岐神社へ。

昼食後竹之内町環濠集落を通り、古墳と柿畑、みかん山、イチゴ畑の間を、迷路を行く如く曲り曲った広い道、細い道、畦道、木陰の道、御陵の堤道、正に山辺の道を満喫、崇神天皇陵、景行天皇陵を経て山路に入り桜原神社で一休み、記念撮影する。愈々最終の大神神社(三輪明神)の境内である山道に入る。御神体は三輪山で本殿はない。大和一の宮だけに貫禄充分、御酒の神様である由。充分休憩しバスで近鉄桜井駅迄乗車、解散。

参加者 山舖、川中、塩谷、田中(輔)、早崎、藤田、三土、和田、石垣、角谷(宏)、世利、寺田、西上、宮内(史)、朝比奈、石橋、浦、勝沼、小西、軒、平見、宮内(富)、河野、大原、角谷(芳)、宇治、宮内(藤)、阪森、金田、福本、森(一)、山本(光)、外3名



健 歩 証 (会員資格は平成2年6月現在)

平成2年3月27日(第221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
1.300	山 本 光 男 金 田 定 之	第 1 回 第 8 9 回	第196回 第219回
1.200	中 野 伊 之 助	第 3 7 回	第214回
1.100	清 水 信 代	第 1 9 回	第221回
1.000	安 浪 佐 和 子	第 8 9 回	第215回
800	阪 森 一 郎 宮 内 藤 兵 衛	第109回 第128回	第194回 第217回
700	田 良 原 信 定	第126回	第214回
600	占 林 藤 一 郎 加 地 行 夫	第 5 5 回 第107回	第177回 第212回
500	矢 野 チ カ エ 加 地 求 小 西 ミ ノ ル 井 齊 実 隆 軒	第 5 5 回 第108回 第162回 第161回 第163回	第156回 第210回 第214回 第217回 第217回
300	中 西 信 雄 十 和 福 男 森 富 香 中 村 富 子 福 本 イ ト ノ 宇 治 フ ク エ 石 橋 ト シ エ 宮 内 富 子 高 畑 千 鶴 子 宮 内 史 郎	第 9 0 回 第108回 第118回 第150回 第136回 第157回 第174回 第163回 第153回 第185回	第126回 第174回 第177回 第191回 第197回 第208回 第211回 第211回 第212回 第216回

他に元会員33名に1.100km～300kmの健歩証を交付済

楽 書 集

第12回大学祭が平成2年10月に開催され、吾が歩こう会は展示の部に昨年につづいて、楽書集PARTⅡを展示した。以下はその楽書集である。(50音順)

4 回 生 赤 垣 文 子

私が歩こう会に参加させていただきましたのは、昭和63年2月28日の金熊寺の観梅コースの時で、それから参加回数はあまり良くはありませんが、いろいろな所に連れて行っていただいて、山の苦手な私も、皆々様のおかげで葛城山や岩湧山などの山を登ることができました。岩渕で谷底が見えてくると足がすくみ山際の方へ寄りながら、また急な所では、手を山肌にそわしつつ及び腰で登り、登り初めは前の方で歩いていたのに、山頂にたどりついた時は中頃以後になっていて、「アラッ」と思うこともしばしばですが、山頂で汗をふきふき、涼しい風を体いっぱい受けながら、遠くに連なる山々の美しさに感動して、登る時の苦しさは忘れてしまいます。

降りる時は、山のごろごろ石の出た細道も、あまり心配せずに降りて来られ、高所恐怖のある自分が本当によく登って来られたものだと思います。また野道を歩いている時に、知らない花や木の名前を教わったり、その所、その場所の歴史を教えていただき、帰る電車の混んでいる時など、空席ができますと女の方を先に腰掛けさせてもらって、疲れているのは皆々同じなのにと、ありがたい気持ちでいっぱいでした。

いい仲間巡りに巡り合わせていただいた幸せをかみしめながら、帰路についておりました。

3回生 石垣喜代子

おいしい空気を一ぱいすって、いい汗かいてEきぶん。森林よくですっきりと。日頃のストレスさらりと流し、身も心もさわやかに、生きる力がわいてくる。竹やぶの中の、億の札束よりも、肌にしみ入る冷風を体にあびる百万両。一味ちがう別世界、くせになりそう歩こう会。いついつ迄もあるこかい。

2回生 石根テルエ

去年7月にお多福山に登った時、ちょっとの気のゆるみでケガをしてしまい、皆様に大変ご迷惑をかけて申し訳ありませんでした。リーダーの皆様のやさしさと親切な心にしみじみと感動致しました。ほんとうに有難うございました。

あれからはあまり参加しておりません。けれどあの楽しい一刻、友との語り、登り切った時の嬉しさ爽やかさは忘れられません。また優しいコースから参加させて戴きたく思います。リーダー様よろしくお願い致します。

院9期 大原美代子

平成2年は、私にとってふたつの大きな節目です。ひとつは、健老大学大学院に進んだこと、あとのひとつは、還暦を迎えたことです。この機会に何か記念になることをと思い、以前から時々参加していた“歩こう会”に正式入部することにしました。

