

自然の中へ

《 第 13 集 》

岸和田健老大学 歩こう会

「自然の中へ」第13集

—— 目 次 ——

《序文》	“遊び”のすすめ……………学長 正井尚夫 ……	3頁
例会記録	(第256回～第278回)……………	5
健歩証	……………	54
文集	……………	57

## 《序 文》

### “遊 び” の す す め

学長 正 井 尚 夫

本学のクラブ活動は、創設したその年、他に先駆けて発足した「歩こう会」をはじめとして、まさに百花繚(りょう)乱の盛況を呈している。この秋ダンス・グループは、中国を訪問し、大陸の高齢者たちとダンスを通じて交歓する。コーラス・グループも負けてはいない。来春、フランス・カンヌ市で開かれるフェスティバルに出演するという。いやはや、健老の“遊び”は、いまや花盛りなのである。うれしいことではないか。

老年期において“遊び”は重要な意味を持つ。厚生省のアルツハイマー型痴呆老人の調査で「趣味が少ない」「余暇利用が不活発」という人が数多くみられたことから考えても、それは老年の精神的健康性を保つために欠くことができないものであると言える。

10年間、週に1日、痴呆老人の臨床を続けてきた精神科医の山中康裕・京都大学教育学部助教授も近著『老いのソウロロジー(魂学)』の中で「遊びが彼らにいちばん欠けている」と言い「ゆとりを取り戻すために自分の中の遊びの空間を最大限に膨らませなければならない病院がすごい管理の中であって遊びが一滴も入る余地がないという矛盾」を指摘している。

このような考え方から山中さんは病室で老人に語りかけ、その話に耳を傾け、ときに歌をうたい、それに合わせて踊ったりもする。エロ談義にも相づちを打ち、一緒に俳句や連句を作る。こうした遊びを通じて「内面に閉じこめられている、もろもろの“生きられていない生”を生きること」を援助することで「魂のケア」をしようとしているのである。

私は最近、阪井敏郎・大阪女子大学名誉教授（家族社会学）の『愛ある子育て』を読み、その中に紹介されていた、イタリアの女医モンテッソーリが打ち立てた乳幼児の育て方についての理論に深く共感した。彼女は、子供が健全に成長するのに重要なことは、自分で選んだものに没頭することだと説く。何か一つのことによって偶然、興味を抱き、熱中して納得いくまでやり続ける。この過程を終えることによって、その子は喜びや満足感を持ち、落ち着き、他人にも優しくなると言うのである。

この理論は、そのまま老年期にもあてはまる。私がこれまで出会った、日々好日を楽しんでいる高齢者たちに共通していたものは、第一に自分が好きで始めた何かを持っていること。第二は、他のことは何もかも忘れるほどそれに夢中になっていることであった。

高齢者にとって、学ぶこと、遊ぶことは表と裏の関係にある。何か一つ、われを忘れる“遊び”を持つてくではないか。それがありさえすれば老年は明るくなる。苦しみや悲しみに見舞われた時は、それが救いになると思う。

古人も言っている。「ただ遊べ。帰らぬ道は誰も同じ。柳は緑、花は紅」（隆達節）と。人間にとって遊ぶことは、本性にかなった生き方であるという意味である。

## 例会記録

第256回～第278回

第256回	ぼんでん山	6頁
257	雲山峰	8
258	高野町石道	10
259	保津峡	12
260	納会・貝塚山荘	14
261	伏見稻荷大社	16
例会外	金剛山雪中登山	18
262	水間寺	20
263	花博記念公園鶴見緑地	22
264	金熊寺の梅	24
265	お菊山	26
266	野崎観音・飯盛山	28
267	当麻寺・石光寺	30
268	中山寺・清荒神	32
269	武田尾・生瀬	34
270	葛城の道	36
271	槇尾山	38
272	延命寺・観心寺	40
273	錦織公園	42
274	竜門山	44
275	一泊例会・赤穂御崎	46
276	六甲山・谷上	48
277	比叡山・三井寺	50
278	生石高原	52

第256回 例会 平成3年11月3日(日)

天候・気温 晴 21℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 ぼんでん山 12km
- ◎ 参加人員 29名
- ◎ コース 岸和田駅—樽井駅—葛畑—馬別れ—土仏峠—  
緑化センター—根来寺—根来バス停—紀伊駅

○行程記録

8:04 岸和田駅発	12:05 緑化センター着 昼食
8:35 樽井バス停発	13:30 " 出発
8:55 葛畑バス停着	14:00 根来寺 30分休憩
9:00 " 出発	15:00 根来バス停着
10:00 NTT中継所 10分休憩	15:23 " 発
11:00 馬別れ "	15:40 JR紀伊駅着

記事

11月3日は晴天の特異日。予報通り絶好の行楽日和となった。

葛畑バス停よりNTT無線中継所まで一気に登り、そこからはなだらかな下り坂となる。全山紅葉には一寸早い、色づいた柿やあけびが目を楽しませてくれる。馬別れ、土仏峠を通り尾根を回ると、南側に素晴らしい展望が開け、紀北の山並を背景にして眼下に岩出町の街並が見渡せる。

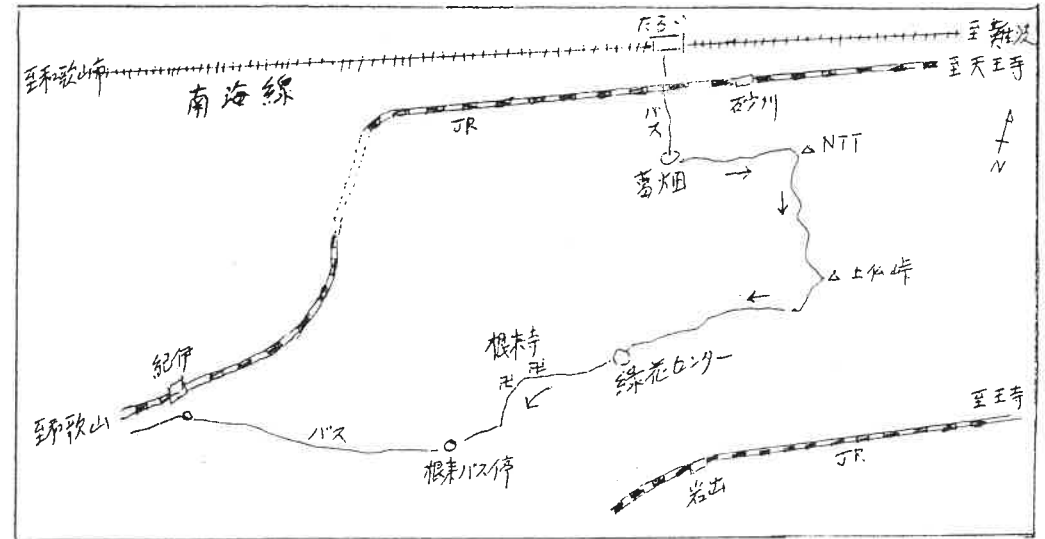
緑化センターで昼食、更に根来寺で30分とゆっくり休憩をとり、15時頃根来バス停に到着、そこで解散した。

本日、2回生・梶岡さん初参加。

参加者 磯島、郷原、新鞍、小川、中村豊、木村、宮内伍、梶岡、

田口、橋爪鶴、橋爪京、広瀬、田中楠、早崎、藤田、和田、角谷俊、林昭、  
宮内史、浦、小西、田中(カ)、宮内圃、角谷勝、宇治、原(カ)、宮内麟、金田、  
森(一)

コース略図



(田口記)

第257回 例会 平成3年11月10日(日)

天候・気温 晴 18℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 雲山 峰 13km
- ◎ 参加人員 20名
- ◎ コース 東岸和田—山中溪—銀の峯—四の谷山—雲山 峰—行者堂—井関峠道—六十谷駅

○行程記録

7:50	東岸和田駅集合	12:15	雲山 峰(490m)着
8:05	東岸和田駅発	13:00	" 出発
8:40	山中溪駅出発	14:15	行者堂着
9:35	銀の峯(329m)着	15:53	六十谷駅着 解散
11:10	四の谷山(353m)着		

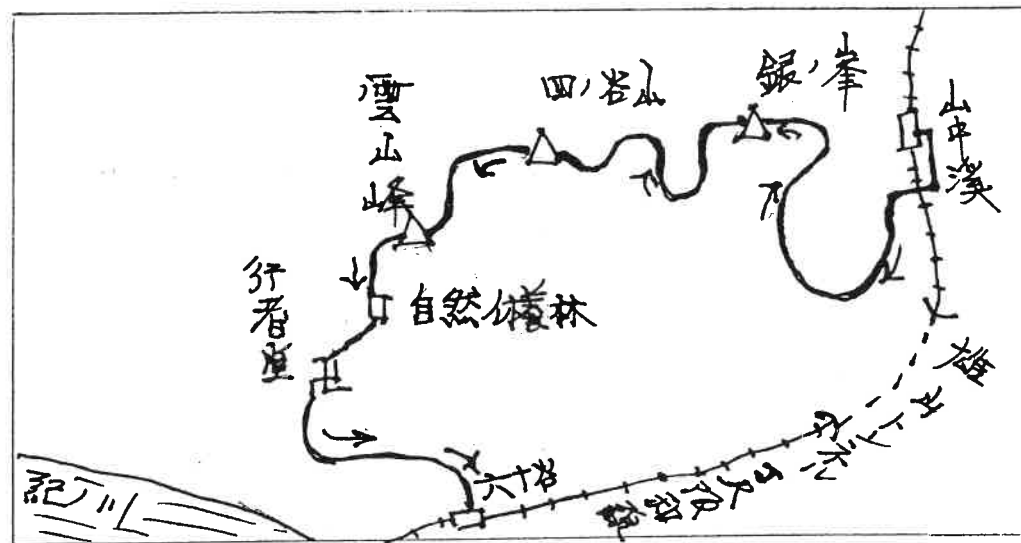
記事

例会案内に「やや健脚向き」と書いたのが理由か？参加者20名。少し肌寒い気温だが歩くには程良い天候で、足元も軽く出発。阪和高架のトンネルを通ると登はんに入る。木陰の多い小径で、落葉を踏みしめ乍らゆっくりのペースで行く。曲り道も多く少し急坂やゆるやかな上り下りの変化が多く、銀の峯の展望台、四の谷山の展望、自然休養林よりの展望、ほか大阪湾、紀の川など眺望の良い処があり、良いコースである。間違っって松茸山に少し入ったが、無事コースに戻り、無事完了。尚、雲山 峰で昼食としたが、次回は自然休養林で昼食にした方が場所も広く、特に眺めがよいと反省した。

追記：前回ジュースボックスで100円で3個出たボックスは新しいボックスに変わっておりました。

- 参加者 郷原、原園、小川、中村豊、宮内由、梶岡、橋爪崇、橋爪龍、山舗、徳家、早崎、三土、村瀬、宮内史、井齊、浦、小西、田中(ゆ)、田良原、金田

コース略図



(宮内史記)



第259回 例会 平成3年12月8日(日)

天候・気温 曇 12℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 保津峡 10km
- ◎ 参加人員 41名
- ◎ コース 岸和田駅—新今宮—大阪—京都—保津峡—馬堀—篠村八幡—馬堀—京都—岸和田

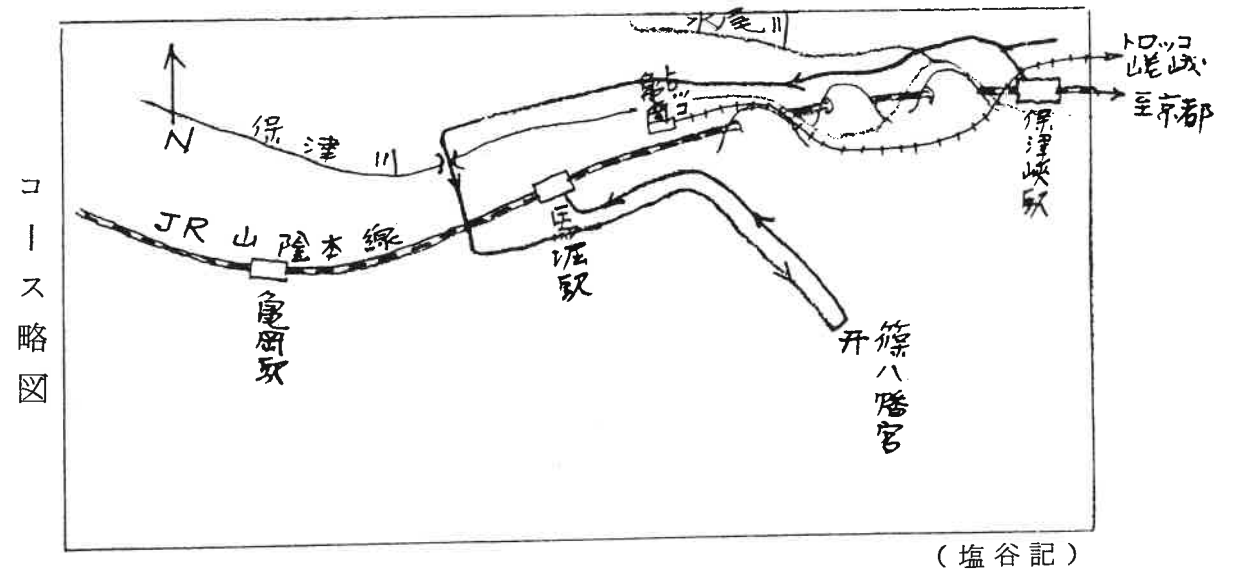
○行程記録

8:04	岸和田駅発	14:20	馬堀駅
9:15	大阪駅	14:50	篠村八幡宮
10:05	京都駅	15:38	馬堀駅
10:35	保津峡駅	16:15	京都駅
12:30	川原にて昼食	16:45	大阪駅
13:15	〃 出発		

