

自然の中へ

第14集

結成15周年記念号

岸和田健老大学  
歩こう会

「自然の中へ」第14集

題字：山田光月先生

—— 目 次 ——

《序文》	生きる意味…… 学長 正井尚夫……………	3頁
例会	記録（第279回～第300回）……………	5
歩こう会	15年の足跡……………	54
健歩	証……………	57
文	集……………	59
例会	心得……………	79

## 《 序 文 》

### 生 き る 意 味

学長 正 井 尚 夫

「これまで読んだ書物の中で最も感銘したものは」と問われたら、私は、ためらうことなくオーストリアの精神医学者ビクトール・フランクル博士の『夜と霧』（原題『強制収容所における一心理学者の体験』）を挙げるだろう。

この本は、先の大戦中、博士がユダヤ人であったがためにナチスのアウシュヴィッツ収容所に捕らわれて、奇跡の生還をした記録である。30余年前に邦訳されて出版されたが、戦場で限界状況を体験した私にとって、これほど魂の奥底をゆさぶられたものはなかった。後年、私がカウンセラーとして、病者や高齢者や臨死者にかかわるようになった原点は、人生の意味や価値を問いかけるこの一冊にあったと思う。

そのフランクル博士が今春、来日し東京で講演した。私はなんとしてでも、この機会に博士の風貌に接し、その声をわが耳で聞きたい、と主催団体に頼み込み特別に傍聴させてもらった。会場になった東京医科大学病院の階段講堂は超満員だった。私は最前列に席を占めた。数メートル先にフランクル夫妻がいた。博士はすでに89歳。白髪、小柄なその体に、なんとも言えない気品と威厳がただよっていた。

博士は、いすに座ったまま、約1時間、スライドを見せながら英語で収容所の体験を語り、人間はどんな状況下でも生きる意味があると力説した。

終わったあと、司会者があらかじめ聴衆から出されていた数多くの質問票の中から「高齢の博士がこれ以上お疲れになってはいけないから」と、一枚だけを選んで読み上げた。それは「私はあと6カ月と宣告されているがん患者であ

るが、こんな私にも生きる意味があるのか」という問いだった。会場はシーンとなって、みんな、かたずをのんだ。博士は静かな口調でゆっくりと答えた。

「医師の言うあと何カ月は、しばしばその通りにならないが、仮にそうであるとするなら、残された時間は、あなたがこれまで生きてきた何十年よりもはるかに意味がある。なぜならば、あなたは、その間に周りの人たちに負っている責任をきちんと果たさなければならぬからだ」

みんな感動し、会場を去る博士夫妻の背に盛んな拍手を送った。

私は帰りの新幹線にゆられながら思った。博士の言葉は人生の午後に達したすべての人たちに向けられるべきであると。

## 例 会 記 録

第 2 7 9 回 ~ 第 3 0 0 回

第 2 7 9 回	ボンデン山	6 頁
2 8 0	雑賀崎・和歌浦	8
2 8 1	天王山	10
2 8 2	大泉緑地	12
2 8 3	納会・貝塚山荘	14
2 8 4	神社参拝	16
2 8 5	岸和田港周辺	18
例会外	金剛山冬山登山	20
2 8 6	大阪城公園梅林	22
2 8 7	水間寺	24
2 8 8	大和三山	26
2 8 9	桃山町の桃	28
2 9 0	壺坂寺・高取城跡	30
2 9 1	加太国民休暇村・淡島神社	32
例会外	愛宕山	34
2 9 2	大和葛城山	36
2 9 3	浜寺公園・鳳神社	38
2 9 4	飯盛山	40
2 9 5	紀伊風土記の丘	42
2 9 6	大野あみだ寺	44
2 9 7	六甲布引滝・大竜寺	46
2 9 8	一泊例会・室生寺、榛原美榛苑	48
2 9 9	柳生街道・滝坂道	50
3 0 0	六甲甲山・神呪寺	52

第279回 例会 平成4年10月25日(日)  
 天候・気温 晴 20℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 ボンデン山 12km
- ◎ 参加人員 22名
- ◎ コース 岸和田駅—樽井駅—葛畑—ボンデン山—馬別れ—  
 犬鳴山—泉佐野—岸和田駅

○行程記録

8:03	岸和田駅発	11:25	馬別れ
8:25	樽井駅着	12:35	昼食休憩
8:35	樽井発(バス)	14:45	犬鳴山着解散
8:55	葛畑着		
10:25	ボンデン山		