ただしあまり健脚（山登り）でないので適所を選んでくっついて行こうと思っています。

“歩こう会”に参加して嬉しかったことを小学生に戻った気持でしるします。

1. たくさんのお友だちができたこと。

2. いつもすばらしい写真を撮ってくださること。

3. おやつや、熱い（冷たい）コーヒーをいただいたこと。

4. 急な登りや、下り道でやさしく手をひいてくださったこと。

その他まだまだありますが、精一杯頑張っただけ歩きますので、これからもよろしくおねがいします。

1回生 柿花縁

私は歩こう会の1年生です。幼い頃母の手をにぎり、「お手々つないで野道を行けば」歩きながら唄った思い出、年を重ねた今こうして皆さんと一緒に歩くことの楽しさを知りました。おしゃべりに花が咲き、時には靴音だけ、「ハイ10分間休憩」リーダーさんのフエの合図に汗を拭きながら、木陰に身を寄せてほっと一息。

眼下を見おろせば山並の四季の姿にみとれています。秋深まり山々も色とりどりに賑わうこれからの歩こう会を楽しみにしております。

2回生 川中チエ子

リュック、ジーパン、運動靴、青春に戻った気分でも歩こう。木立の間のこぼれ日に谷川のせせらぎ、うぐいすの声、かさこそと落葉を踏みしめ、坂道を歩く。皆な健康そのもの……。ある時は、険しい岩場に手をかけてよじ登る。流れる汗に目が痛い。やっと頂上に辿りつけば、眼下に開けるすばらしい眺め、山の緑の風も心地よく汗ばんだ肌にすがすがしい。友と肩寄せ合って、開くお弁当のおいしさ、人を魅惑するような山……。忘れられない山男の気持よく分る。私もその一人の女である。歩こう会のみなさんに感謝してやまない。

2回生 鈴木 弥太郎

私は昔より足には自信がありましたが、その後永い間遠出しなかったので、退職後は足の衰えをかんじ、月5～6回は毎回5～8km程度歩きました。今度健老大学の歩こう会に入会し、皆さんの一員となり、初参加の時は最後まで完歩出来る自信はなく、幹事さん始め皆さんの暖かいご指導により完歩出来ました。その時の嬉しさを今も思い出します。

人会によりたくさんのお友達が出来、空気は美味しいわ、汗をかいた後の涼しさこち良さを全身にかんじます。また疲れた時に皆さんの心暖まる、のどあめや菓子などを戴き、疲れはいっぺんに取れ体調も良くなり、その上毎回記念写真を頂戴し、皆さんの度重なるご好意あつくお礼申しあげます。幹事さん始め皆さんの今後ともご指導下さいますようよろしくお願い致します。

4回生 田中 カホル

私は歩こう会に入ろうと思ったのは一昨年(2019年)の1月24日、神於山の時でした。バスの時間がわからず小野さんと2人バス停に行ったら、すでに皆の乗ったバスは出た後でした。仕方なく次のバスに乗り追っかけるつもりだったのが、これまた降りるべきバス停を通過するのを見て(車内案内なし)あわてて運転手に言ったが間に合わず、次で下車して後戻りしました(随分長い間隔のバス停でした)。

たぶん皆と同じコースだったと思いますが2人で歩きました。その時山歩きの楽しさを味わい、次から会員外として参加させていただきました。

会員としての参加は同年6月28日の延命寺からです。

いつも歩こう会に参加して思うのはリーダーの方々のご苦勞です。事故のないよう、また皆の体調のことなど終日気かけられ、無事皆元気に解散の場所に着いた時、ほっとされるのではないのでしょうか。ほんとうに有難く思っています。今後ともどうかよろしくお願い致します。

歩こう会に入部して

1回生 高木 美登里

歩こう会に参加させて頂きましてから、9月迄に4回登山を致しました。日頃足を鍛えなくてはいけないと思いつつ、お豆腐を一つ買いに行くにもつい車で近くの店まで走ってしまいます。思う心と行動が反対になってしまいます。結果は見事にデブチャンになってしまいました。そんな折でしたので、参加出来る機会に恵まれたのが嬉しく感謝致しております。

目下私は豊かな老後生活を夢見て今の生治をひた走りにかけているつもりですが、何か精神的にゆとりがなくなっているのか、歩こう会の山でお互いに寄り合って登山している姿など心暖まる様子を見せていただき胸が熱くなる思いです。今後ともよろしくお願い申し上げます。

3回生 西上 哲

1回生の途中から歩こう会に入って約2年になりますが、例会を時々サボルので歩いた距離はまだ199kmです。その間お世話になりましたリーダーと先輩の皆様に、心から感謝しています。

これからも心身の若さを保つため習い始めたダンスとともに永く続けたいと思っています。

3回生 野木 栄子

歩きたいねん、

歩くの好きやねん、

目的とか結果とか、むずかしいことあまり考えんと、ただいろんな処を歩いてみたいねん。

できたら日本のはしから端まで歩いてみたいわ、一々に夢みたいなこと言う

てんの、現実甘くないよ、岸和田中歩くだけでも大変やー。

そんなわたしの悩みの種！ ヤボ用と重なってなかなか歩こう会に参加出来ないこと、ほんまに現実きびしいわ、たまには雨で日延べにならへんかな、なんて勝手な神頼みすることも……。

3回生 林 昭

しまった！と気がついた時は、もうあとの祭り。頭はガンガン胸はムカムカ。ここは富士の八台目、人いきれ一杯の山小屋の中。昨夜早く眠ろうと思い、缶ビール3本を、たて続けに飲んだのが悪かった。酸素の薄い三千メートルの高所である。気圧が低くアルコールは早く燃焼する。その上他の人より余計に酸素が必要になるということを忘れていた。