記事

1. 今日の天候が最も心配されていたが、曇りではあったが雨は降らず、むしろ良い山歩き日和であった。
2. 初めてのコースでもあり、又ひょっとしたら帰りにトロッコ電車に乗れるかも知れないとの期待もあって、参加者は割合多かったが、結局トロッコ電車には乗れず残念でした。
3. 昼は少し遅くなったが、保津川を眼の前にして時々通る川下り「観光船」と対岸を走る「トロッコ列車」に手を振りながら楽しい食事が出来たことは本当に良かった。

参加者 郷原、磯島、原澄、中村、宮内侖、木田、柿花繻、田口、田中暈、広瀬、山舗、水野、徳家、秋成、塩谷侖、千道、田中輔、林起、藤田、和田、角谷俊、林昭、宮内史、赤垣、石橋、浦、小西、田中(功)、軒、宮内圃、大原、角谷(功)、宇治、高畑、宮内麟、阪森、田良原、金田、福本、森(一)、外1名





第260回 例会 平成3年12月15日(日)

天候・気温 曇 13℃ 担当リーダー A

◎ 行先 貝塚山荘(納会) 7km

◎ 参加人員 88名

◎ コース 福祉センター —— 流木 —— 貝塚山荘 —— 福祉センター

○行程記録

9:30	福祉センター集合	11:50	貝塚山荘
9:40	" 出発	12:00 ~ 15:00	納会
10:45	霊園事務所到着	15:10	バス乗車
11:00	" 出発	15:30	福祉センター 解散

記事

歩こう会メンバー115名、本日納会参加者88名(77%弱)。最高の出席者で、会場も大広間・中広間の打抜き予約がピタリ。

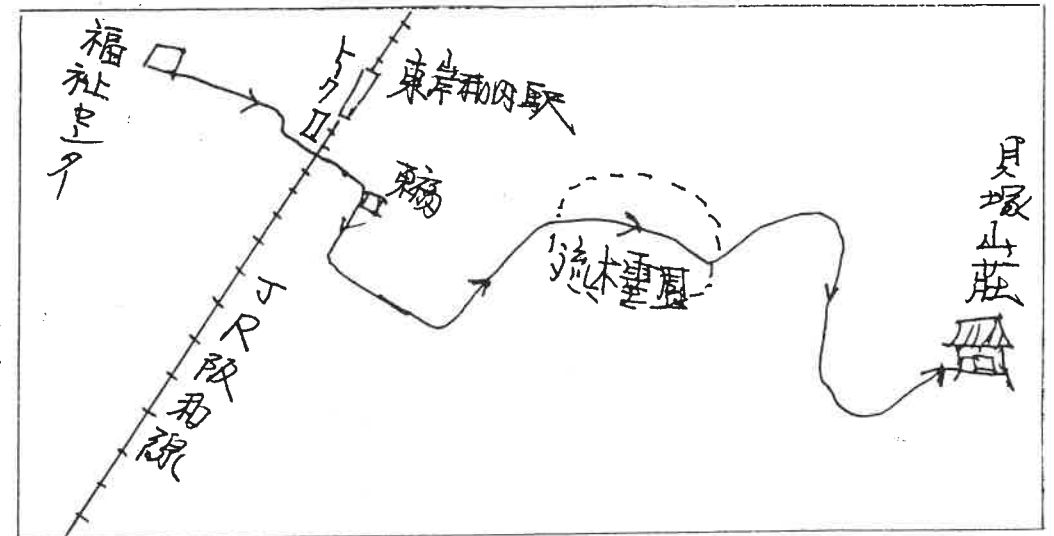
薄曇りで寒さもやわらぎ、歩くには結構な日和である。東福倉庫前と霊園事務所よりの参加者で大行列となり、田圃の畦道やみかん山の小径を辿り計画通りの時間に山荘に到着。庭園で3部に分かれての記念撮影。

12時15分より開会。金田代表より挨拶。宮内史世話人の司会進行で納会を行う。会食し乍らカラオケ、ダンスも始まり、和やかな雰囲気。カラオケも申込者が多く一人一曲で整理するのに大忙しである。3時間、不足気味であったが打切りとして終了する。

メンバー皆様のご協力により大盛会で平成3年度の行事が無事終了致しました。又来年も尚一層健康で張りある顔で参加下さい。

参加者 磯島、宇口総、塩谷富、原澄、横田、小川、中村豊、木村、宮内史、柘植、井手、柿花民、柿花縁、梶岡、高木、田口、田中豊、永阪、橋爪鶴、広瀬、水野、徳家、井上麟、木田、伊藤、塩貝、塩谷幹、鈴木、千道、田中輔、早崎、林起、藤田、舟橋、三土、宮本、村瀬、藪内田、藪内ワ、和田、石垣、角谷俊、小林、世利、寺田、西上、宮内史、村垣、沓水、赤垣、朝比奈、井齊、石橋、浦、勝沼、河野、小西、田中功、平見、宮内史、藪、大原、角谷暢、谷、深見、増田、山本昌、井上(史)、宇治、高畑、原史、宮内史、加地史、十和、田良原、井上博、加地行、金田、中西、福本、安尾、下章、森富、大隈、奥、森(一)、清水、芥川

コース略図



(宮内史記)

第261回 例会 平成4年1月12日(日)

天候・気温 晴 10℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 伏見稲荷大社 5km
- ◎ 参加人員 64名
- ◎ コース 岸和田駅——ナンバ——淀屋橋——伏見稲荷駅——  
稲荷大社——お塚めぐり——稲荷大社(解散)

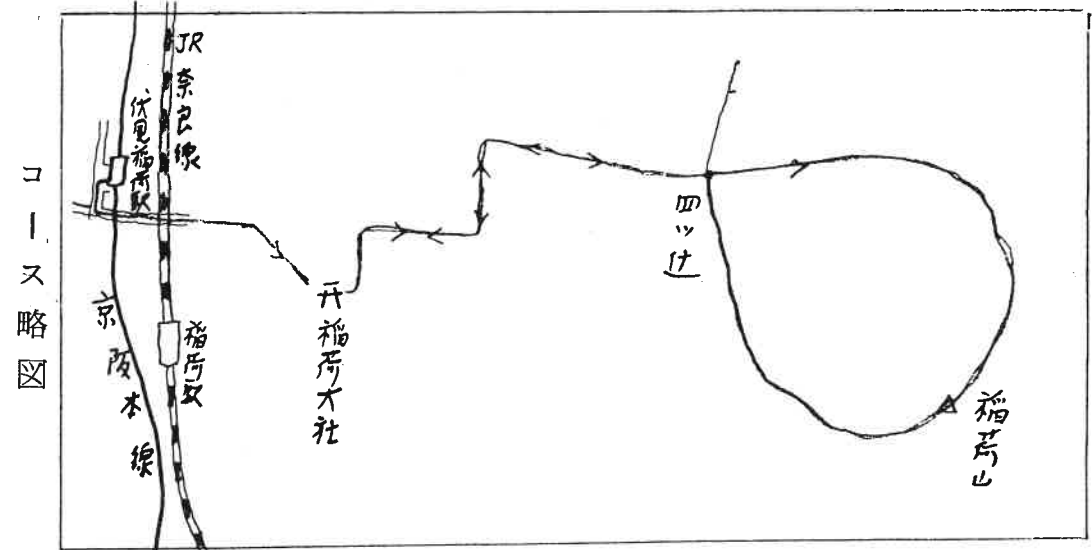
○行程記録

8:46 岸和田駅発		12:15 四ッ辻
10:00 淀屋橋発		13:30 稲荷大社にて解散
11:00 ~ 11:30 稲荷大社		

記 事

1. 今回は初詣を兼ねた本年初めての例会であり、天候にも恵まれ、参加者も極めて多く盛況であった。
2. 稲荷大社本殿の後から俗に千本鳥居と呼ばれる鳥居のトンネルが始まり、千本どころではなく何万という数であろうこのトンネルは、稲荷山頂の「一の峰」まで続き、洵に壮観であり、又人々の信仰の広さを示している。
3. 今回は参加者も多く、殊に初参加など初心者が多く、地下鉄や参道等人混みの激しい所での全体の掌握は難しく、注意事項の徹底や、全リーダーの臨機応変の対応が必要である。

**参加者** 宇口総、新鞍、原園、小川、中村豊、朝比奈小、清水、三木、堀木、内田、柿花民、柿花麟、梶岡、田口、橋爪崇、橋爪龍、広瀬、水野、秋成、伊藤、岩田、塩見、塩谷南、鈴木、早崎、藤田、三土、宮本、和田、石垣、角谷由、小林、世利、寺田、西上、宮内史、村垣、沓水、赤垣、朝比奈松、井齊、石橋、浦、勝沼、河野、小西、軒、平見、宮内圃、荒川、大原、角谷陽、深見、宮内麟、阪森、田良原、加地行、金田、福本、安尾、安浪、下章、森(-)、山本(0)



(塩谷記)

例会外

平成4年1月15日(祝)

天候・気温 晴 11℃ 担当リーダー A, B, C

- ◎ 行先 金剛山雪中登山 7km
- ◎ 参加人員 13名
- ◎ コース 岸和田駅—ナンバ—河内長野駅—登山口—一本木茶屋—山頂—葛木神社—一本木茶屋—登山口—河内長野駅—岸和田駅

○行程記録

8:04 岸和田駅	12:40 葛木神社
8:40 ナンバ駅	13:00 下山開始
9:10 河内長野駅着	13:35 一本木茶屋 10分休憩
9:22 河内長野駅前	14:20 登山口バス 停着
9:45 登山口着	15:00 河内長野駅着
10:40 一本木茶屋 10分休憩	16:10 岸和田駅着
11:40 山頂 1時間休憩昼食	

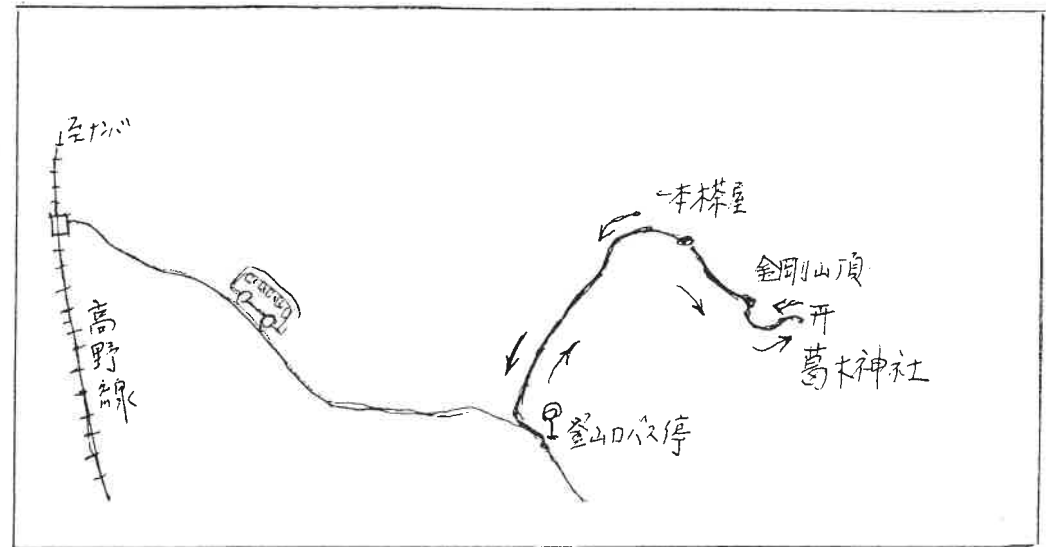
記事

前日寒波が来て、あるいは雪中登山になるかと思ったが、当日は好天で参加13名はいささか拍子抜けの感があったようだ。登山口でバスを降り、カラカラの舗装路を登り始める。例年のこととて登山者が多い。上半身裸の老人がとぶように降りて来るのに出会った。

一本木茶屋で休憩の上、頂上を目指す。このあたりで下山の人がアイゼンを付けているのに出会った。誰かが様子を尋ねると頂上には雪があるらしい。間もなく美しい樹氷の眺めに出会った。名物の霧氷の光景である。これで今日来た甲斐があったと思った。山頂では雪があり氷っている。皆アイゼンを着用した。葛木神社では雪中歩行が出来た。初めて行なった雪中登山、来年も是非との声あり。早目下山、明るい内に岸和田へ、流れ解散とした。