N T T無線中継所到着10分休憩

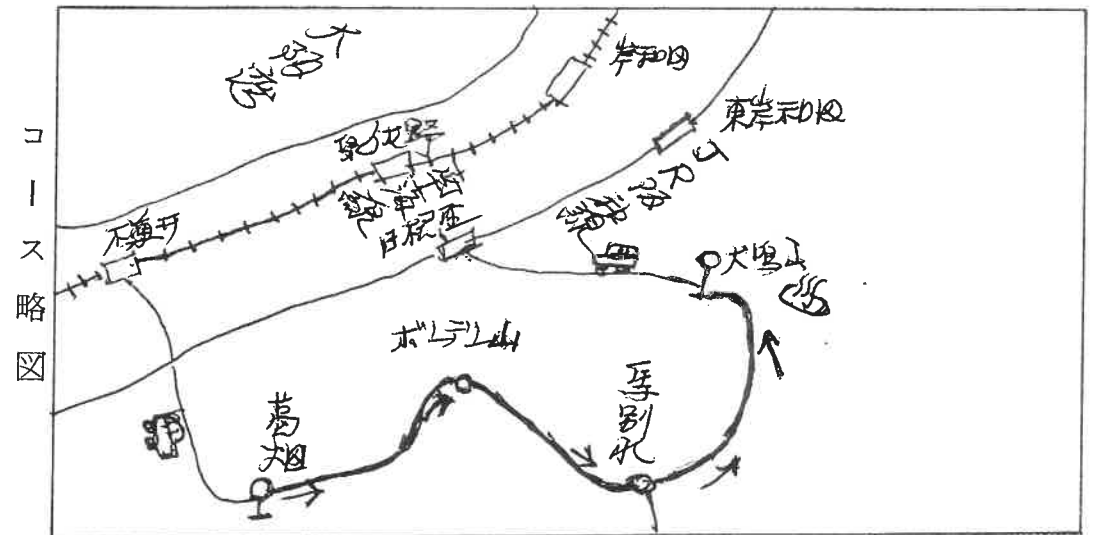
記事

今朝より少し冷え込む。毎年定例のコースで、足馴染りの訓練には手頃である。みかん畑も豊作らしく鈴成りで、黄金の花のようである。

頂上の無線中継所は風が強く、休憩10分位で出発。これよりアケビ、ムベの採集ということで時間も充分取り、楽しい自由行動とした。木鋏も用意していたのでご指名が多く、リーダーは大忙しである。ちょうど食べ頃のものもあり野生の味を賞味した。また、落ちみかん、落ち柿もあり、それぞれ有難く頂戴する。

犬鳴バス停の手前500m位の所に犬鳴産物店あり。柿、みかん、松茸、野菜、松の盆栽、花などを売っており、特に2m位の長瓢箪3本あり、1本4,500円の由、見事であった。思い思いに買い込み、発車ギリギリのバスに飛び乗り、車内で解散した。

参加者 磯島、小川、宮内(田)、柿花(藤)、徳家、水野、塩谷(幹)、田中(輔)、早崎、藤田、角谷(樹)、宮内(史)、浦、河野、田中(功)、平見、角谷(勝)、高畑、宮内(麟)、井上(晴)、金田、森(一)



(宮内(史)記)

第280回 例会 平成4年11月8日(日)  
 天候・気温 晴時々曇 19℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 雑賀崎、和歌浦 7km
- ◎ 参加人員 46名
- ◎ コース 岸和田駅—水軒駅—鷹の巣灯台—雑賀崎港—  
 観光遊歩道—天満宮—東照宮—玉津島神社—不老橋  
 新不老橋—和歌浦バス停

○行程記録

8:22	岸和田駅発	:	13:20~13:30	東照宮
9:30~9:40	水軒駅	:	13:50~14:00	玉津島神社
10:10~10:30	鷹の巣灯台	:	14:10	不老橋 新不老橋
11:20~12:10	浪早崎(昼食)	:	14:15	和歌浦バス停
13:00~13:10	天満宮	:		

記事

1. 今回は心配された天気も朝から良く晴れ絶好のハイキング日和となり、観光コースとして人気も良かったので参加人員も比較的多かった。
2. コースは海岸線が主で、特に鷹の巣灯台からの眺望や観光遊歩道からの眺めはさすがに良く、山や峡谷の美しさとは一味違った眺めが楽しまれた。

参加者 今井、黒崎麟、西座南、西座仁、朝比奈小、柘植、中村、新鞍、原園、平松、藪嶋、柿花縁、田口、徳家、水野、塩谷南、早崎、藤田、村瀬、和田、蓮井、角谷俊、寺田、西上、野木、赤垣、石橋、浦、河野、小西、田中(カ)、大原、角谷(傍)、井上(ふ)、宇治、原(文)、宮内麟、田良原、松本、井上(備)、金田、西、安浪、森(一)、清水(備)、嶋崎



(塩谷記)

第281回 例会 平成4年11月22日(日)

天候・気温 快晴 13℃ 担当リーダー C

◎ 行先 天王山 11km

◎ 参加人員 44名

◎ コース 岸和田駅—阪急梅田—阪急大山崎—宝積寺—天王山  
— 浄土谷—柳谷観音—長岡天満宮—阪急長岡天神駅

○ 行程記録

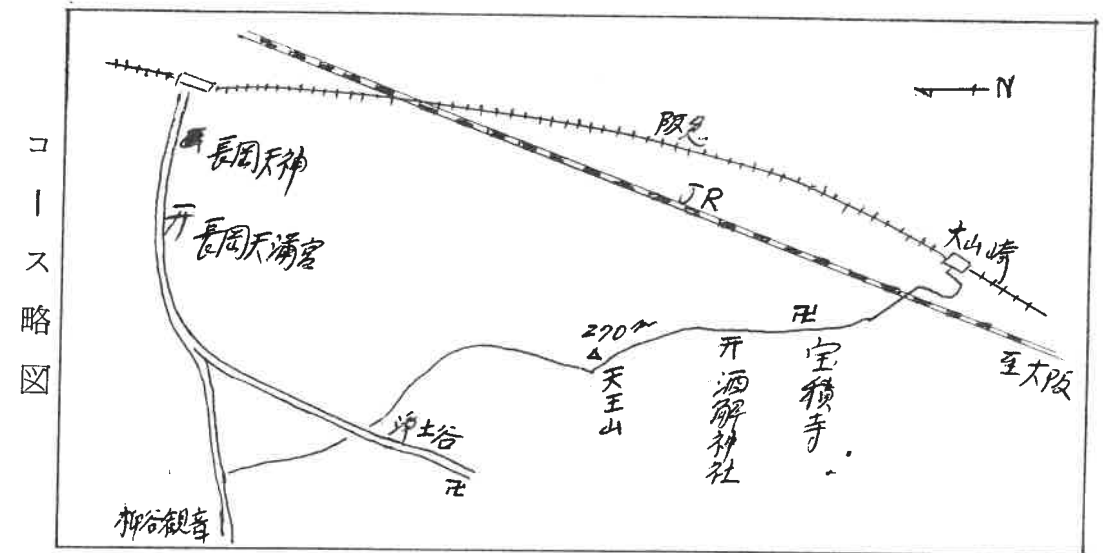
8:04	岸和田駅発	12:10	浄土谷着 昼食
9:17	阪急梅田駅発	13:00	浄土谷発
9:50	阪急大山崎駅着	13:20	柳谷観音着
10:00	" 発	13:50	" 発
10:15	宝積寺着	14:50	長岡天満宮着
11:05	天王山頂着	15:20	長岡天神駅着 解散