6人のうち私だけが酸欠を起してしまった。それからが大変、頂上まで死物狂いで登った。本当の胸突八丁だと、うすい意識の中で思った。

2回生 林 起美代

歩くという、本来の楽しみ、友との語らい、それに加えて自然との出会い。その中でも私達をひきつけるのは、可れんな草花である。

4月 友ガ島（うらしまそう）

木陰で多数、群生。初めて見る人も多くひげが目をはく。

6月 横尾山（ほたるぶくろ）

アスファルトの道端でも咲いている。

7月 三石山（かわらなでしこ）

風当りのきつい土手で見かける。大和撫子の風情あり。

9月 観心寺

いたるところ花だらけ。

くずの花、えのころぐさ、どくだみ、ちからしば、あきのたむらそう、いぬたで、まつよいぐさ。

注…原色の花の絵が見事に画かれていたが、今回は花の名を列記するに止めた。

2回生 早 崎 照 子

歩こう会に入会して9月で丁度1カ年が過ぎた。最初は皆様に「よくついて行けるかしら、ご迷惑はかけないかしら」と不安でイッパイだった。この頃は友達も増え、日曜日が待ち遠しい。バスを降りるとそこは山里だった。澄みきった青い空、山のみどりがとても美しい。「サァ歩こう」ワイワイガヤガヤと話しながら「何キロ歩いたかナア」細い獣道にさしかかる、だんだんと谷が深く山が険しくなってきた。足もリュックも重い。昼なを暗き山路を落葉をふみながらただただ歩く。季節はずれの鶯の声、サラサラサラと谷川の水の音が耳にさわやかだ。頂上についた。眼下を見下すと街も川も小さく見える。「お山の大将」になった気分、ルンルンすべらないようにソロソロと下山する。「老化は足腰から」とよく聞くが「楽しみながら鍛えられるなんてすばらしい」ずーっと歩き続けたい。歩く楽しみ、歩くよろこびを教えて下さったリーダーサマ、ミナサマありがとう！

院8期 原 文 雄

「なぜに山に登るのか」

「そこに山があるからだ」

私の好きな言葉の一つ

「そこに径があるからだ」

言い聞かせながら歩く

一步一步又一步一步、前に進む

石ころだらけの細い山道

あえぎあえぎながら登る
やっと頂上に立つ、小休止
静けさの中に小鳥の囀りを聞く
都会では味わえぬ風景
再び歩き出す、今度は下りだ
小川のせせらぎ、そっと手をつける
冷たい何とも言えぬ感触だ
漸く麓に着く、地上に下りた気持
私は歩こう会が大好きだ

4回生 平見やす子

歩こう会はいいな、山々の木々の馥郁たる香り、小鳥の囀り、四季を通じての山。野草の色彩りに心なごませてくれます。歩く素晴らしさをこの齢になって体験出来た事は、この上ない喜びです。よき友、よきリーダーさんのお陰と感謝している私です。本当にありがとう。

2回生 三土幸子

歩こう会には、1回生から入っていますが、自分から希望したわけではなくて、すすめられて入りました。最初は私に山登りが出来るのかしらと不安でした。

今では大自然の美しさ、きびしさに出合い、びっくりしたり、感動したり楽しさを味わっています。夏の山歩きは汗かきの私には大変ですが、これからも積極的に参加して、四季折々の自然の様子や、人との出逢いを大切に、山歩きを長くつづけたいと思います。

2回生 藪内正博

役員さん 常にごくろうさま
人と人とのつながり 人と自然と共生
生かされているのです
歩こう会に喜んで 参加して
若返りましょう
歩こう会 万歳

2回生 藪内フジ子

私の夢 一番早く山頂に登りたい
注：きれいな絵が書かれていました。

歩こう会雑感

1回生 山舗嘉昭

今までは国のため、これは少しオーバーかな。世のため、会社のため、部下のため、家族のため、子供のため、一生懸命働いて来たが、会社も定年となり、子供も独立、夫婦二人となった今日、自分自身のため、健康削りの一環として歩こう会に入り、きのうもあすも忘れ唯ひたすら目の前に続く道を歩くのみ。

読売新聞がつぶれても

ジャイアンツは永遠なれ！

健老犬学が……………

歩こう会は永遠なれ！

最後に、いつもながら道案内される幹事の方のご苦勞に感謝申します。

《 文 集 》

柿 花 緑	緑 を 歩 く
金 田 定 之	国 鎮 ・ 無 上 岳
塩 谷 幸 兵 衛	富 士 登 山
寺 田 甚 一	川 柳 で 頭 の 体 操
林 昭	富 士 登 山
林 起 美 代	行 き は 良 い 良 い 帰 り は 恐 い
宮 内 史 郎	愛 宕 山 「 お き ば り や す 」
宮 内 藤 兵 衛	骨 粗 鬆 症 と 運 動
安 尾 幸 典	「 今 昔 物 語 」 小 さ な 遠 足
山 本 光 男	山 野 の 草 花 も 我 ら の 友

(50音順)

緑 を 歩 く

柿 花 縁

私は緑が好きです。自然が大好きです。そこには生気があふれ、ありのままの美しさがあり、芳しい香りが漂っているからです。

花が去り、全山の木々が黄みどりの若葉に変わる頃、太陽に映える若葉には生まれたばかりの逞しく美しい輝きがあり、また雨の若葉の風情にはしっとりと濡れたうるおいのある美しさを感じます。