参加者 磯島、原澄、小川、橋爪崙、橋爪龍、塩谷南、田中輔、早崎、浦、宮内麟、田良原、金田、中西

コース略図



(金田記)

第262回 例会 平成4年1月26日(日)

天候・気温 晴 12℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 水間寺 8 km
- ◎ 参加人員 52名
- ◎ コース 岸和田駅 — 水間駅 — 水間観音 — 釘無堂 — 三ヶ山城の坂 — 貝塚山荘 — 船渡バス停

○行程記録

8:15	岸和田駅発	10:30	貝塚山荘
8:50	水間駅着	11:10	船渡バス停 解散
9:05	水間寺着 20分休憩		
9:35	釘無堂		

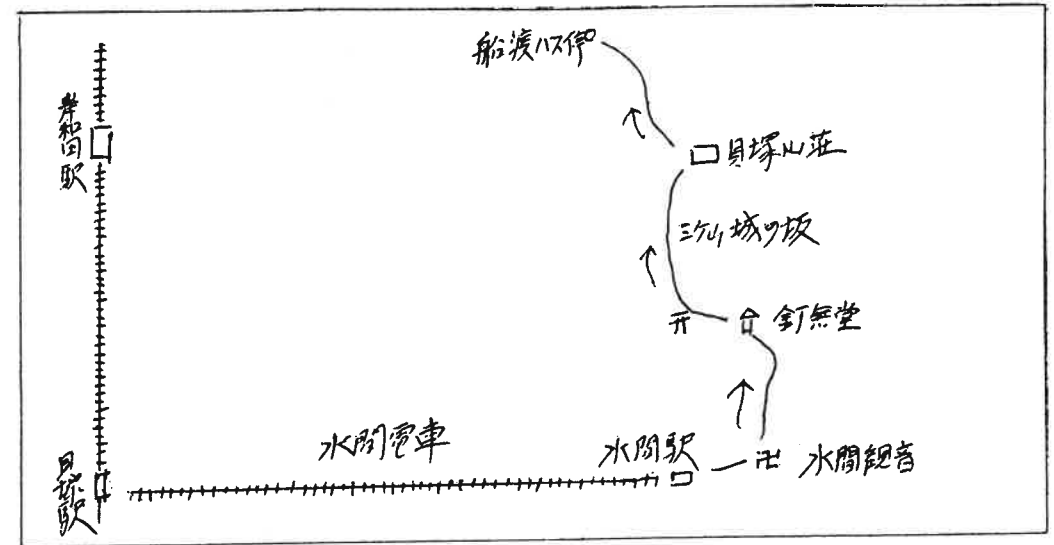
記事

朝から快晴で風も無く、大寒とは思えないような暖かさで絶好の行楽日和。参加者も52名と盛況であった。

今回は例年と逆コースをとり、水間まで電車で行き最初に水間寺参拝。本堂前で全員記念撮影、次いで国宝釘無堂を拝観。三ヶ山城の坂を越え貝塚山荘で20分休憩をした後、船渡バス停に至り解散した。

- 参加者 磯島、原園、牧野、小川、中村園、高木、田口、永阪、広瀬、水野、秋成、伊藤、塩谷伸、鈴木、林起、三土、和田、角谷俊、世利、寺田、林昭、宮内史、沓水、井齊、石橋、浦、勝沼、軒、平見、宮内園、藪、荒川、大原、角谷勝、高畑、原内、宮内園、加地園、十和、田良原、井上晴、加地行、金田、福本、安浪、森園、山本園、清水(伊)、堀木、三木、木田、外1名

コース略図



(田口記)

第263回 例会 平成4年2月9日(日)

天候・気温 晴 9℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 花博記念公園鶴見緑地 5km
- ◎ 参加人員 58名
- ◎ コース 岸和田—新今宮—京橋—鶴見緑地駅—咲くやこの花館—園内散策—鶴見緑地駅—京橋

○行程記録

9:05 岸和田駅発	12:30 鶴見緑地駅発
10:00 京橋駅着	12:45 京橋駅 解散
10:30 鶴見緑地駅着	
10:35 ~ 12:15 鶴見緑地(咲くやこの花館、園内散策)	

記事

朝方のどんよりした曇り空も次第に晴れ、日中は風もなく暖かい。

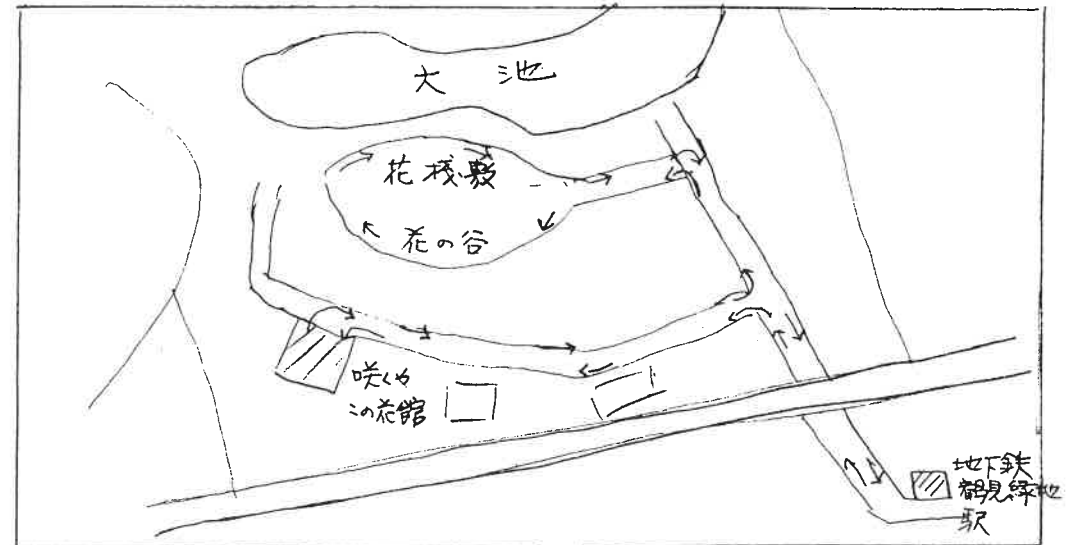
地下鉄鶴見緑地駅下車、花博記念公園鶴見緑地はもう目の前、早速咲くやこの花館へ向う。若年の人だけ入館料を払って、コンパニオンの簡単な説明のあと中に入る。

館内はむっとする暑さと湿気、眼鏡がくもる。熱帯植物から極地植物室まであり、管理が大変だろうと思う。約1時間見学のあと園内散策。花の谷、花栈敷はシーズンオフのため花はない。

京橋駅で解散、昼食のあと、有志だけで大阪城公園の梅林を見る。

- 参加者 磯島、塩谷(囃)、中村、原(登)、平松、宮内(囃)、小川、木村、内田、柿花(縁)、木田、高木、田口、永阪、橋爪(宗)、橋爪(龍)、広瀬、水野、伊藤、塩貝、塩谷(南)、三土、宮本、村瀬、角谷(由)、小林、沓水、世利、寺田、西上、宮内(史)、田中(巾)、赤垣、井齊、石橋、浦、勝沼、河野、小西、宮内(圃)、荒川、大原、角谷(働)、宇治、高畑、原(文)、宮内(麟)、加地(樹)、十和、田良原、井上(晴)、加地(行)、金田、安浪、森(富)、森(一)、外2名

コース略図



(寺田記)

第264回 例会 平成4年2月23日(日)  
 天候・気温 晴 9℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 金熊寺の梅 11km
- ◎ 参加人員 42名
- ◎ コース 東岸和田駅 — 山中溪 — 境谷 — 槌子峠 — 楠畑 — 金熊寺 — 梅園 — 砂川駅

○行程記録

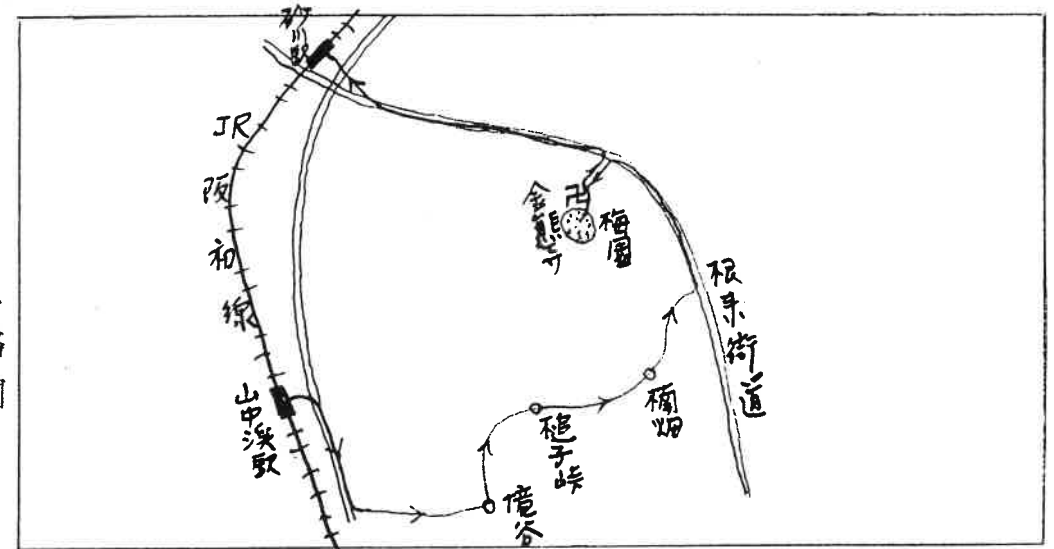
8:41 東岸和田駅発	12:20 ~ 30 金熊寺
9:10 ~ 30 山中溪	12:40 ~ 13:30 梅園(昼食)
10:10 ~ 30 境谷	
11:00 ~ 10 槌子峠	

記 事

1. 心配された天気もまずまずに回復し、山歩きには程よい天候となり、参加者も42名を数えることとなった。
2. 駅を降りてしばらくの自動車道を過ぎ、田舎道では梅も7分~満開咲きで、更に境谷から楠畑までの山道は落葉を踏みしめ歩く気分がとても良く、ほんとうに来て良かったと感じられる所である。
3. 予定どおりの頃に金熊寺到着、参詣後梅林へ。ほぼ満開の梅を観賞しながら昼食。その後全員砂川駅まで歩き、そこで解散。

参加者 磯島、郷原、原啓、平松、小川、中村豊、木村、宮内佃、田口、塩谷幹、鈴木、田中楠、林起、藪内(フ)、角谷(俊)、田中(中)、寺田、林昭、宮内(史)、浦、河野、小西、田中(功)、軒、宮内(昌)、藪、角谷(勝)、宇治高畑、原(文)、宮内(麟)、田良原、井上(晴)、金田、福本、安浪、奥、他5名

コース略図



(塩谷記)

第265回 例会 平成4年3月8日(日)

天候・気温 晴 12℃ 担当リーダー C

◎ 行先 お菊山 12km

◎ 参加人員 26名

◎ コース 東岸和田駅—長滝駅—意賀美神社—滝ノ池—殿尾山  
—お菊山—睦之谷地藏—新家駅—東岸和田駅

○行程記録

8:41	東岸和田駅発	10:30	滝ノ池
8:55	長滝駅着	12:25	お菊山着 昼食
9:00	長滝駅発	13:20	お菊山発
9:35	意賀美神社着	14:20	睦之谷地藏
9:45	意賀美神社発	14:50	新家駅着

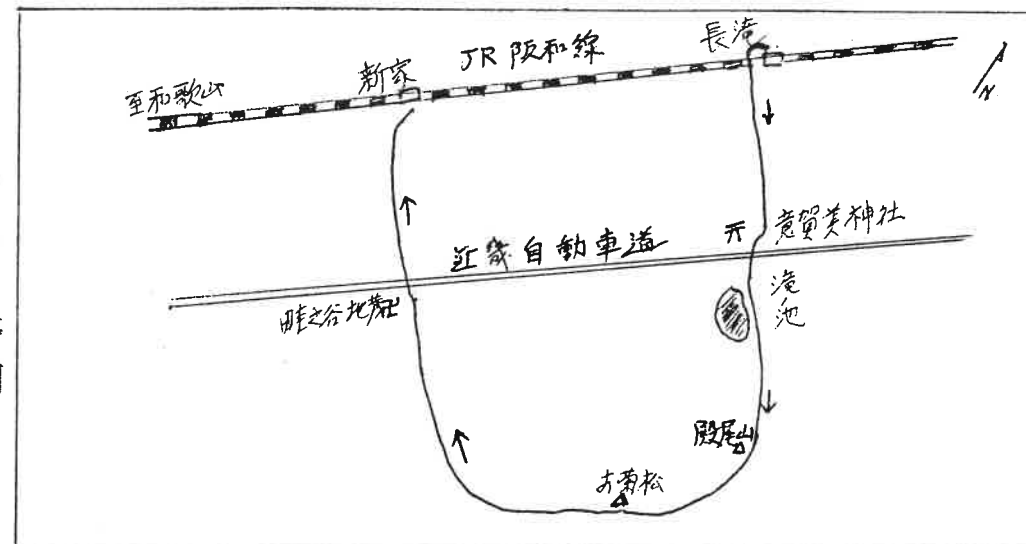
記事

朝から快晴で絶好の行楽日和であったが参加者は26名とやや少なかった。最初に意賀美神社にお参りして滝ノ池まで行き、ここで身支度を整え1時間程急な山を登り、そこから起伏の多い尾根づたいのコースをとる。かなり危険な箇所もあったが、時々鶯の声を聞き乍ら涼しい風をうけて歩くのは至極快適。木の間から新空港も見え隠れする。標高336メートルの頂上には烈女菊姿見の遺跡があり、ここで1時間の昼食休憩。