記事

朝から快晴。参加人員44名と盛況。阪急大山崎駅から急坂を登ること約1時間、途中、宝積寺へ参拝して11時頃、天王山山頂に到着。

天正10年(1582)豊臣秀吉と明智光秀が戦った有名な古戦場だが、城の跡形もなかった。落葉を踏んで山道を歩くのは実に快適。浄土谷で田んぼの土手に腰を下ろし、晩秋の日射しを浴びて弁当を揚げ柳谷観音へ。ここでは紅葉も丁度見頃で、十分目を楽しませてくれた。帰途長岡天満宮へ参拝、予定通り15時過ぎ阪急長岡天神駅へ到着、解散した。

参加者 今井、上浦、黒崎(伊)、黒崎(麟)、朝比奈(小)、磯島、木村、郷原、柘植、中村、新鞍、原(燈)、宮内(田)、内田、高木、田口、永阪、田中(輔)、早崎、三土、村瀬、角谷(俊)、田中(伊)、宮内(史)、赤垣、朝比奈(松)、浦、勝沼、河野、小西、田中(功)、平見、大原、角谷(勝)、高畑、原(文)、宮内(麟)、田良原、金田、安尾、安浪、森(一)、福田、他1名



(田口記)

第282回 例会 平成4年12月13日(日)  
 天候・気温 晴後曇小雨 14℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 大泉緑地 9 km
- ◎ 参加人員 37名
- ◎ コース 東岸和田駅—百舌鳥駅—仁徳陵—大仙公園(日本庭園)—履中陵—いたすけ古墳—百舌鳥八幡—大楠—金岡神社—大泉緑地—新金岡駅

○行程記録

9:02	東岸和田駅発	11:22	いたすけ古墳着
9:22	百舌鳥駅着	11:45	百舌鳥八幡着
9:40	仁徳陵着	12:05	大楠着
10:00	大仙公園日本庭園着	12:45	金岡神社着
10:40	〃 発	13:10	大泉緑地着(昼食)
11:00	履中陵着	14:30	新金岡 解散

記事

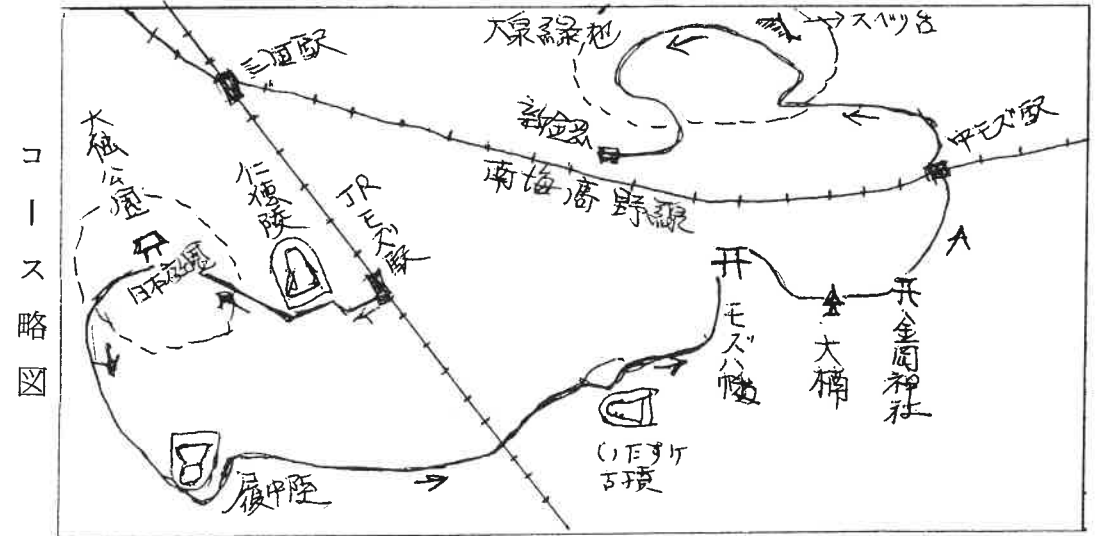
今回は集合場所を南海岸和田駅とJR東岸和田駅の二か所として、JR鳳駅で合流、仁徳陵で点呼とした。

初参加の短歌講師・鈴木さんを紹介する。

コースを変更して大仙公園内にある日本庭園を散策。築山林泉廻遊式庭園で、牡丹、ツツジなど4~5月頃が絶好の由。

履中陵、いたすけ古墳を回り予定コースに入る。大泉緑地のスポーツ広場で遅い昼食をとる。大型の滑り台あり、早速勇士3名?(男女)童心に戻り、歓声をあげながら滑走する。小雨が降ったり止んだりする公園の中を歩くのも、しっとりして悪くはない。