今日のコースは比較的楽そうなので思いきって先頭の仲間入りをさせてもらいました。気持ちも何だか先へ先へと弾む思いがしました。遠くの山も近くの山も足元の小さな花までも「あなた達のためにあるんですよ」と言ってくれているような気がしました。

見渡す全山 これ緑

本当に美しい。

初夏の若葉色、残暑照りつく濃い緑色、山は彩り息づいています。私達も精々自然を歩いて、その生気に精一杯あやかりたい。そんな思いにかられました。

頭上には、いまなお酷暑の太陽が照りつけていますが、山道のあちこちに張り出した枝の緑が光をさえぎり、木洩れ日となってゆらゆら陰を落としていました。緑の贈物って何と素晴らしいなあと思いました。

落ち葉の上をカサカサ音をたてながら歩く山路には、木や土の香り、木陰の香り、谷川の香り、等々天然のオゾンが漂い、体いっぱい吸い込む事ができ、心の安らぎを感じます。

私はこのような自然の織りなす芳香は、自然を愛する人々に提供してくれる美と健康の秘薬だと思いました。こんな自然を感じ得たのは今日のコースが、心の

ゆとりを与えてくれたせいでしょうか。今度の歩こう会は酷暑にもかかわらず、暑さを忘れ心をほぐしてくださった楽しい一日でした。これもすべていろいろお世話をして下さったリーダーの皆様方のおかげと心から感謝しております。本当にありがとうございました。

国 鎮 ・ 無 上 岳

金 田 定 之

富士登山の最初の正念場は七合目である。

吉田口登山道の五合目は高原のようで、壮大な眺望が満喫できる。六合目は火山灰の褐色ヘアピン登山道で、このあたりでああ富士を登っているんだなあという実感が、心臓の鼓動と一諸に感じられてくるが、まだ大したことではない。ところが、富士のこんな高い処に、なぜこんな岩場があるのかと、両手両足を使いながら考えてしまうのが七合目なのである。これからが本当の富士登山という気がする。

今年の7月末、歩こう会の有志6人で富士へ挑戦したのだが、この岩場で1人の老人が滑落したのに出合った。距離は3メートル位であったが、人体が岩にぶつかる異様な音を目の前で聞いてドキリとした。私の前を登っていた若者が、素早く近よって異状の有無を確かめてくれたのだが、私はしっかり骨折したなと感じた。幸い何んでもなくて、人間至る所幸運あり？で、他人ごとながらほっとしたものである。

富士登山には二通りあるようだ。その一は、夕方五合目に着いて夜行登山をすること。太陽の直射をさけて、ゆっくり夜通し登り、頂上で荘厳な気持でご来光を待つというもの。これは老人向きでもあるといわれているが、寒さでふるえがとまらず、すぐに下山を始めたくなるそうである。その二、お昼頃バスで五合目

に到着し、昼食をとってから登り始めて、17時か、18時頃に八合目の山小屋に入る。翌朝4時頃山小屋を出発して八合目半か、九合目でご来光を迎え、頂上に6時頃立つという方法である。これだと昼間の富士や下界の眺望を満喫した上で、七合目の岩場を越え、山小屋で一杯という寸法で仲々快適なのである。但し飲みすぎないように。

富士そのものの景観は、なんといっても空間をよぎる大斜面である。この斜面を目のあたりにすると、富士に来ているという思いが胸一ぱいに広がるのだ。そして本当の正念場は、八合目半から頂上への胸つき八丁である。これは本当にきつくて、登った人でないとわからないのではと思う。頂上が指呼の間に見えるからなおさらなのである。渾身の力でこれを乗り越えるから、頂上での感動が大きいのであろう。

頂上には大通りがある。今回は外人も混り人でいっぱいであった。この大通りを抜けてお鉢めぐりが始まるのだが、案外にきつく、1時間半はかかる。これで頂上とさよなら。あとは下山道の須走りを砂塵をあげながら一気に下って行く。上り8時間、下り2時間、この差は富士山の落差でもある。

ところで、70歳を越えた者が頂上の浅間奥宮に登録すれば、富士登山番付表が浅間大社から送られて来る。今回登山の6人の中で、私1人が番付登録の該当者であった。登録した後で神官より「登山お目出とうございます」との丁寧な言葉と一諸に扇子を1本戴いた。その扇子には「国鎮・無上岳」と書かれ、神社の大きな丸印が真中に押してあった。大体の意味はすでにおわかりのことと思うが、富士の雄大な容姿は見る人の心にやすらぎを与え、そのことがひいては国の鎮めにつながる。そして無上岳は、これより上のない山、つまり日本一の山ということであろうと思う。

思いきって登ってよかったとつくづく思う昨今である。

因みに、今年夏の高齢者登拝者は、94歳の横綱を筆頭に70歳の前頭まで706名

他に女性は横綱88歳で103名、合わせて809名であった。

富士登山

塩谷幸兵衛

7月26日(木)朝、岸和田駅に集合した6人は新幹線を三島で降りバスで河口湖へ。国民宿舎「河口湖ロッジ」で1泊して翌日は満員の登山バスで5合目の終点で降り、昼食を済ませ小御岳神社にお参りして、いよいよ自分の脚で出発(高さ約2,300m)。

6合目の雲海荘(約2,390m)を過ぎると7合目(約2,700m)付近まで山小屋は無く、馬も7合目までだとの事。後は自分の脚だけが頼りだ。道も険しく岩場が多い。空気も薄くなっている。今夜は8合目泊りとの事。6人1室で泊れる処を探し「白雲荘」に落ちついたが、その部屋は畳2帖位の小部屋で、頭、足をたがいちがいにしてやっと上を向いて寝られるといったところ。寝ている間中でも人が出たり入ったりドタドタしていたようだ。