帰途、睦之谷地藏にお参りし、予定通り14時50分に新家駅に到着、解散した。

参加者 磯島、郷原、原澄、平松、木村、柿花繻、田口、徳家、橋爪崙、橋爪龍、広瀬、塩谷幹、鈴木、田中輔、村瀬、角谷由、浦、小西、宮内富、角谷陽、原由、宮内麟、田良原、井上晴、金田、外1名

コース略図



(田口記)

第266回 例会 平成4年3月22日(日)  
 天候・気温 晴 12℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 野崎観音・飯盛山 10km
- ◎ 参加人員 35名
- ◎ コース 岸和田駅発—新今宮—京橋—野崎駅—野崎観音—  
 楠公寺—飯盛山—四条畷神社—楠正行墓—四条畷駅

○行程記録

8:24	岸和田駅発	11:50	飯盛山頂着 昼食休憩50分
9:40	野崎駅着	13:25	四条畷神社着 15分休憩
9:55	〃 発	14:05	楠正行墓着 10分休憩
10:20	野崎観音発	14:30	四条畷駅 解散
11:40	楠公寺発		

記事

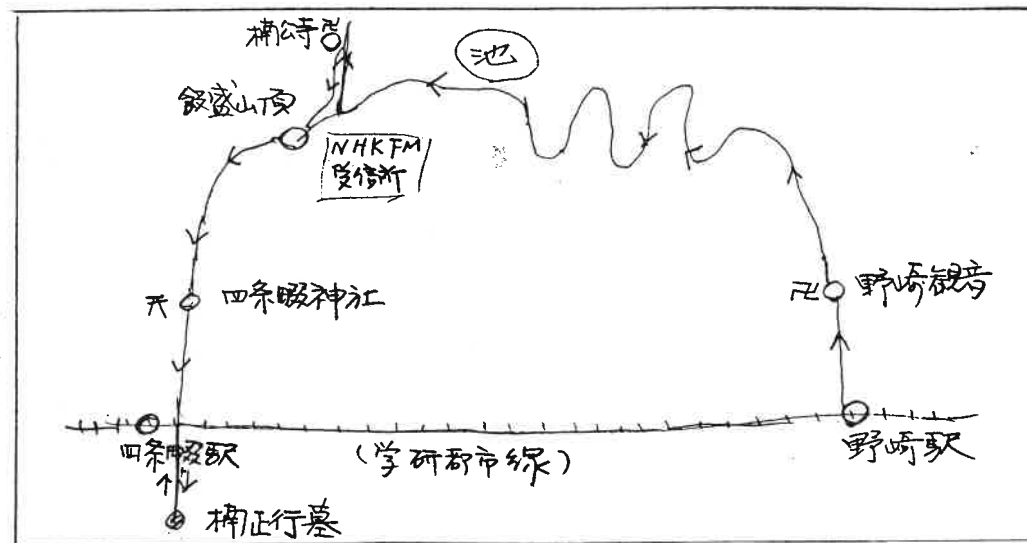
菜種梅雨の谷間の晴天に恵まれて暖かい。学研都市線野崎駅から野崎観音まで一直線、階段をのぼってまずお染・久松の塚に詣でて観音さんに。お参りの人が多い。

休憩のあと飯盛山ハイキングコースへ向う。階段が多い。小休止をくり返しながら楠公寺を経て飯盛山頂に着く。ハイクのグループで大賑い。下界を見ながら昼食をとる。

山頂から四条畷神社まではかなり急な坂が続く。参詣のあと商店街を歩いて楠正行墓へ。樹齢550年のくすの木に覆われた墓の壮大さに驚く。小楠公の歴史探訪の一日でした。

参加者 磯島、郷原、柘植、中村、新鞍、平松、宮内侑、小川、木村、柿花嗣、橋爪尙、橋爪龍、林起、藪内(カ)、寺田、林昭、宮内史、浦、小西、田中(カ)、平見、宮内富、宇治、高畑、宮内麟、井上晴、金田、福本、森(一)、外6名

コース略図



(寺田記)



第267回 例会 平成4年4月12日(日)

天候・気温 晴後雨 16℃ 担当リーダー B

◎ 行先 当麻寺、石光寺(竹内街道、二上山を変更) 12km

◎ 参加人員 37名

◎ コース 岸和田駅—— 阿倍野橋—— 当麻寺駅—— 当麻寺——  
当麻温泉—— 石光寺—— 二上神社口駅

○行程記録

8:04 岸和田駅発	11:30~12:20 当麻温泉
9:04 阿倍野橋駅発	12:50~13:00 石光寺
9:30 当麻寺駅	13:40 二上神社口駅(解散)
10:00~10:30 当麻寺	

記事

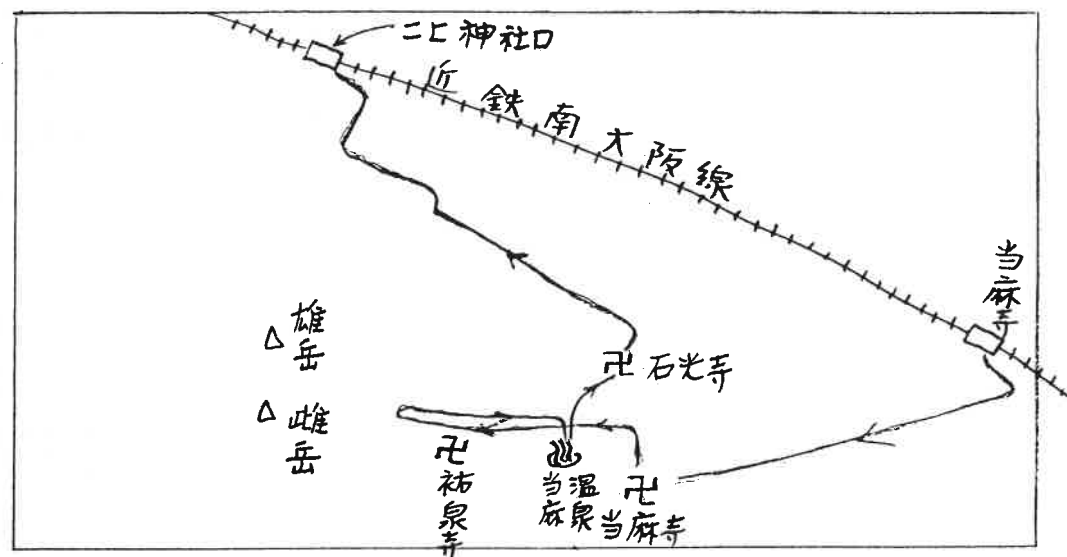
今回の予定表では「竹内街道、二上山」で、前日からの天気予報では「曇」で、前線が通過する時、所によっては雨で風も吹くとのことであったが、朝は案外天気が良かったので予定通り出発した。

当麻寺で休憩後、少し天気もあやしくなってきたので、予定を一部変更し直接二上山へ向ったが、「祐泉寺」を過ぎる頃から雨も降り出し、山頂での昼食場所も無く、無理して事故を起こす虞れもあるので急遽予定を変更し、下山した。昼食の為に近くの当麻温泉に交渉して多目的ホールを借用することが出来たのは幸いであった。

昼食後、上記の如く近くの「石光寺」を見学し、二上神社口駅迄歩きそこで解散した。

参加者 郷原、新鞍、原啓、平松、中村豊、宮内侑、柘植、柿花繭、田口、橋爪崙、橋爪龍、広瀬、徳家、秋成、塩谷剛、田中輔、村瀬、和田、宮内史、村垣、沓水、浦、小西、田中(カ)、宮内圃、宇治、高畑、宮内麟、井上晴、金田、福本、奥、森(一)、外4名

コース略図



(塩谷記)

第268回 例会 平成4年4月26日(日)  
 天候・気温 晴 21℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 中山寺・清荒神 9 km
- ◎ 参加人員 73名
- ◎ コース 岸和田駅—難波駅—阪急梅田駅—中山駅—中山寺—夫婦岩展望台—奥の院—やすらぎ広場—清荒神—清荒神駅

○行程記録

8:24 岸和田駅発	11:10 夫婦岩展望台
8:50 ナンバ駅着	11:50 中山寺奥の院着
9:42 阪急梅田駅発	12:20 やすらぎ広場 (1時間 昼食休)
10:10 中山駅着	13:20 " 出発
10:20 中山寺	14:00 清荒神着

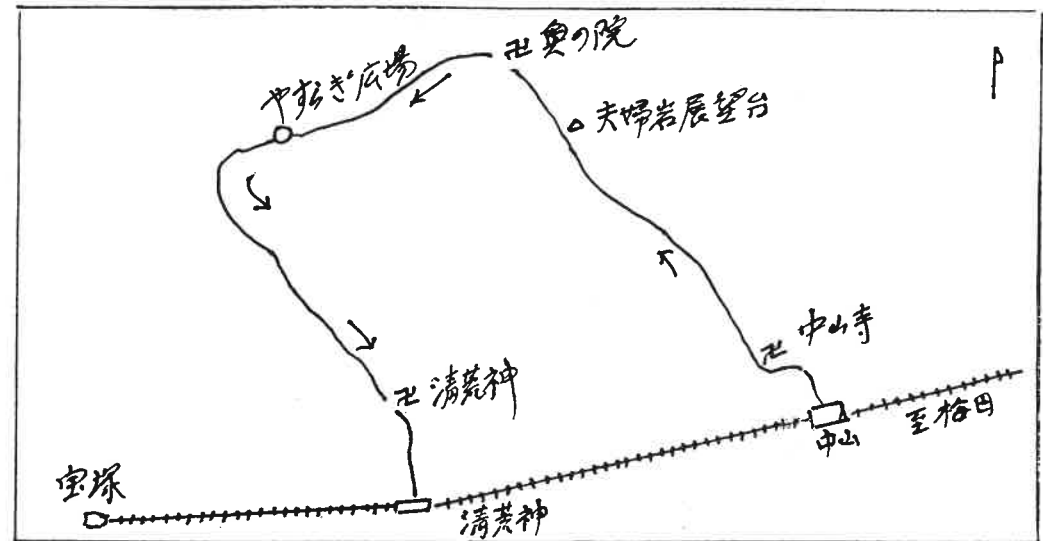
記事

本日は絶好の行楽日和、コースも手頃とあって参加人員も73名と大盛況であった。阪急中山駅から西国24番札所中山寺までは目と鼻の先、全員参拝をすませ奥の院へ向う。急坂を登ると約40分で夫婦岩展望台に着く。突然目の前に開けた展望は素晴らしい。東は大阪梅田方面のビル群から、西は甲山方面まで180°のパノラマを見ていると、今までの疲れも忘れてしまう程壮快な気分になる。

更に登って奥の院へ参拝。そこからやすらぎ広場まで少し歩いて昼食休憩。新緑の中に色どりを添える山つつじを前にして鶯の声を聞き乍らとる昼食の味は格別であった。帰途の下り坂は少し險しかったが、全員元気に清荒神に到着、解散した。本日1回生参加者9名紹介した。

参加者 今井、黒崎麟、黒崎(研)、小暮(子)、小暮(元)、西座(仁)、西座(伸)、中山、宮崎、朝比奈(小)、宇口(総)、清水(伊)、柘植、中村、新鞍、原(園)、平松、堀木、宮内(眞)、三木、小川、木村、柿花(民)、柿花(麟)、木田、高木、田口、永阪、広瀬、水野、秋成、岩田、鈴木、田中(輔)、林(起)、三土、村瀬、藪内(ノ)、和田、石垣、角谷(俊)、沓水、世利、林(昭)、宮内(史)、村垣、赤垣、朝比奈(松)、浦、勝沼、河野、小西、田中(功)、平見、宮内(昌)、荒川、大原、角谷(陽)、井上(信)、宇治、高畑、宮内(麟)、田良原、井上(晴)、金田、西、福本、安浪、奥、森(一)、清水(信)、松本、外1名

コース略図



(田口記)

第269回 例会 平成4年5月10日(日)  
 天候・気温 曇後晴 20℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 武田尾・生瀬 6km
- ◎ 参加人員 45名
- ◎ コース 岸和田駅——新今宮——大阪駅——武田尾——生瀬  
 ——大阪駅——新今宮——岸和田駅

○行程記録

8:46	岸和田駅発	12:20	武庫川川原で昼食
10:09	大阪駅発	13:30	" 出発
10:54	武田尾駅着	14:10	木之元地藏尊着
11:15	" 発	14:50	生瀬駅着 解散