参加者 黒崎(竹)、黒崎(麟)、小暮(仔)、小暮(元)、西座(伸)、西座(仁)、朝比奈(小)、磯島、小川、木村、中村、新鞍、原(燈)、平松、徳家、橋爪(宗)、橋爪(龍)、千道、田中(輔)、早崎、三土、和田、西上(麿)、宮内(史)、石橋、浦、勝(昭)、河野、平見、宇治、宮内(麟)、松本、井上(輔)、金田、安尾、安浪、鈴木



(宮内(史)記)



第283回 例会 平成4年12月20日(日)  
 天候・気温 雨 8℃ 担当リーダー 実行委員

- ◎ 行先 貝塚山荘 (納会) 7km
- ◎ 参加人員 100名
- ◎ コース 福祉センター ≡ 貝塚山荘 ≡ 福祉センター

○行程記録

- 10:35 福祉センター出発(1回目バス)
- 10:55 山荘着
- 11:35 福祉センター出発(2回目バス)
- 11:55 山荘着
- 15:20 貝塚山荘発 解散

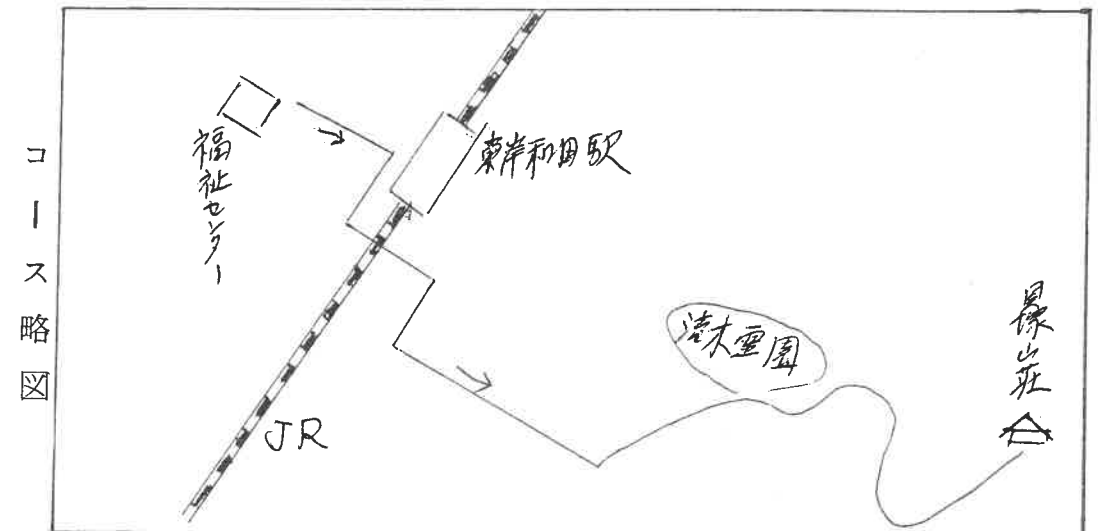
記事

朝から生憎の雨となったので、全員バスに分乗して貝塚山荘へ向かう。本日は珍しく全く歩かない納会となった。参加者も毎年増え続け悪天候にもかかわらず今回は遂に100名に達した。

12時過ぎ開会。塩谷さんの司会進行で、代表世話人が金田さんから宮内藤兵衛さんに、全員拍手のうちにバトンタッチされた。次に正井学長から激励のあいさつを賜り、山本光男さんの音頭で乾杯、会食となった。やがて恒例のカラオケ大会となったが、出演者の皆さん日頃の練習の成果を発揮され、素人ばなれした名演技で全員を魅了してくれた。

本年も会員の皆様のご協力と世話人の努力により歩こう会の行事が無事終了できたことを感謝致します。金田先輩、永い間歩こう会の育ての親としてご尽力して頂き有難うございました。

参加者 今井、上浦、上林(伊)、上林(民)、黒崎(伊)、黒崎(麟)、小暮(子)、小暮(元)、西座(幹)、西座(仁)、萩上、福田、宮崎、山口、磯島、小川、木村、郷原、塩谷(圃)、長谷川、柘植、中村、新鞍、原(園)、平松、牧野、宮内(伍)、三木、藪(道)、井手、柿花(麟)、高木、田口、永阪、橋爪(涼)、橋爪(韻)、広瀬、水野、秋成、石根、伊藤、岩田、川中、塩貝、塩谷(幹)、鈴木、千道、田中(輔)、蓮井、早崎、林(起)、三土、宮本、村瀬、藪内(ワ)、藪内(伍)、石垣、角谷(俊)、沓水、嶋崎、西上(樹)、野木、林(昭)、宮内(史)、村垣、朝比奈(樹)、石橋、浦、勝沼、河野、小西、田中(カ)、平見、布野、宮内(圃)、大原、角谷(功)、深見、増田、山本(昌)、井上(英)、井上(宏)、宇治、高畑、原(文)、宮内(麟)、十和、田良原、井上(晴)、加地(行)、金田、福本、安尾、安浪、森(圃)、大隈、森(一)、清水(圃)、山本(悦)、外1名



(田口記)

第284回 例会 平成5年1月17日(日)  
 天候・気温 曇時々晴 10℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 神社参拝 10km
- ◎ 参加人員 54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