翌28日(土)早朝起こされ3時半頃出発した。頭にヘッドライト、ウインドブレーカーを着て、外へ出ると暗い山道を下の方からライトを照らしながら、延々と登山客が夜を徹して登ってくる。空気が薄く酸素が足りないのか、寝不足か少し頭がボケている感じ。間もなく本8合目(約3,400m)も過ぎ、そろそろ御来光との事で、頂上の少し手前の良く見えそうな道端で待機した。空が金色に輝やいたり曇ったりしながら雲が流れて行く。御来光の時間だが光が鈍い、雲がかかっている、残念だ。しばらくして雲が途切れ太陽が顔を出した。一斉にカメラのシャッター音がする。

いよいよ山頂である。浅間本宮にお参りしてやっと何か安堵感が流れ、一服して弁当(朝食)を食べた。

剣ヶ峰(3,776m)に登り、後、お鉢めぐりを行った。山頂にお名残して11時頃下山開始、途中12時頃、持っていった軽食で昼食を済ませ、須走りの方から傾斜したジャリ道を下りて行った。須走口からバスで御殿場へ、更に三島駅に着いたのが18時頃となり、その日の内に帰れるか? それよりも、ゆっくりお風呂に入り汗くさい下着を替え、そしてお腹の方も少し栄養を摂りたいとの意見が多く、持ち寄ったお金でもう1泊したいという事となり、色々当たった結果、伊豆長岡温泉の元湯「いづみ荘」に泊れる事となった。

案内された部屋は12畳と8畳の2間が男性4人用で、女性用は別に用意された。先ずゆっくりと風呂に入り、2日間の汗を流しさっぱりした処で、別の会食場に案内され、全員先ずビールで無事登山完了を祝い乾杯、後は御馳走を次々平らげ、登山の苦しかった事や楽しかった事などに話の花を咲かせていたが、お腹も次第に満たされるにしたがい眼もうつろになり、部屋に帰り寝に就いた。

翌朝スッキリ眼ざめ、温泉につかり、すっかり今回の疲れも取れ、朝食後、宿を後に全員帰途についた。

一生に一度は登りたいと思っていた富士山が、今年はずも実現出来た事は、リーダーの御苦勞と皆さんの御協力によるもので、ほんとうに良い思い出となりました。

川柳で頭の体操

寺田甚一

私は毎朝自宅近くの中央公園を歩いている。歩いたあとの食事は実にうまい。歩くことは健康に欠かせない日課となっている。

歩くこととあわせて、頭の体操に何か自分にむくものはないかと模索していたとき、同級のMさんから川柳をすすめられた。浴衣がけの気楽さが感じられて気

持が動いた。

クラブに入るまでに少し川柳になじんでおこうと思い、日曜日の朝日新聞に掲載されている「朝日なにわ柳壇」を、昨年1月から読み出した。なかなか面白い。末尾に課題が出ており、どうぞ投稿をとある。まずトレーニングをと思い、全くの素人が投句を始めた。

ところが数週たった昨年3月のある日、私の句がのっている。つづいて次の週ものった。何んだか鬼の首でもとったような気持。これが川柳にのめりこむようになった「キッカケ」である。

昨年4月、川柳クラブに入った。月2回の例会では3つの課題にそれぞれ3句作る。懸命に句作りに励むけれどもなかなかできない。床に入っても考えているときがある。名句らしいものが思い浮かぶが朝になると忘れてしまっている。思いついたらすぐに書きとめることだとの先輩の言であった。

句を作るについて、国語辞典をよくみるようになった。課題のいろいろの意味なり、文字やことばの書き表わし方を勉強させられる。久しく本棚に眠らせていた広辞苑をひもとくこともある。

今年の夏は市の図書館へよく行った。俳句の図書は多いが川柳は隅の方にチョココンと鎮座している。それでも数冊の本で勉強させて頂いた。川柳上達法、課題吟を読むコツなど読んでもなかなか頭に残らない。作り始めよりこの頃の方が句が作りやすくなったような気がする。

「朝日なにわ柳壇」は毎週切り抜いている。スクラップ・ブックは2冊目になった。こんなうまい句がよく作れるものと感心することしきりである。「うしろ手に隠すかわいい贈り物」 情景が目浮かぶ。「わが齢と共に数えし昭和逝く」私も同じ年齢である。「煽られて内気その気になってくる」私もよく似ているナア。いずれもベテランの投句である。よし頑張ろうという気を起こさせる。

川柳は、1、多読、多作、多参加。2、誰れにでもわかって、誰れにも作れな

い句。3、川柳の3要素（うがち、こっけい、軽み）を認識すること等々本質的なことを挙げられている。川柳を習いはじめて、眠りかけていた頭が目をさましかけてきたように思う。時間にゆとりがあると、課題句作りに頭がグルグル廻る。川柳で頭の体操を、こんな毎日である。一台風も遠路の疲れ温泉でいやすー