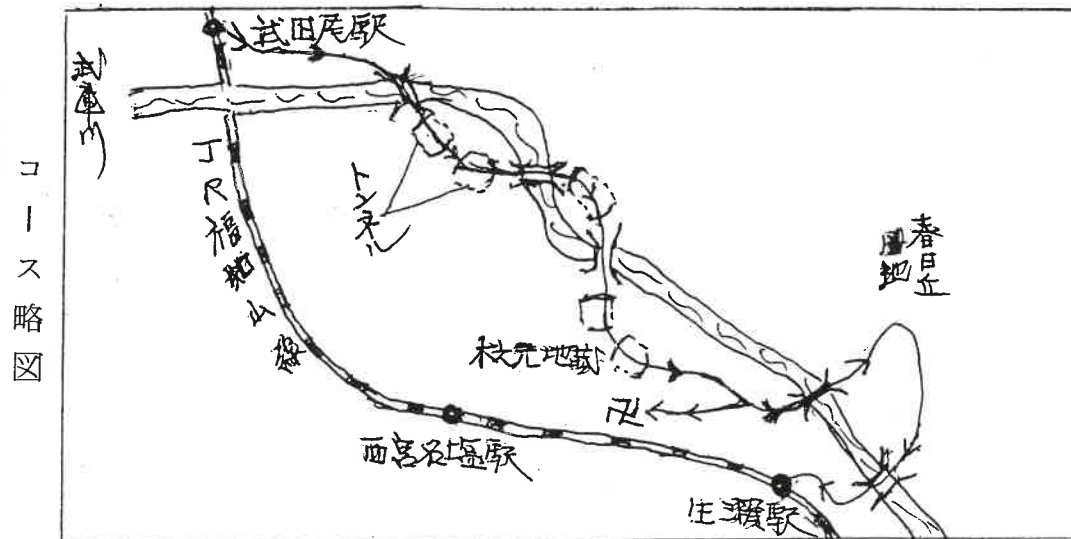
記事

前夜遅く迄の降雨で心配し乍ら曇日の中を出発。

参加者も45名と予想より多く、初参加の萩上さん、嶋崎さんを紹介して、武田尾よりJR廃線(福知山線)を右手に、武庫川の流れと新緑にしたたる山を見乍ら歩く頃には青空も見え晴天となる。暗闇のトンネル、犬釘の出ている枕木を、持参の懐中電燈で照らし乍ら、又子供に戻ったように騒ぎ乍ら川原で昼食。川原は満員の状況で夫々分散、線路の上等で食事をする状況であった。木之元地藏尊より帰路を変更、武庫川水道橋を渡り春日丘団地(小高い丘)を廻り又武庫川橋を通り無事生瀬駅到着、解散。

(武庫川は水量も豊かで巨岩多くあり激流、よどみ等変化のある川でした。)

参加者 今井、黒崎麟、黒崎千、中山、西座仁、萩上、磯島、原園、平松、小川、中村、木村、宮内侑、三木、柿花民、柿花麟、広瀬、水野、木田、秋成、伊藤、塩谷南、村瀬、石垣、角谷樹、世利、宮内史、杓水、嶋崎、赤垣、朝比奈、浦、小西、田中(カ)、平見、宮内圃、大原、角谷働、宇治、高畑、宮内麟、田良原、金田、安浪、清水



(宮内史記)

第270回 例会 平成4年5月24日(日)

天候・気温 晴時々曇 24℃ 担当リーダー B

◎ 行先 葛城の道 10km

◎ 参加人員 40名

◎ コース 岸和田駅—近鉄阿倍野—御所駅—橿羅—九品寺—  
一言主神社—極楽寺—高鴨神社—風の森バス停—御所駅

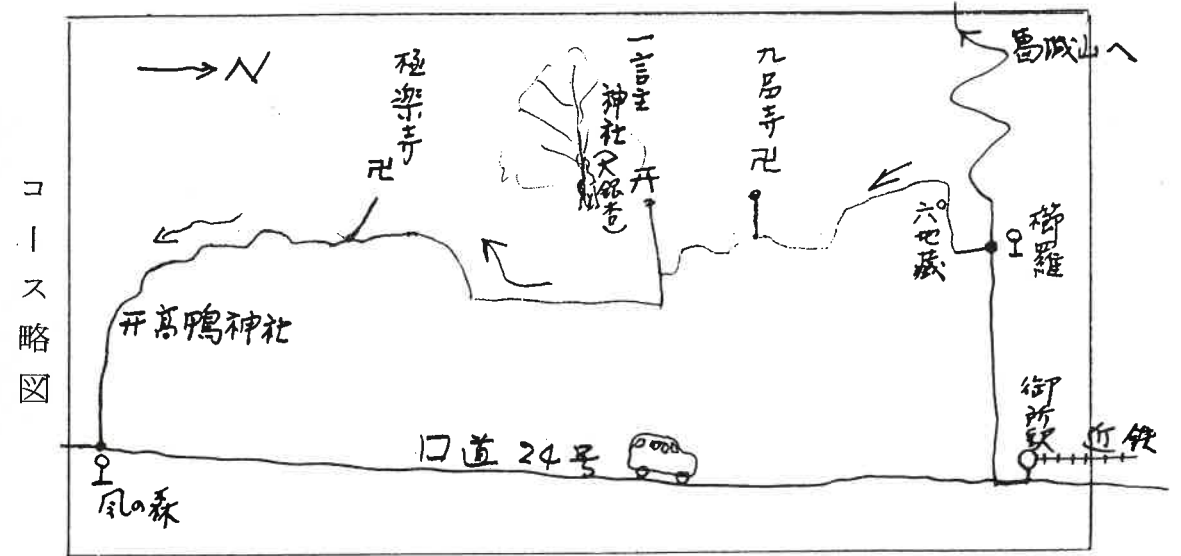
○行程記録

7:10 岸和田駅発	13:20 ~ 13:40 極楽寺
9:00 ~ 9:30 近鉄御所駅	14:20 ~ 14:40 高鴨神社
10:10 ~ 10:30 九品寺	15:18 風の森バス停発 (解散)
12:00 ~ 12:45 昼食 (住吉神社 近くの森)	

記事

1. 今回は前日来の天候の傾向が、上空に寒気が入り急変の恐れもあり、更に山頂では落雷の危険も考えられたので「御所駅」下車後、これらの状況を話して全員の意見を聞いた上「リーダー会議」の結果、安全側を採り、予定の大和葛城山頂のツツジを諦め「葛城の道」を歩くことに変更し、上記のコースとなった。
2. 「葛城の道」は途中「九品寺」、「一言主神社」、「極楽寺」及び「高鴨神社」など、古くからの神話と伝説が多い神社、仏閣にめぐまれ、又葛城山麓に模様を描く段々畑など自然にも恵まれ楽しいハイキングコースで、全員無事帰途についたことは何よりであった。

参加者 宮崎、小暮(元)、小暮(子)、朝比奈(小)、磯島、郷原、新鞍、原(啓)、小川、中村、木村、宮内(岡)、柿花(綴)、高木、田口、広瀬、水野、伊藤、塩谷(幹)、田中(輔)、三土、角谷(俊)、世利、宮内(史)、沓水、嶋崎、浦、河野、小西、田中(功)、宮内(昌)、藪、角谷(勝)、井上(祐)、宇治、高畑、宮内(麟)、井上(晴)、金田、外1名



(塩谷記)

第271回 例会 平成4年6月14日(日)  
 天候・気温 曇 25℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 槇尾山 9 km
- ◎ 参加人員 31名
- ◎ コース 岸和田駅—泉大津駅—公園口—根来谷—五ッ辻—  
 檜原越え—施福寺—槇尾山バス停—泉大津駅

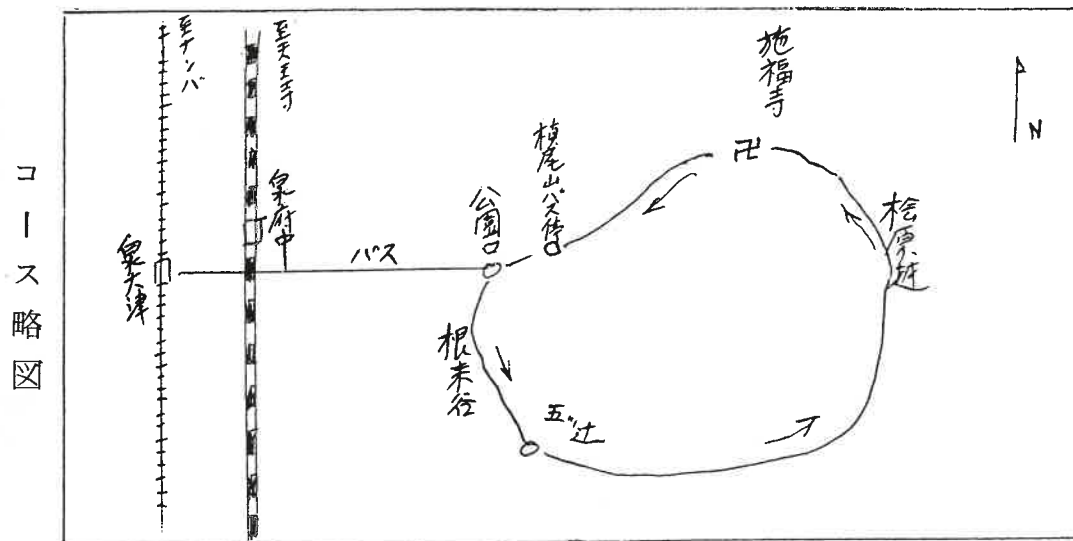
○行程記録

8:55	岸和田駅発	13:50	施福寺着
9:15	泉大津駅前発	14:20	" 発
10:15	公園口着	14:45	槇尾山バス停着
10:20	" 発	15:22	" 発
10:55	五ッ辻着	16:28	泉大津駅着
12:00	昼食休憩 50分		

記事

梅雨の中休みのためか、危惧された天候も曇り勝ちで推移し、おかげで直射日光も避けられ丁度良い行楽日和。参加人員も31名とますますの盛況、健脚組に相応しい自信に満ちた顔振れであった。公園口から登り始め途中二カ所程危険な箇所があったが、ロープを張り全員細心の注意で行動したため、事故もなく、予定通り施福寺に到着。30分休憩して参道を下山、槇尾山バス停で解散した。

参加者 今井、小暮(子)、小暮(元)、中山、上浦、磯島、柘植、新鞍、原澄、平松、宮内(佃)、小川、木村、田口、永阪、広瀬、伊藤、塩谷(南)、田中(楠)、三土、村瀬、沓水、宮内(史)、浦、田中(功)、宮内(昌)、宮内(麟)、松本、井上(晴)、金田、清水(信)



(田口記)

第272回 例会 平成4年6月28日(日)

天候・気温 曇時々晴 27℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 延命寺、観心寺 8 km
- ◎ 参加人員 26名
- ◎ コース 岸和田駅—難波—千早口駅—延命寺—観心寺—  
河合寺—河内長野駅—岸和田

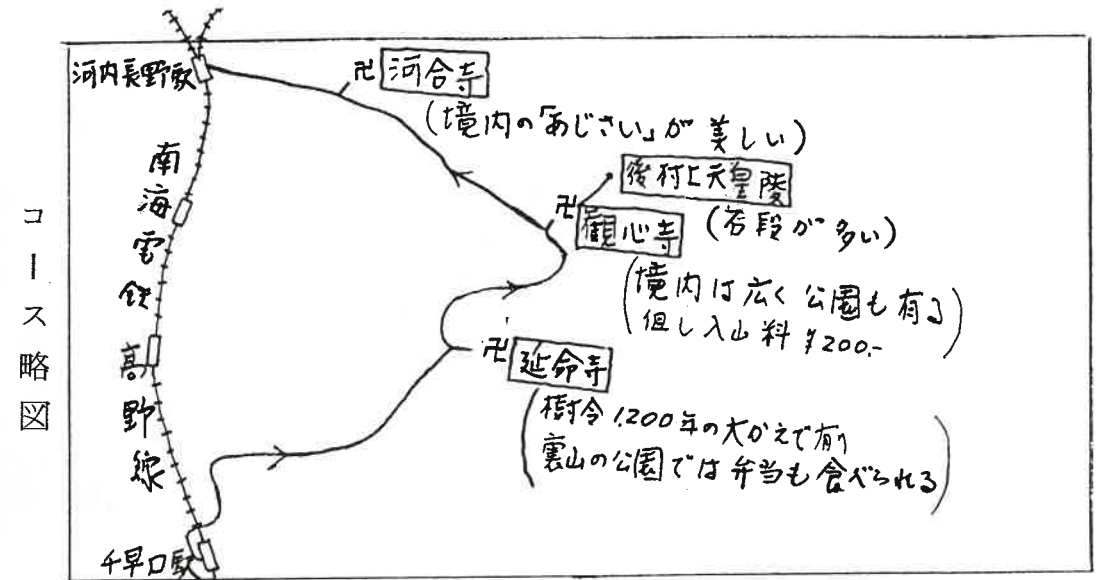
○行程記録

- 8:24 岸和田駅発
- 9:50 千早口駅発
- 10:40～10:55 延命寺
- 11:40～12:50 観心寺(昼食及後村上天皇陵参拝)
- 13:40～14:00 河合寺(参拝不能、付近公園にて休憩)
- 14:40 河内長野駅 解散