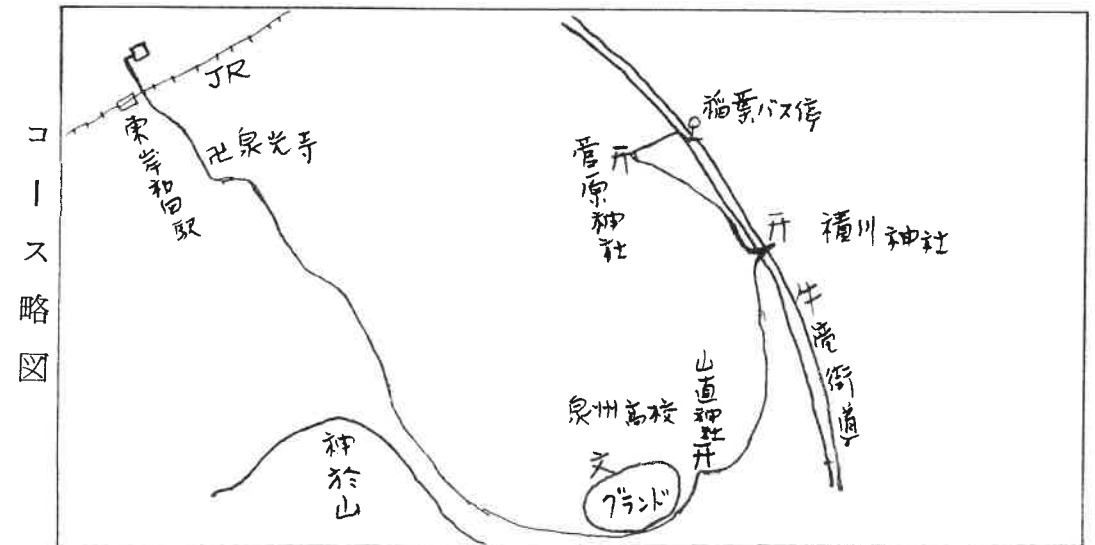
○行程記録

8:35	福祉センター出発	:	11:40	積川神社 10分休憩
9:40	泉光寺 10分休憩	:	12:10	菅原神社 10分休憩
10:40	北坂三叉路 10分休憩	:	12:30	稲葉バス停 解散
11:10	山直神社 10分休憩	:		

記事

1. 今回の神社参拝は、先週の日曜日が雨で延期となって今日を迎えたが、余り良い天気とはいえないけれど、なんとか降らずに済みそうなので、予定通り出発した。
2. 途中からの参加者も加え、久しぶりに歩こう会の雰囲気味わえた半日であった。

参加者 上林(伊)、黒崎(伊)、黒崎(麟)、小暮(子)、小暮(元)、西座(角)、西座(仁)、福田、郷原、中村、新鞍、原(啓)、藪(道)、柿花(綱)、永阪、橋爪(宗)、橋爪(龍)、水野、伊藤、塩谷(角)、田中(輔)、早崎、藤田、三土、村瀬、藪内(伊)、和田、石垣、角谷(俊)、世利、田中(伊)、西上(哲)、宮内(史)、村垣、朝比奈(松)、石橋、浦、勝沼、田中(功)、平見、宮内(圃)、大原、角谷(働)、深見、井上(俊)、高畑、原(岡)、宮内(麟)、阪森、井上(晴)、金田、安浪、下章、(七山谷)



(塩谷記)

第285回 例会 平成5年1月24日(日)  
 天候・気温 曇 7℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 岸和田港周辺 10km
- ◎ 参加人員 45名
- ◎ コース 福祉センター——岸和田港——臨海公園——蛸地藏——  
 脇浜戎神社——願泉寺(ト半さん)——貝塚駅

○行程記録

9:10	福祉センター出発	11:40	ト半さん
10:00	蛸地藏	12:00	貝塚駅 解散
11:00	脇浜戎		

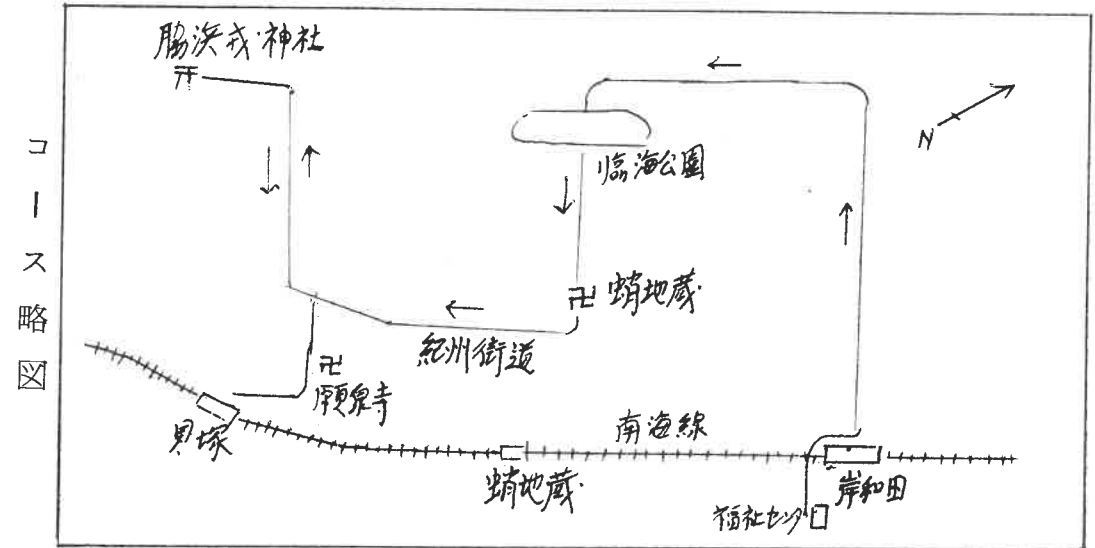
記事

今回は本年第2回目の神社参拝。朝から曇り勝ちであったが参加者45名と盛況。センターを定刻出発、岸和田駅前を真っ直ぐに下り、急激な変貌振りをみせる旧港地区を眺めながら、湾岸道路に沿って歩き蛸地藏にお詣りする。