富士登山

林 昭

平成2年7月28日。私にとって、初めて富士山頂に立った記念すべき日である。そしてあんなに苦しかったことも、生まれて初めての経験だった。

前日の27日午前8時半に、河口湖ロッジを出てバスを乗り継ぎ、吉田口を経て五合目着が11時過ぎ、いよいよ登山開始だ。まずは腹ごしらえと6人揃って食堂に入る。カレー4人、ピラフ2人、とに角メニューはこの2つしかないのだから、あきらめて腹の中へ納める。12時20分、第一歩を踏み出す。最初はなだらかな勾配、我々の右や左に元気一杯の若者、小学生達の賑やかな集団が通り過ぎる。足取りも軽やかに六合目を目指す。山は深い、あせらずじっくり登ろうと、心を引き締める。高度の上る毎に気温と気圧が下るのを意識しながら、適度な休憩を混ぜ、元気よく登っていった。

1時間余りで六合目を通過し、七合目の目指す山小屋が目の前にある。天気予報は晴れ、時々日も差してくるが、やはりお山の天気である。霧が出たり、霰がかかったり、我々の気持ちをその度にゆさぶる。

休憩して、見あげる山頂の方、見おろす遥か彼方下の方。人また人で、それがじぐざぐつづれ折りの登山道に添って、まるで蟻の行列の如く、えんえんと続いている。七合目には3時頃到着。予定通り順調に進み、八合目にたどりついたのが5時頃で、2軒目の山小屋で旅装を解く。大部屋の一隅で小さなテーブルを囲

み今日の順調な登山を祝し、ビールで乾杯した。ここでも夕食はカレーだった。

7時になり、割り当てられた二段ベットの下段、四畳間位の処に6人が足と頭を交互にしてつめ込まれた。私は奥の隅へ入ったが、それこそ身動きも出来ない。急に息苦しくなり深呼吸を繰り返すが、治まりそうにない。これは酸欠だと気付いて起き上り廊下に出た途端、ムカムカと戻しそうになり、頭がガンガン鳴り出した。ここで高山病にでもなったら大変だ。あわてて酸素ボンベを取り出し吸引する。胸のむかつきは少し治まったが、頭痛は直らない。どうやら先程飲んだビールのアルコールが気圧の関係で早く燃焼し、その上、他の人より余計に酸素を必要としたのだ。一晩中頭を抱えて眠れぬ破目となってしまった。夜中の12時半には一部泊り客が出発するというのでざわつき出し、余計眠ることは出来なくなり、午前3時頃全員起床、登頂準備にかかった。

やはり3000メートル近いと気温は5度以下、冷蔵庫の中である。冬のセーターを着てその上に合羽を重ねてもまだ寒い。ヘッドライトをつけて外に出る。外には夜を徹して登って来た登山客が、部屋のかくのを待ってひしめいている。ここからは胸突八丁、更に険しく岩また岩の危険な道が続く。淡いライトの光でおぼつかない足許を照らし、前の人のおとを、とも角離れないようついて行くのがせい一杯だ。

ものの20メートルも進むと、動悸が激しく息が切れ、私の頭は破れそうに痛む。すぐ休憩を頼み道端の石にへなへたとへたり込む。少し治まるとすぐ出発、20メートルも進むとまたへたり込む。本八合まで尺取り虫の様に進む。頭は痛い、体は鉛の様に重い、自分の足で歩いているような気がしない。足かせを二重にも三重にもはめられているようだ。もう必死だ。退くことは絶対出来ぬ前進あるのみと、悲壮な覚悟で登っていった。

漸く本八合の山小屋までたどり着き、その前に設けられた腰掛けに坐り込み、じっと耐える、その間、東の空全体薄いベールの様な霧が掛かっている中に、少

し悲しげな月のような形の太陽が、目の高さのところに現われた。漸く空も白み、あたりに朝の気配がして来た。ライトを消した。いよいよ寒い。「さあ出発」というリーダーの顔が鬼のようだ。

重い足をひきずり九合目へと向かう。ここから頂上まで標高にして500メートル程だが、病み上り状態の私にとって、まるで登頂を阻まれているように思う。尺取り虫を繰り返し2時間かけて九合目の鳥居に到達し、更に1時間かけた9時前に、ようやく頂上にたどり着いた。頂上に着いた感激よりも、ようやくこれで長時間休めるといった安堵感の方が先だった。

行きは良い良い帰りは怖い

林 起 美 代

「元気でお帰り、富士山良かった？」

「うん、良かったよ。感激！」

「わたしも行きたかったわ……」

「……………」

きっと又、計画されると思われる。ひとりでも多くの人が、この感動を味わうことができることを願っている。

「ね…ね。どんなやった」

「みんな、わたしが1番先にへばると思っていたんでしょう」

「そうよ、みんな心配してたのよ」

「ご期待に添えなくて残念でした。それがわたし、上りは1番元気やったんよ」

暑さと一気に弱いわたしは、5合目から7合目までは馬に乗って、少しでも体力保持をと考えていたが、皆さんの言葉（涼しいこと、高山病予防の為ゆっくり登る）に支えられて、頂上まで踏破でき、まさに快挙であった。

「御来光は 拝めた？」

「それは駄目だったの。ボーッと赤味が差して来て、すわ／＼とカメラを構えたんだけど、さーっと雲がかかってしまってね」

「それより下りが大変だったの」

下山道・須走口 5.2 km の砂礫帯 120 分一気に下れる爽快なコース。急斜面の砂走りを駆け下りる醍醐味（一足 3 m）は富士登山の魅力の一つ。とガイドブックにはあるが、わたしにはとんでもない事だった。膝が笑うとはよく聞くが、わたしの場合は太股がつり、その時どきで辛うじてまじな片足を頼りに、杖なしでは到底立てず、沢下りは 3 km 余りあったろうか、両手とお尻で殆んどいざり下りた。