記事

- 今回のコースは、過去何回も行き良く分かった道であったが、念のため「下見」したところ千早口駅～延命寺の「オの神」地区は工事中で通行止であったので、「下岩瀬」の方から「美加の台」を通り延命寺へ向ったが、途中は小川に沿う山道で洵に森林浴にふさわしい良い道で参加者の評判も良かった。
- 今日は前日迄の天気予報では多分雨だろうとの予想もあり、そのためコースの割には参加者が少なく、山道を歩くには纏まりのよい人数であった。

参加者 小暮仔、小暮円、小川、郷原、中村、新鞍、平松、宮内佃、  
広瀬、伊藤、塩谷南、三土、角谷樹、沓水、寺田、浦、田中(カ)、宮内圃、  
大原、角谷惣、高畑、原内、宮内麟、松本、井上晴、金田



コース略図

(塩谷記)

第273回 例会 平成4年7月12日(日)

天候・気温 曇 29℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 錦織公園 8km
- ◎ 参加人員 25名
- ◎ コース 岸和田駅—新今宮駅—近鉄アベノ橋駅—滝谷不動駅  
——滝谷不動明尊寺——錦織公園——滝谷不動駅

○行程記録

9:05	岸和田駅発	11:20	滝谷不動明尊寺発
9:50	近鉄アベノ橋駅発	12:00	錦織公園着
10:15	近鉄滝谷不動駅着	13:30	昼食後出発
10:30	滝谷不動駅発	14:00	滝谷不動駅着 解散
10:50	滝谷不動明尊寺着		

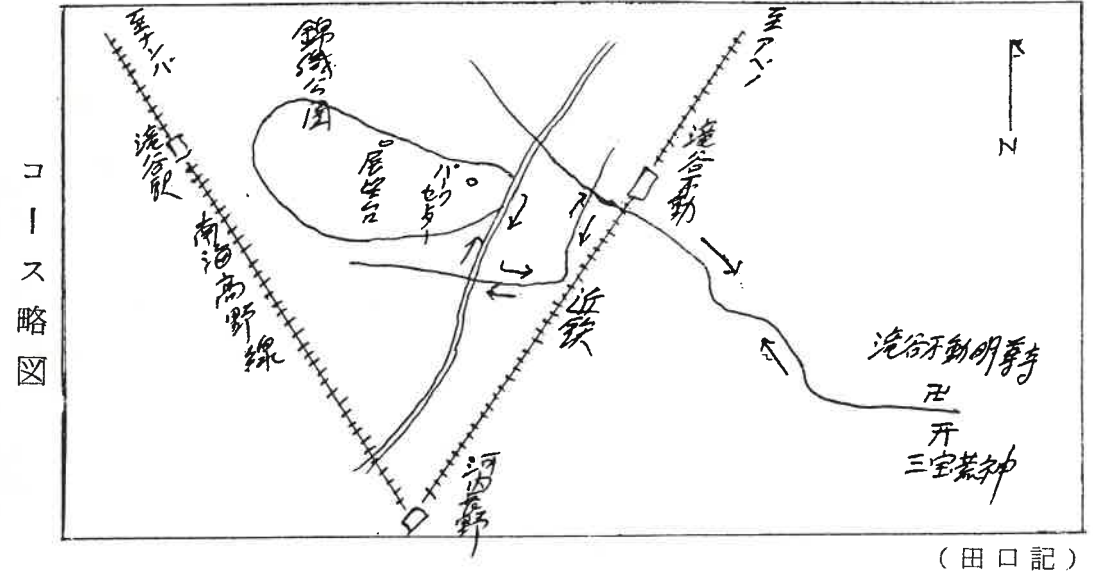
記事

朝から曇り勝ちで、天気予報の降水確率も40%、おまけに大学院の一泊旅行と重なったため、院生の参加者僅かに2名と淋しかったが、1回生の参加者が多かったため今回は何時ものメンバーより少し若返った感じ。

第一の目的地滝谷不動尊寺へは駅から約1キロ、20分程の距離だが、道幅狭く歩道もないのに車の往来が激しく危険極りない。不動さんで30分の休憩をして同じ道を引返し錦織公園まで約40分。

この公園は山を切り開いて造成したので自然が多く残されていて、パークセンター、滝を取り入れた庭園等、施設も立派であったが一周道路のないのが難点で、訪れる人も少なく未だ造成中のように見受けられた。13時半帰着の途につき、14時滝谷不動駅で解散、本日初参加の上林さんご夫妻を紹介した。

参加者 今井、上浦、上林(巾)、上林(民)、黒崎(巾)、黒崎(麟)、小暮(子)、小暮(元)、西座(仁)、中山、宮崎、小川、郷原、中村、平松、内田、田口、秋成、岩田、塩貝、田中(輔)、早崎、藪内(フ)、金田、安浪



第274回 例会 平成4年7月26日(日)

天候・気温 晴 34℃ 担当リーダー B

◎ 行先 竜門山 10km

◎ 参加人員 14名

◎ コース 東岸和田駅—和歌山駅—粉河駅—竜門橋—一本松—田代峠—磁石岩—竜門山—一本松—粉河駅

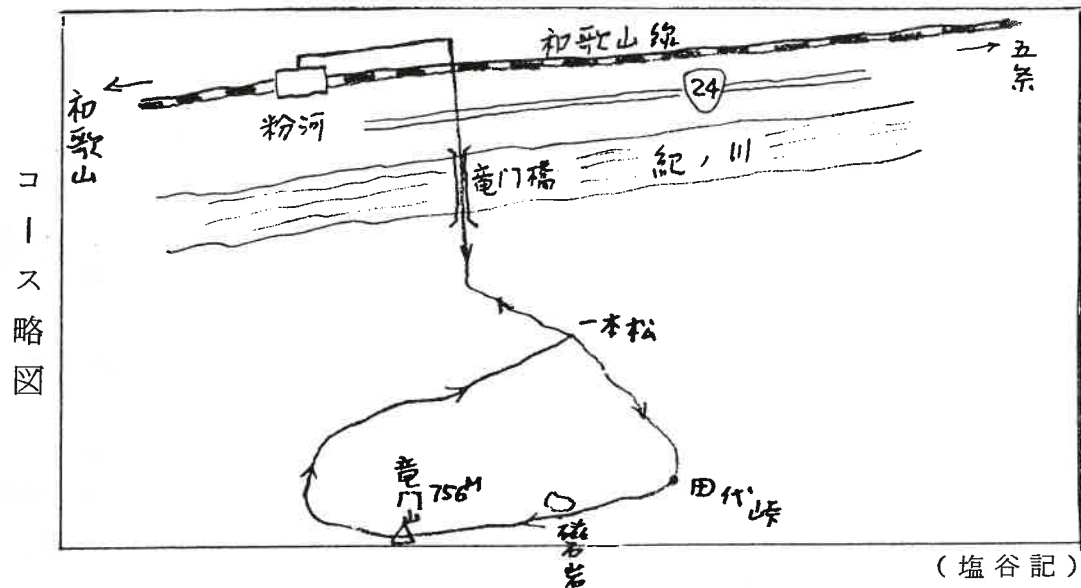
○行程記録

8:23 東岸和田駅発	13:40~14:00 磁石岩
9:40 粉河駅出発	14:30~14:45 竜門山頂
10:40~11:00 一本松手前にて休憩	17:29 粉河駅発
12:10~13:00 田代峠手前にて昼食	

記事

1. 今回は真夏の最も暑い時で、しかも健脚向きのコースということで何人参加するかが問題であったが、当初14人も集まりまずまずであり、特に2回生6人、4回生4人で大部分を占めたことは、主力が次第に低学年へ移りつつあることを示しているようだ。
2. そして下山時、水筒に水の余裕を持っていた人は殆んど無く、カキ氷や冷たいビール屋を見つけたら無条件で休憩しようという雰囲気になっていたことは、いろんな意味で良い反省材料である。
3. 健脚向きのコースとして良いコースであるが、年齢や体力面を考え今後は真夏を避けた方が良いでしょう。

参加者 小川、郷原、柘植、新鞍、平松、秋成、塩谷幹、田中輔、早崎、宮内史、浦、宮内麟、金田、木村



(塩谷記)



第275回 例会 平成4年8月2日(日)～3日(月)

第一日 第二日  
天候・気温 32℃晴・30℃曇 担当リーダー 宮内史、宮内巖

◎ 行先 一泊例会 赤穂御崎 第一日 8km 第二日 6km

◎ 参加人員 58名

◎ コース 第一日 新今宮駅—大阪駅—播州赤穂駅—花岳寺—大石神社—赤穂御崎—赤穂ハイッ泊

第二日 赤穂ハイッ—坂越遊歩道—坂越駅—姫路駅—新今宮駅

○ 行程記録

第一日 8:20 新今宮集合・9:00 大阪駅発・10:40 播州赤穂駅着・11:20 花岳寺・11:40～13:30 大石神社拝観(昼食)・14:30 赤穂御崎—海岸遊歩道・15:50 展望台・16:30 赤穂ハイッ・18:00～21:00 宴会

第二日 9:30 赤穂ハイッ発・坂越遊歩道(P210・192・206・196)・11:50 坂越駅着・12:14 坂越駅発・13:00 姫路駅(昼食)・14:42 姫路駅発—15:45 大阪駅着—16:00 新今宮駅(解散)

記事

第一日 8時25分、新今宮駅に参加予定者全員集合。予定通り大阪駅9時発新快速に乗車。全員なんとなく坐れてやれやれ。約1時間で播州赤穂駅着。大石神社参拝・拝観の後、茶店で昼食。昼食後、タクシーで赤穂ハイッへ先発する16名と別れて、赤穂御崎へ出発。晴天であるが風もあり、日差しも若干弱くて大助かり。約7～8kmのコースを一同元気で赤穂ハイッ着。6時より宴会となり、唄あり、ダンスあり、9時までの3時間をフルに楽しんで第一日の行事を終了。終了後幹事部屋で二次懇親会。

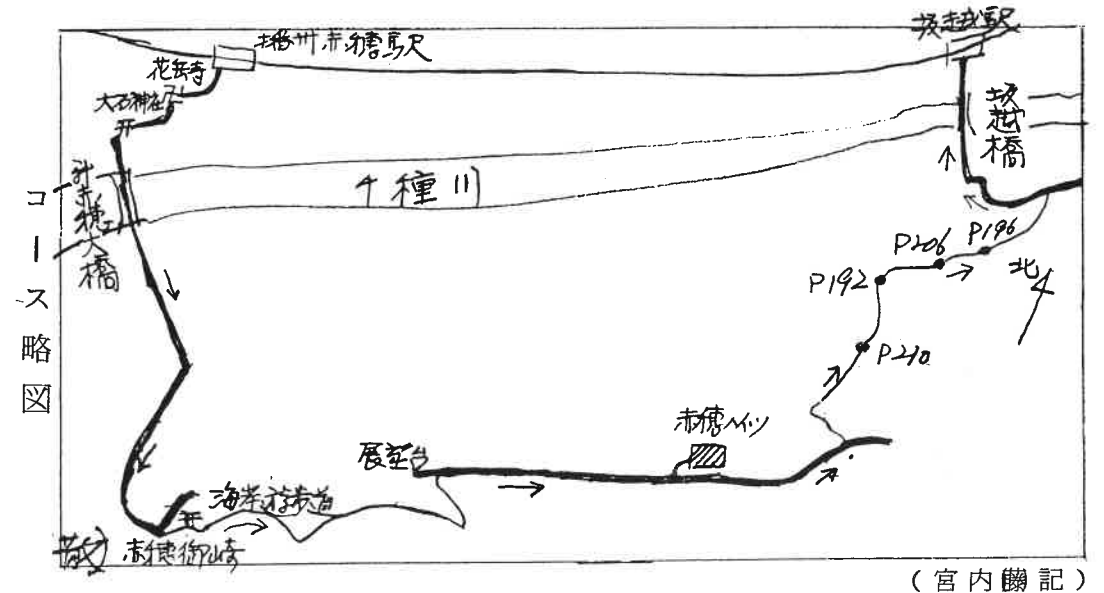
第二日 台風の接近で曇天。ハイッ前で記念撮影。今日の坂越遊歩道は若干登り降りのあるコースのため、22名がマイクロバスで坂越駅へ行くことになった。坂越遊歩道のとっかかりのP210は予告したとおり相当急な登りが400m程あり、全員若干息が上った様子であった。しかし頂上よりの眺望は抜群で、眼前の瀬戸内海や家島群島の眺めに感嘆。この頃から時折パラパラと雨が落ちて来たが、雲行きから見て心配不要と判断した。

予定時刻を若干オーバーしていたが、一泊例会のことであるので、引つづきユックリペースで歩き、P192、P206、P196の四つのピークを歩き終え、坂越の町並が眼下に見えるところまで来ると俄かに下界の生活の音が騒がしくなって来て一寸ビックリした。