紀州街道を更に南進して貝塚の脇浜戎へ。十日戎もすぎて境内は閑散としていたが、塵一つなく掃き清められ、すがすがしい気持で参拝した。

再び同じ道を引返し、地元からト半さんの名で親しまれている願泉寺にお詣りして貝塚駅に至り解散した。

参加者 今井 上林(伊)、上林民、福田、七山谷、朝比奈(小)、柘植、中村、新鞍、原(澄)、堀木、高木、田口、永阪、伊藤、岩田、塩谷(幹)、千道、田中(輔)、早崎、三土、村瀬、和田、田中(伊)、宮内(史)、朝比奈(松)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(功)、平見、宮内(富)、井上(宏)、高畑 原(文)、宮内(麟)、阪森、井上(晴)、金田、福本、安浪、森(富)、大隈、清水(信)



(田口記)

例 会 外 平成5年2月11日(祝)  
 天候・気温 晴 12℃ 担当リーダー 合同

◎ 行 先 金剛山冬山登山 7 km

◎ 参加人員 9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

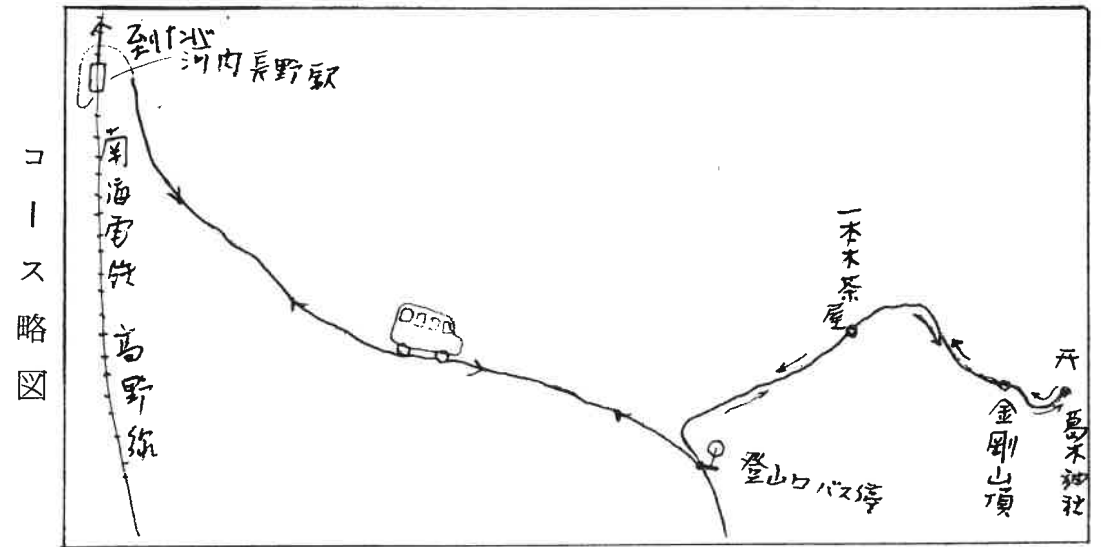
○行程記録

8:04	岸和田駅	13:00	葛木神社
8:40	ナンバ駅	13:30	下山開始
9:22	河内長野駅	14:20	一本木茶屋 休憩
9:50	登山口	15:30	登山口
10:40	一本木茶屋 休憩	15:55	河内長野駅着 解散
11:50	山頂 休憩昼食		

記 事

数日前からの暖冬で「雪」や「樹氷」はあきらめていたが、心配された天気は案外良く、そのため凍った道もドロドロに解け、踏む所を選びながら歩いた。だが山頂付近になるとやはり凍っており、早めにアイゼンを付けることにした。しかし、このアイゼンも1年振りの人や、数日前にチョット出してみたという人が殆どで、しかも手がかじかんで十分作業が出来ず、悪戦苦闘の末やっと装着したり、人に手伝ってもらってどうにか付けられた人が大部分であった。この「アイゼン」の効果は特に下山時に発揮されたように思う。

参加者 磯島、小川、原嶋、藪嶋、塩谷伸、浦、宮内圃、宮内麟、森(一)



(塩谷記)

第286回 例会 平成5年2月14日(日)  
 天候・気温 晴 9℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 大阪城公園梅林 7 km
- ◎ 参加人員 67名
- ◎ コース 岸和田—ナンバ—淀屋橋—錦橋—中之島公園—  
 桜の宮公園—京橋駅—ツインタワー—大阪城公園梅林  
 —森の宮駅