「それで、どうしたの？」

「御殿場口新 5 合目の茶店でね、休憩して 30 分ほど足をのばしたら、どうやら立てるようにはなっただけで、予定のバスを外してしまってね、皆に迷惑かけたの……」

この時ほど、体重オーバーを恨めしく思ったことは無かった。だのに 3 か月たった今も変りないとは嘆かわしい事だ。

大事をとって、前夜ふもとで一泊した河口湖畔より眺めた夜の富士、点点と中腹より頂上へと続く一連の灯の瞬きがわたしの心を誘う。明日はあすこまで登るのだと仰いだ山、漆黒の闇が大きな手を広げて、おいでおいでとわたしを招く。まるで吸い込まれそうな山への戦き、この感慨は生涯忘れることはないだろう。しばしば小説の舞台として登場する魔の樹海、青木が原への魅力も尚更つり、次のチャンスを心待ちにしているわたし。何としても得難い貴重な体験であった。

ふとこころに小屋の灯抱き夏の富士

愛宕山「おきばりやす」

宮内史郎

歩こう会に入会して早や 3 年過ぎて、どうやら山歩きも大分馴れて来た様だ。以前より先輩から、愛宕山へ月参りして居るが一緒に行こうと誘われたが、急な石段と行程 20 キロと聞かされていたので、もう少し自信が付くまでと保留。

漸く参加を決心、6 月 3 日、一行 4 名、天候もよし勇気を出して出発。嵐山經由清滝バス停下車、表参道口より入山する。愛宕山標高 924 メートル、伊勢、熊野と同様全国的な信仰を集めて居る火伏の神様として有名である。京都の人は 7 月 31 日より 8 月 1 日にかけての千日詣には多数の参詣者が詰めかける由、当日も多くの人の流れに途切れがない位であった。

早朝よりお参りをすませ、はや下山する人々と互いに挨拶を交しながら、緑一杯、時々ホトトギスの鳴く声も聞えて来る、何んとも言えぬ心地である。登っても登っても石段は続く。しかも千差万別。軽口も出なくなり、唯足元を見つめながら黙々と脚を前に出すだけが精一杯である。ふと前方を見ると妙齡の婦人が軽装でホイホイとリズムよく降りて来る。かすかに微笑みながら京都弁独特の余韻のある美しい声で「おきばりやすー」。今日わと挨拶するのがやっこの事、余程疲れた顔をしていたらしい。急に何んだか元気が出て足も軽くなった様だ、時々口でおきばりやすと反復しながら愛宕神社に到着。火伏の御符を有難く頂戴する。昼食も特別においしく頂いた。

さて下山は水尾の里に取る。（愛宕山の西麓にある山里。第 56 代清和天皇の隠れ里であり御陵がある。特産の柚子を利用した柚子風呂が好評とのこと）これより又下り一方で踊場が一つもない。こんな下り坂も始めてで、一休みするにも苦勞する。

このルートを利用する方は少ないのか行交う人もない。柚子の里が切れると保津川の流れが見え、川下りの舟が見え隠れする。落合橋まで来ると両足に豆が一つ宛出来たので、ニチバンで手当の為休憩。最後の胸突き六丁峠あり、吐息が出る。

又おきばりやすと口でつぶやきながらアタック。保津川沿いの山道を辿り嵐山に到着。何んとか20キロ踏破出来ました。7月の富士登山の足馴らしにも丁度よい訓練にもなりました。苦しい時は何事にも「おきばりやす」を唱える事にした1日でありました。

骨粗鬆症と運動

宮内藤兵衛

人間は歩くために神様から立派な脚をもらいました。

昔は弥次さん喜多さんのように歩いて遠路の旅をしたものであります。私達も若い頃は誰でも、五里や十里は平気で歩いたものです。ところが戦後は自動車という文明の利器が、急速に生活の中に入って来て、現在ではわれわれ人間から脚の機能を奪いつつあります。この面からいいますと、自動車は果して文明の利器と言えるかどうか考えさせられるものがあります。

健老大学の学友の中にも、2キロや3キロぐらいの距離が歩けないと言う方がたくさんおられます。しかし特別に体調の悪い人を除きますと、これは歩けないのではなく、歩く気が無いのだと思います。毎日歩くように心掛ければ500メートル歩ける人は必ず1,000メートルは歩けます。1,000メートル歩ける人は5,000メートル位は歩けます。

歩くことはすべての運動の原点ですので、毎日歩くように心掛けてみましょう。ところで近頃老人だけでなく、若い人や子供でも一寸転んだだけで、簡単に骨

折する例が増えて来ています。これは骨粗鬆症によるものです。

骨粗鬆症というのは骨に大根のような鬆(す)が入り骨が脆くなる症状です。

骨を形成する細胞は、新生から2年半位で破壊されて、次に新生する細胞と入れ替り、正常な骨を形成します。ところが新生するテンポが、破壊されるテンポに追いつかなくなると、骨の組織が粗くなり、その結果骨粗鬆症になります。

骨粗鬆症への対応策は次の3つに集約されます。

1. 運動をすること
2. 日光浴を適度にすること
3. カルシウム摂取

まず3のカルシウムの摂取については、子供の頃から頭にたたき込まれて充分承知していますが、折角努力してカルシウムを摂取しても、運動をあまりしないと骨の細胞の新生にあまり役立たないことが判って来ました。