坂越駅へは予定より約30分遅れて到着。マイクロ組には1時間近く駅で待たせて気の毒であった。

姫路駅で一時下車して昼食。休憩時間を1時間半も取ったので皆食後喫茶店に入ったり、商店街を散策したりでゆっくりとした一刻を過ぎた。新快速は姫路仕立てであるので全員坐って大阪駅着、環状線で新今宮に出て4時に解散した。二日間の行程、事故もなく楽しい一泊例会であった。

参加者 上浦、黒崎(竹)、黒崎(麟)、西座(幹)、西座(仁)、中山、磯島、小川、木村、柘植、中村、新鞍、原(啓)、平松、宮内(史)、三木、高木、田口、永坂、伊藤、岩田、塩貝、塩谷(幹)、鈴木、田中(輔)、早崎、林(起)、宮本、藪内(マ)、藪内(田)、石垣、角谷(俊)、沓水、小林、寺田、西上、宮内(史)、朝比奈(樹)、石橋、浦、勝沼、小西、平見、大原、角谷(勝)、増田、井上(史)、宇治、高畑、原(史)、宮内(巖)、松本、井上(輔)、金田、西、森(富)、大隈、清水



第276回 例会 平成4年9月13日(日)

天候・気温 薄曇 27℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 六甲山、谷上 14km
- ◎ 参加人員 30名
- ◎ コース 岸和田駅—ナンバ—梅田—六甲—記念碑台—  
ダイヤモンドポイント—杣谷峠—布引谷出合—五ツ辻—  
神鉄谷上駅—三宮

○行程記録

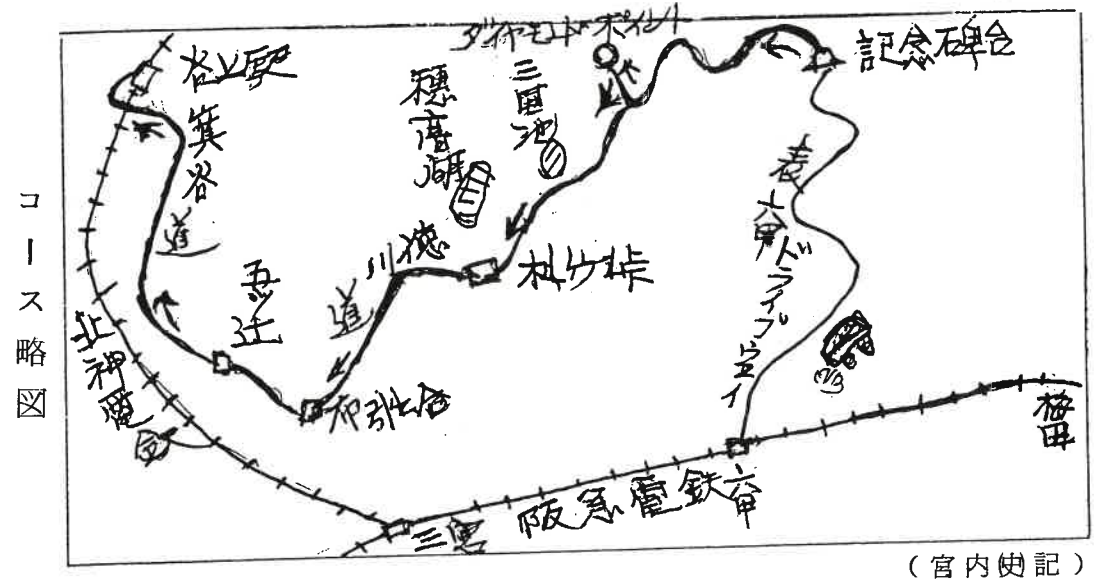
8:04 岸和田駅発	13:30 杣谷峠
9:10 阪急梅田発	14:40 布引谷出合
10:10 六甲駅(バス)発	16:10 五ツ辻
10:35 六甲山頂着	17:00 北神電鉄谷上駅
10:45 記念碑台発	17:30 三宮駅 解散
11:30 ダイヤモンドポイント着(昼食)	

記事

8月一泊例会以来休みと、六甲と云うことで参加者が少ないと思っていたが、30名参加あり、気をよくして出発。天候も暑くなく、山はそよ風で絶好日和であった。六甲山頂迄バス、記念碑台より遙か大阪湾を見渡し山道に入る。熊笹が多く深山気分である。ダイヤモンドポイントで裏六甲の山並を賞で乍ら昼食、眺望良好。

杣谷峠より徳川道に入る(徳川時代、外人をさけるため大名参勤の西国交代路として六甲西連山を迂回して設けられた道を云う)。又河床が美しく、降雨のある時は水量も多く沢渡りの連続で醍醐味充分、云うことなし。途中一カ所登段坂もあるが、これも又好しと云うべし。又再度来たいものである。

参加者 上浦、小暮(千)、小暮(円)、小川、木村、郷原、清水(伊)、柘植、中村、原(園)、宮内(佃)、内田、塩谷(伸)、田中(楠)、藤田、和田、宮内(史)、村垣、小西、軒、宮内(富)、高畑、宮内(麟)、松本、井上(晴)、金田、安浪、森(一)、外2名



第277回 例会 平成4年9月27日(日)

天候・気温 晴時々曇 平地22℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 比叡山・三井寺 14km
- ◎ 参加人員 17名
- ◎ コース 岸和田駅—淀屋橋—京阪三条—無動寺—弁財天—  
夢見ヶ丘—百穴古墳—近江神宮—三井寺—三井寺駅  
京阪三条駅

○行程記録

7:23 岸和田駅発	14:30 百穴古墳
9:35 京阪三条バス発	15:20 近江神宮
10:40～11:00 無動寺	16:00 三井寺
11:20 弁財天	16:32 三井寺駅発
12:40～13:30 夢見ヶ丘(昼食)	16:50 京阪三条駅

記事

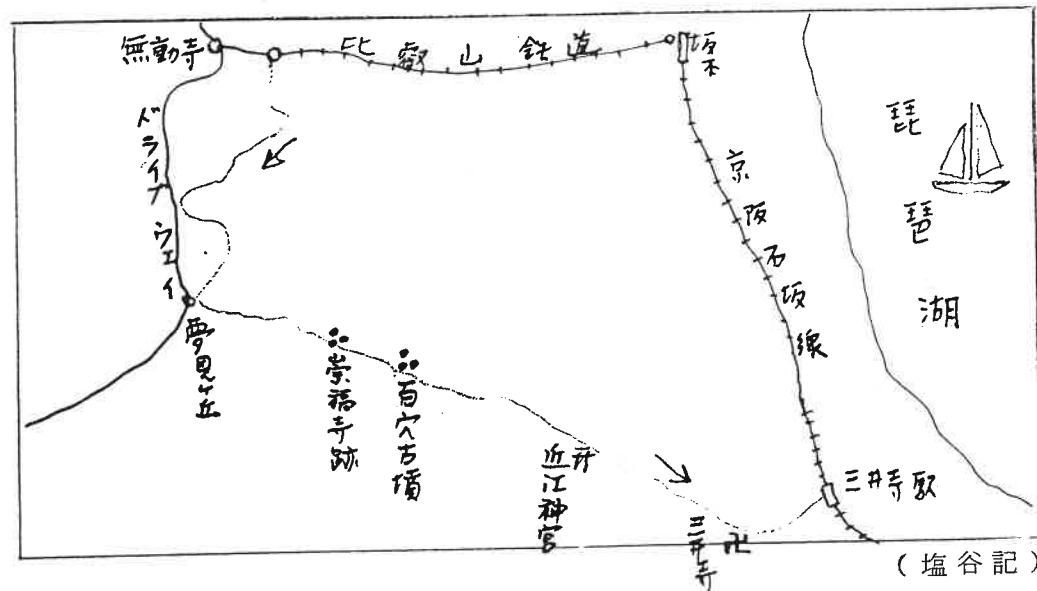
このコースは比叡山無動寺迄乗物を利用し、無動寺から東海自然歩道を歩く良いコースで、樹々の下の山道は涼しく(むしろ肌寒く)時々チラチラと眺められる琵琶湖の遠景も楽しい。

この時季になると、平地で日中は少し暑くても、山頂付近の無動寺では13℃と寒い位の気温で、歩いていても木陰では汗もかかない、山歩きにはほんとうに良い季節である。

しかし今回は、参加者の1人が山歩き中躓り倒れ、顔にけがをし、途中から本人が帰らざるを得なかったことは残念であった。

参加者 小暮子、小暮元、小川、柘植、新鞍、内田、塩谷剛、田中楠、浦、小西、軒、宮内圓、宮内麟、金田、外3名

コース略図



第278回 例会 平成4年10月11日(日)  
 天候・気温 晴 24℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 生石高原 10km
- ◎ 参加人員 30名
- ◎ コース 岸和田駅—和歌山市駅<sup>バス</sup>—小川宮—大観寺—竜王水—  
 笠石—竜王水—大観寺—小川宮<sup>バス</sup>—登山口—日方—  
 海南駅—和歌山駅—東岸和田駅

○行程記録

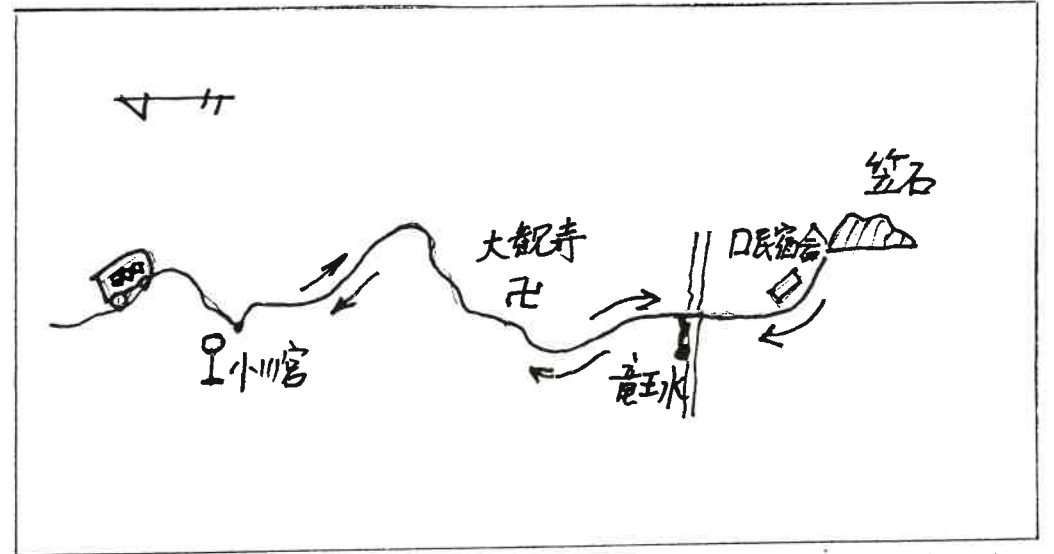
7:50	岸和田駅	13:10	笠石 昼食休憩40分
8:15	和歌山市駅	14:55	三叉路
8:55	和歌山市駅前発	15:10	大観寺 10分休憩
10:35	小川宮バス停	15:50	小川宮バス停 解散
11:40	三叉路小憩	16:17	登山口
12:10	竜王水	17:11	海南駅発

記 事

気づかれた天気は、心配無用といわんばかりの好天となった。和歌山市駅前  
 のバス停に集合した者30名、弁当を買い求める時間がある程ゆったりとした。  
 バスは定刻発車、歩こう会専用のバスに早替り、予定どおり小川宮に到着、  
 アスファルトの坂道をしっかり登った。緑陰の三叉路で小憩後いよいよ生石登  
 山の山道となる。ここまですべて体調をくずしたりで2名が帰路についた。国民宿  
 舎での昼食組4名を除き、無風快晴の頂上で昼食をとったのは24名であった。  
 帰途札立への別コースをとった4名を除き、滑る下り道を24名は無事踏破、  
 小川宮バス停で解散した後16:05発のバスで登山口駅へ。

参加者 小暮(子)、小暮(元)、福田、宮崎、磯島、小川、郷原、拓植、  
 新鞍、平松、内田、高木、橋爪(涼)、橋爪(龍)、広瀬、塩谷(南)、田中(備)、早崎、  
 林(起)、田中(中)、寺田、林(昭)、宮内(史)、小西、宮内(圓)、宮内(麟)、松本、金田、  
 森(一)、清水(圓)

コース略図



(金田記)

健 歩 証 (会員資格は平成4年6月現在)