○行程記録

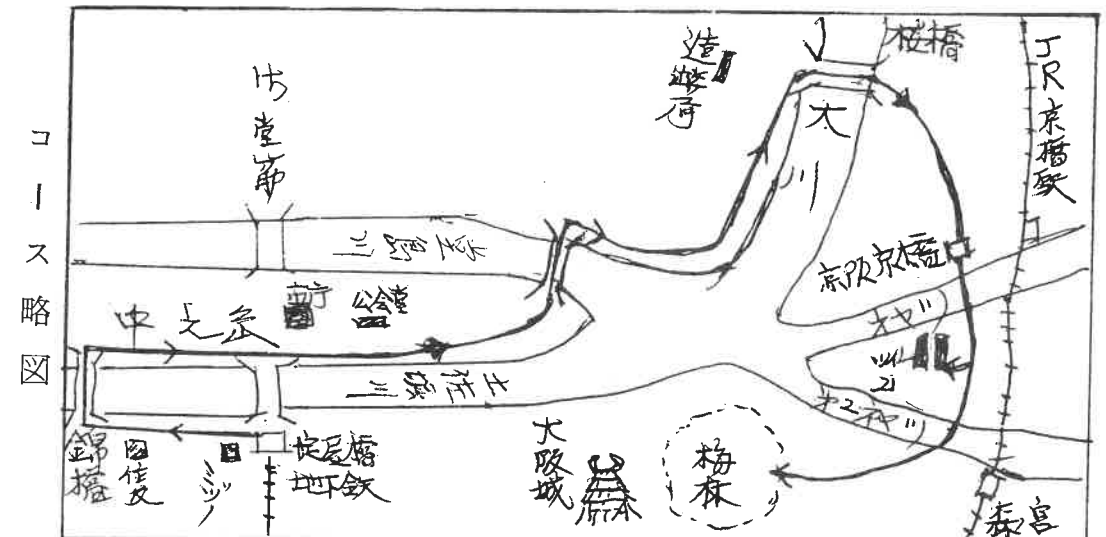
8:46	岸和田駅発	11:15	桜の宮公園発
9:20	ナンバ駅発	12:10	ツインタワー着
9:45	淀屋橋駅発	12:30	大阪城梅林
10:40	中之島公園発	13:30	" 解散

記事

梅花日より情報7分咲きにより振替え例会となる。参加者67名(新参加者6名紹介)で盛会であった。

今回は錦橋を渡り遊歩道を市庁前より左岸中之島公園に入る。桜も賑らみ始め柳の新芽も出始めている。中之島の剣先で一休み。南天満公園より桜の宮公園へ。桜の宮橋を渡り、京橋駅(京阪)よりツインタワーで休憩。一路梅林へ。日和も良いので梅林も人で一杯。約1時間自由散策の上解散。

参加者 今井、黒崎(伊)、黒崎(麟)、西座(幹)、西座(仁)、福田、山口、井上(富)、松田、磯島、中村、新鞍、原(澄)、平松、長谷川、松沢(鈴)、宮内(伍)、柿花(颯)、高木、永阪、橋爪(龍)、広瀬、水野、伊藤、岩田、塩貝、千道、蓮井、早崎、藤田、三土、宮本、村瀬、藪内(マ)、和田、石田、角谷(樹)、西上(樹)、野木、宮内(史)、赤垣、朝比奈(樹)、石橋、浦、勝沼、河野、小西、田中(功)、平見、布野、宮内(圃)、荒川、大原、角谷(勇)、高畑、原(史)、宮内(麟)、阪森、松本、金田、福本、安浪、森(圃)、大隈、清水(信)、外2名



(宮内(史)記)

第287回 例会 平成5年2月28日(日)  
 天候・気温 曇時々晴 10℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 水間寺 8 km
- ◎ 参加人員 26名
- ◎ コース 岸和田駅—水間駅—水間寺—釘無堂—貝塚山荘—  
船渡バス停

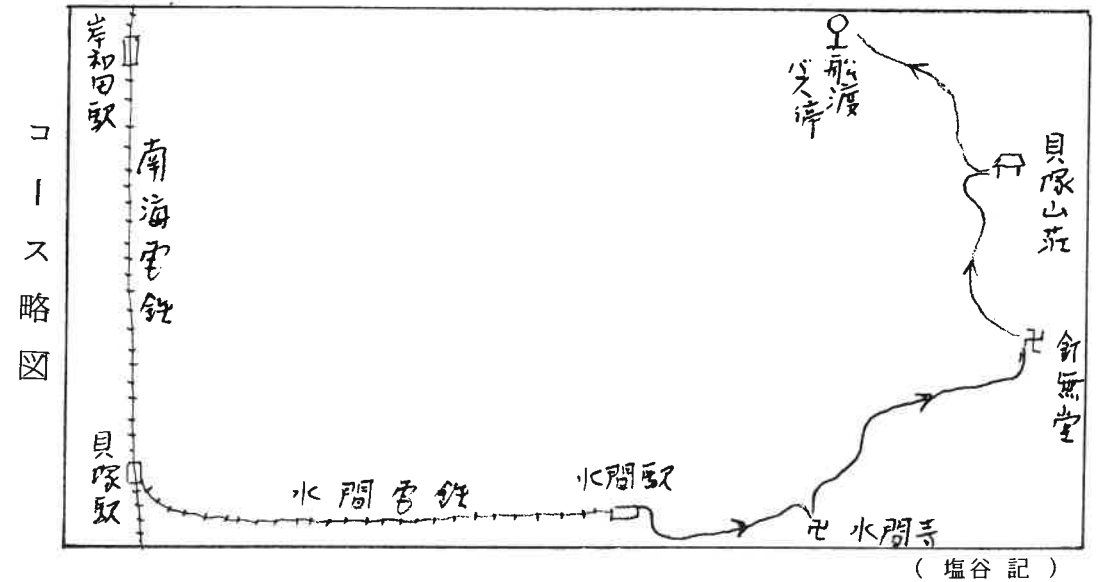
○行程記録

8:44	岸和田駅発	10:05	釘無堂 10分間休憩
9:15	水間駅着	10:50	貝塚山荘 20分間休憩
9:35	水間寺 10分間休憩	12:09	船渡バス停 解散