次に2の日光浴ですが、日光浴をすることにより、造骨作用を活発にするビタミンDが造られるので、適度の日光浴が必要とのことでもあります。

1の運動については、運動をして骨に衝撃を与えることにより、骨の細胞の新生が促進されることが判って来ました。そして運動することが骨粗鬆症への一番重要な対応策であります。

次に社会問題になっている寝たきり老人の関係では、寝たきり老人の20%位が大腿部骨折によるものであります。骨粗鬆症になりますと、一番太い大腿部の骨でも簡単に骨折し、その結果止むを得ず寝たきりになってしまう例が極めて多いとのことでもあります。私達もそのような憂き目を見ない為にも、骨粗鬆症にならないよう心掛けましょう。

ただ幸いなことに骨粗鬆症は改善の出来る症状です。前段にも書いたように骨の組織は2年半で一替りします。従って骨粗鬆症の人でも、1.運動 2.日光浴 3.カルシウムの摂取 を実行すれば1~2年の内には、健全な骨に改善されま

す。またこのことはいろいろのデータで確認されております。

健老大学には歩こう会、ゲートボール、ダンス等のクラブがあり、運動する機会があります。これらのクラブに参加して積極的に運動をし、骨粗鬆症にならないようにすると共に、身体や頭脳を活性化し、より良い老いの青春を謳歌されるようお祈りします。

「今昔物語」小さな遠足

安尾 幸典

小学生の頃、3月と5月にはたのしい遠足があった。3月10日の陸軍記念日には近くの小高い山に、また5月27日の海軍記念日は松林の美しい海辺へ、いずれも4km程度の道のりを、全校生徒約1,200人がおしゃべりしながら歩いた。

郷土出身の乃木将軍が幼少時代、大変きびしく躰け育てられたので、大正の初め頃より教育方針が乃木式といって中々きびしかった。

遠足には必ず「おにぎり」が主で、白布地で作った長い袋に入れ、また磁針の付いた水筒を肩から十文字にかけて、元気よくたのしく歩いた。そのためか日曜日には決まって友達仲間と、野山や海辺に度々出掛けて行くようになり、日暮近くまで遊び親からよく叱られたが、今日の健康が小学生時代の遠足や、きびしい躰けのお陰であろうかと、折にふれなつかしく想い出している。

或る日、近くにある小学校の側に数台の大型観光バスが停まっており、校庭の方から赤白の運動帽をかぶった小学生達が賑やかにバスに向かっていった。「これからどこに行くの」と思わずたずねると「万博公園」……と数名の子供達が顔を出すようにして活発に答えてくれる。

小さなリックを背負い、片手には絵模様のついた水筒をぶら下げていたが、リックの中はきっと、母親からの心のこもったお弁当と共に、いろいろなおやつが

入っていることだろう。

「いっていらっしゃい」……と別れ際に言葉をかけて通りすぎた。

今の子供等は本当にのびのびと成長していると、心から嬉しく思えた。

山野の草花も我らの友

山 本 光 男

「歩くことこそ健康法」

を、唱えて、もう13年になる。

クラブ第1号の「歩こう会」は、今は亡き石原ゆりさんの提案であった。

昭和53年の7月のある日、本部で、正井学長を中心に、石原、広田、尾崎、諸節の各氏の他、数名の方と相談して生まれた。

8月4日第1回を、泉光寺参りとして始めてから、240回を数える。

私は、当初7年間は、妻の松子と共に、例会のくるのを楽しみにして、殆んど欠かさず参加した。それ以後、多少の波はあったが、今日まで続けてきている。

お陰で、病気一つせず、心身ともに生れ変わった。

自然の中に融けこんでいくことで、この濁った世の中を忘れることが出来、楽しい生き甲斐が続いている。若し、歩こう会に入っていなかったら、どうなっていたらろう。

これほど沢山のよき友を持つことは出来なかったらろう。また、恵まれた自然のふところに抱かれることも。

今日では、どこへ行っても、多くの友が笑顔で迎えてくれる。その度毎に、私は何年か若返る。

◇ ◇ ◇ ◇

色とりどりの花を愛で心が浮き立つ春！

吹き出す汗を拭い、躍動感に浸る夏！

こぼれる紅葉を友とし物思ふ秋！

雪が、じっと我慢の心を引きしめてくれる冬！

こんな季節感の豊富な自然に恵まれている我らのしあわせこの上なしだ。

山や野や里を歩いて、可愛らしく、微笑んでいる草花を愛でながら、心を和ませる。

ただ、神に感謝の他はない。

先日、延命寺・観心寺にお参りした時、山野のあちこちに咲いている草花を、大きなビニール袋に入れ、大事に持って歩いておられた林起美代さんを感じて見ていた。

「花の好きな人は心がやさしい」

昔から聞いている言葉だが、なるほどと思った。

私は、こうした人を友に持ったことを、うれしく、また誇りに思う。

ただ、なんとなく歩くだけでなく、道みちの可愛い草花に、やさしく手（心）を差しのべながら歩くことの素晴らしいこと！

大学祭展示の「歩こう会に寄せて」の林さんの作品を見て、その感を一層深くした。

昭和天皇は山野の草花を愛されたと聞く。

「自然の中へ！」

お互いに、元気で、愉快地に、語らいながら、楽しんで歩き、健老の意義を体し、グロリアス・ライフに向かって進もう！

1990・10・15

平成2年（1990年）12月

自然の中へ 第11集

岸和田健老大学 歩こう会

代表世話人 金田 定之