平成4年3月24日(第266回まで)の時点における保持者

踏破距離Km	氏 名	初参加例会	達成例会
1,700	金 田 定 之	第 8 9 回	第 2 5 9 回
1,500	山 本 光 男	第 1 回	第 2 4 2 回
1,200	清 水 信 代	第 1 9 回	第 2 6 0 回
	宮 内 藤 兵 衛	第 1 2 8 回	第 2 6 4 回
1,100	安 浪 佐 和 子	第 8 9 回	第 2 4 8 回
1,000	阪 森 一 郎	第 1 0 9 回	第 2 5 3 回
900	田 良 原 信 定	第 1 2 6 回	第 2 5 8 回
	小 西 ミ ノ ル	第 1 6 2 回	第 2 6 4 回
700	加 地 行 夫	第 1 0 7 回	第 2 4 0 回
	軒 隆	第 1 6 3 回	第 2 5 9 回
	宮 内 富 子	第 1 6 3 回	第 2 6 0 回
	宮 内 史 郎	第 1 8 5 回	第 2 6 4 回
	浦 千 寿 子	第 1 8 7 回	第 2 6 6 回
600	加 地 求	第 1 0 8 回	第 2 3 4 回
	石 橋 ト シ エ	第 1 7 4 回	第 2 5 8 回
	福 本 イ ト ノ	第 1 3 6 回	第 2 6 2 回
	田 中 カ ホ ル	第 1 8 5 回	第 2 6 4 回
500	高 畑 千 鶴 子	第 1 5 3 回	第 2 4 5 回
	宇 治 フ ク エ	第 1 5 7 回	第 2 4 8 回
	角 谷 宏 子	第 1 8 7 回	第 2 5 9 回
	森 富 香	第 1 1 8 回	第 2 6 0 回
	田 中 楠 枝	第 2 0 2 回	第 2 6 0 回
	塩 谷 幸 兵 衛	第 2 0 4 回	第 2 6 2 回

踏破距離Km	氏 名	初参加例会	達成例会
300	中 西 信 雄	第 9 0 回	第 1 2 6 回
	松 本 元 晴	第 1 0 7 回	第 1 6 0 回
	十 和 福 男	第 1 0 8 回	第 1 7 4 回
	平 見 家 寿 子	第 1 6 8 回	第 2 2 5 回
	朝 比 奈 松 子	第 1 7 1 回	第 2 3 1 回
	寺 田 甚 一	第 1 8 5 回	第 2 3 3 回
	世 利 行 江	第 1 8 5 回	第 2 3 3 回
	深 見 ミ エ 子	第 1 5 8 回	第 2 3 9 回
	林 昭	第 2 0 4 回	第 2 4 0 回
	早 崎 照 子	第 2 0 8 回	第 2 4 4 回
	西 上 哲	第 1 8 9 回	第 2 4 6 回
	河 野 ス マ 子	第 1 6 4 回	第 2 4 7 回
	井 上 晴 秋	第 8 9 回	第 2 4 8 回
	森 一 良	第 1 5 8 回	第 2 5 0 回
	和 田 チ ズ エ	第 2 1 2 回	第 2 5 8 回
	村 垣 鹿 太 郎	第 1 8 7 回	第 2 6 0 回
	石 垣 喜 代 子	第 1 8 7 回	第 2 6 1 回
	林 起 美 代	第 2 0 4 回	第 2 6 2 回
	角 谷 芳 雄	第 2 1 4 回	第 2 6 4 回

他に元会員38名に1,400Km~3,000Kmの健歩証を交付済。

《 文 集 》

7年目の決断

金 田 定 之

あるがままに

林 起美代

例会参加について

宮 内 藤兵衛

運動不足は病のもと

山 本 光 男

( 5 0 音 順 )

## 7年目の決断

金田定之

7月末の竜門山コースは暑くて大変だった。『中高年向きの山100コース』関西編から私が抽出したコースであるが、これほどとは思わなかったのである。

その能書きによると、竜門山は別名勝神山とも呼ばれ『紀伊国名所図会』に「府下より是を望むに、その形あたかも富嶽に似たり。或は紀州富士という。諸国より若山の湊に来泊するもの、かならず海より標的とす」とあり、さらに『紀伊続風土記』の勝神山の項には「一に竜門山という名義詳ならず、太平記に載するところ塩谷伊勢守竜門山に籠るといふは即此山なり」と記されている。塩谷伊勢守が二千余騎の兵で、畠山義親率いる北朝方の三万余騎を、迎え討ったのがここであり、歴史上名の通った山ということでも魅力があったのである。

さて登りの途中、風通しのよい緑陰で昼食をとった。食後ふと思った。このままここで昼寝をして帰ったら良いだろうなと。冗談として皆さんに尋ねたら二、三人賛成があり笑ったものである。

それからの頂上への道はかけ値なしにきつかった。先程の冗談がしきりに胸元を走る。ところが皆さんはさすが健脚で、登頂、下山となんなく進行しているように見えた。が帰路一本松を過ぎ尾島の集落が近づいたあたりで、後続リーダーが見えない。大分離れているようなので、先頭リーダーが休憩を指示して、しばらく待つことになったが、なかなか追いついて来ないのである。困ったなと思っていたら、史郎さんが様子を見に戻って行った。さて私はどうするか、私にも責任がある。様子を見るために引返そう。その時点で一応の目途を一本松までと決めた。たしか若者達がバイクで遊んでいた筈だ。そこで何らかの情報が得られると思ったのである。そして後続5人が通り過ぎ、右への道を歩いて行ったことを知った。往復2キロはきつかったが、本隊を出発させ、無

事駅で後続と合流出来た。

帰りの電車の中で私は考えに耽った。今日の後尾探査行が教えて呉れたことについてである。歩こう会の代表として備えていなければならない体力の限界を、すでに過ぎていたのではないか、自責の念にも駆られて、この際代表世話をやめるべしと決めたのである。

諸節先輩から無言の引き継ぎをして7年間、歩こう会イズムを守って来たつもりであったが、もう私の時代は終わったと実感した。

今は歩こう会を新しい代表に託して、私は私なりに会へつくすこととして、皆さんと一緒に例会を楽しみたいと念願している。

7年間、会員諸氏のあたたかいご声援、ご協力誠にありがとうございました。お礼の言葉をもって退任の辞といたします。

あるがままに

林 起美代

「あんよは上手、転ぶはお下手」と私たちの子育ての頃は、年寄りがよちよち歩きの子どもをあやしてくれたものだった。子どもはもんどり打って転んで、あわや骨折！と見ている者が肝をつぶしても、くるりと起き上って無傷……という経験は誰しも持っていることだと思ふ。それにひき替え、50の坂を越えると畳の上で骨折する人がある。骨の弱りもさることながら、この差はどこから来るのだろうか。

私はこの間、久しぶりに「生石高原コース」にアタックした。昨年の経験者から、ほとんどの人が下り坂で滑ったことを聞いていたが、どうしても行ってみたいコースだったので思い切って参加した。

和歌山市駅よりバスで小川宮まで、途中、大観寺へ参詣し、ここから山道に入る。湧き水でのどを潤し、いよいよこれからは問題の石ころ道だ。リーダー

の方の話によると、今年は砂利が入れられてあり、随分歩き良いとのこと、地元の人に感謝しつつ「雨が降れば川になるのよね」など話し合いながら登って行く。両サイドの山肌は湿っている様子も無いのに、足下の石は苔が生えている。帰りはこの上へ足をかけると滑るなどと思いつつ、歩を進めつつ、頂上へと向う。

芒には少し時期遅れだったが、なだらかな起伏が見渡す限り続く、銀色の波がゆるやかにうねっている。向うに見える駐車場は車が一杯だ。大勢の子供のかん声もさして気にはならない。昼食をとりながら広大な展望を満喫し、名残を惜しみながら帰途につく。

いよいよ下り坂に入った。皆、リーダーの言葉に従って慎重に歩を進める。あお石に足をのせないように注意していたが、だんだんと、前や後でザザーッとバランスをくずす音が聞こえる。その度に自分自身の気持をひきしめる。

私も二度ばかり滑って尻もちをついた。然し不思議なことに、どこにも擦り傷ひとつ、あざひとつ無かった。背中のリュックがクッションになっていたことは否めないが……。

帰ってから色々と考えてみて、ハタとひさを打った。それは「あゝ、転んでしまった。転んだら仕方ないや」と半ばあきらめの気持でいたことに気付いた。この開きなおったような気持が、自然のままに（あるがままに）と、逆らわなかったこと（いらぬ力を入れなかったこと）が良かったのではないだろうかと思いついた。けれど決して捨て鉢的な考え方では無かった。とっさの出来事の中ではあったが、自然体の中で身の安全を守る判断はしていたように思う。

赤子の心に通じる自然に逆らわない無に近い心と、日頃のダンスのレッスンの成果（運動神経の錬磨、チャチャのステップ）が私を守ってくれたのだと思ひ、感謝している。

## 例会参加について

宮内 藤兵衛

歩こう会の例会はいつも、参加される方が楽しいふんいきで一日を過してもらえるよう、また怪我などのないよう、安全第一をモットーにして実施するよう努力しております。

しかしこれを実現するためには、参加される方の協力が必要です。

歩こう会では“例会心得”を作成して、参加する方の参考に供していますが、この機会に今一度読み返して下さい。特につぎの項目についてのご協力をお願いいたします。

### ① 例会と天候

リーダーが一番気を使うのは当日の天候です。朝から晴天で実施・雨天で中止とはっきりしている時は問題ありませんが、どちらとも言えない天候の時は、例会実施の有無をリーダーまで問い合わせて下さい。リーダーは当番リーダーだけでなく、どのリーダーに聞いてもらっても回答出来るようになっております。

### ② 例会と体調

参加される方はコースの状況と体調を考え合わせて参加されるものと思いますが、コースの途中で不調になった時は遠慮なくリーダーまで申し出て下さい。歩こう会は安全第一をモットーとしておりますので、いらぬ遠慮をして無理をすることのないようにして下さい。

### ③ 例会と靴

コースが山道の時は極力山歩きに適した靴を着用して下さい。運動靴は滑り易くて不測の事故につながる恐れがあります。山歩きの靴は少し重いので、敬遠する人がありますが、少し歩くと軽い靴と変わらなくなります。また石ころ道を



歩いても足を痛めることも少なく却って楽です。

#### ④ 例会案内掲示について

例会毎に例会案内を貼り出しますが、案内は集合場所、時間、コースだけでなく、必要に応じて当日の特に注意すべき点や、コースの状況説明等を書いてありますので、必ず読むようにして下さい。

皆さんがそれぞれに注意をして、安全で楽しい例会が実施出来るように協力をお願いします。

#### — 追 記 —

9月29日の世話人会で代表世話人の金田さんから、7年間の長い間代表をしたので、リーダーは引きつづきするが、今年で代表を辞任したいとの申し出があり、極力慰留しましたが辞意が固く、承認をせざるを得なくなりました。

後任の代表は2年間の輪番制ですることになり、私が平成5年1月から平成6年12月までの2年間代表を勤めることになりました。

諸節さん、金田さんの路線を引きつぎ、他のリーダーの方や皆さんのご協力を得て、やって行きたいと思っております。

ご協力の程よろしく申し上げます。

## 運動不足は病のもと

山本光男

運動不足の結果の恐ろしさについて知っている人は少ないようだ。オリに閉じこめられた兎のように致命的な欠陥をかかえ込む場合が多い。

運動が不足すると先づ心臓が弱る。安静時の心拍数が次第に増し、1回の収縮により送り出す血液量は減少し、軽い運動でも負担になるようになり、人並の運動や労働が出来なくなる。また血管の弾力が少なくなり硬化して血圧が上

昇し、次第に最低血圧も上がる。その結果疲れ易くなる。

肺にも影響が生じ、空気を吸い込む換気能力が低下し、酸素摂取量が減少してその機能的な効率が悪くなり、運動を続けることが出来なくなる。また、関節が硬くなり全身の柔軟性も夫われる。従って動作もぎこちなくなる。

筋肉も張力を失い持久力を失って疲れ易くなる。その結果運動を避けようとする。だから身体全体の機能が運動を怠る。各部分が退化する。段々に動けなくなり、悪循環を繰り返すことになる。

即ち成人病のもとである。

こうした運動不足は、運動能力の低下だけでなく、やがて脳血管の病気(脳卒中)や心臓病、糖尿病などにかかり易くなる。エネルギー系の酸素を供給するためのすべての系統、つまり呼吸、循環器系の器官は文字通り萎縮し退化してしまう。

老人は休ませてはいけない。常に動かしておかないとギプスをはめた時のように固定化してしまって、使いものにならないような結果を招くことになる。

加齢によって体力や生理機能は退行するものだが、都会の人間は自分の身体を最少限にしか使わなくなった。どこへ行っても、エレベーターがあり、エスカレーターに身を任せている。益々歩かなくなっている。町の中で買い物をするにも、2、3分で行ける所に車や自転車を使っている。

日本は長寿国といわれているが、半健康状態の老人が増加して、病院がいつも満員という姿である。

寿命が延びても、健康でなかったら幸福とは言えない。

9月23日の朝日新聞の家庭欄に「ウォーキングで減量」という見出しで、宮下充正東大教授の話が載っている。意識して歩幅を広く、毎日少しずつ増やして、時速7キロ歩くよう勧めている。私は4.8キロでよいと思っているが、速いのに越したことはない。

ウォーキングは金がかからなくて、誰でもすぐ始められるいい運動である。

老人は若い者と歩調を合わせることをせずにマイペースでつづけて、大いに若返って元気で老後を楽しんでもらいたいと思う。

1992.9.24

平成4年(1992年)12月

自然の中へ 第13集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 金田定之