記 事

1. 今日は前夜からの天気予報では雨の降る確率が高いが、天気は回復傾向にあるので「朝起きて降ってなければ行きましょう」とリーダー間で話していた。  
 当日、岸和田周辺は既に雨脚の上った所が多かったので出発したが、やはり参加者は前回に較べて少なかった。
2. このコースはきつい所が無く、ことに貝塚山荘から船渡バス停間は高齢者でも楽な山道で、眺めも良く、半日コースとしては理想的とも言える。

参加者 松田、黒崎(干)、黒崎(麟)、西座(幹)、西座(仁)、木村、塩谷(圃)、  
 柘植、中村、新鞍、原(燈)、松沢、宮内(伍)、塩谷(幹)、角谷(樹)、宮内(史)、朝比  
 奈(樹)、浦、田中(功)、平見、宮内(圃)、角谷(勝)、原(文)、宮内(麟)、金田、安浪



第288回 例会 平成5年3月14日(日)  
 天候・気温 晴 10℃ 担当リーダー G

- ◎ 行先 大和三山 13km
- ◎ 参加人員 42名
- ◎ コース 岸和田駅＝あべの駅＝橿原神宮前駅—橿原神宮—  
 畝傍山—神武天皇陵—本薬師寺跡—香久山—藤原京跡  
 —耳成山—耳成駅＝なんば

○行程記録

7:56	岸和田駅発	11:50	本薬師寺跡 昼食
8:50	近鉄あべの駅発	13:15	天ノ香久山
9:27	〃 橿原神宮駅着	13:55	藤原京跡
9:50	橿原神宮	14:50	耳成山
10:30	畝傍山	15:40	近鉄耳成駅
11:15	神武天皇御陵	16:40	近鉄なんば駅

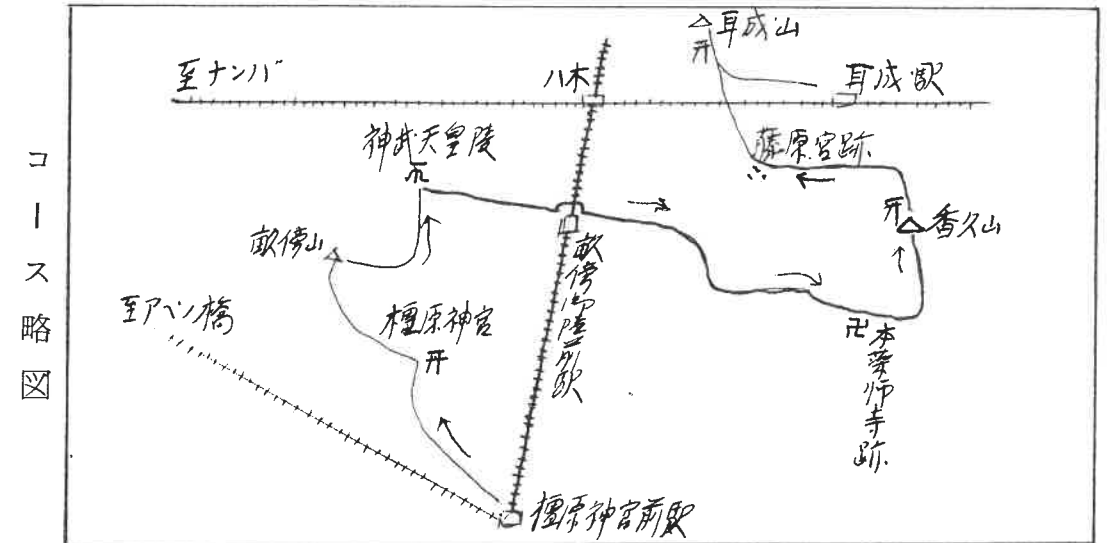
記事

朝から好天だが冬型気圧配置のため肌寒い。今回から本格的な一日コースで参加者42名。玉砂利を踏んで橿原神宮に参拝、大きな西の絵馬の前で記念撮影。畝傍山へ登った後、神武天皇陵へ参拝。更に本薬師寺跡へ。巨大な礎石群を見ながら昼食。香久山へ向かった。

百人一首にもうたわれた有名な天の香久山で、かなり急な坂道であったが、登山路は最近きれいに整備されていた。壮大な藤原京跡から大和三山が一望できた。

最後の目的地耳成山へ登り、全員元気な足取りで近鉄耳成駅へ到着、解散した。

参加者 今井、松田、井上(昌)、小暮(子)、小暮(元)、福田、藪(道)、郷原、  
 柘植、中村、新鞍、原(澄)、平松、松沢、宮内(由)、内田、田口、橋爪(崇)、  
 橋爪(鶴)、岩田、塩谷(幹)、千道、田中(輔)、早崎、村瀬、角谷(樹)、野木、宮内  
 (史)、朝比奈(松)、浦、河野、小西、田中(功)、宮内(昌)、角谷(勝)、高畑、原(文)、  
 宮内(麟)、松本、井上(晴)、金田、清水(信)



(田口記)

第289回 例会 平成5年4月4日(日)

天候・気温 曇時々雨 15℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 桃山町の桃 8 km
- ◎ 参加人員 41名
- ◎ コース JR東岸和田駅 ≡ 和歌山駅 ≡ 下井坂駅 — 紀の川堤 — 桃源郷 — 打田駅 ≡ 和歌山駅

○行程記録

- 9:05 JR東岸和田駅発
- 10:02 和歌山駅発
- 10:25 下井坂駅着
- 11:00 紀の川堤 10分間休憩
- 12:00 桃山町段新田公民館 昼食1時間
- 14:45 打田駅着

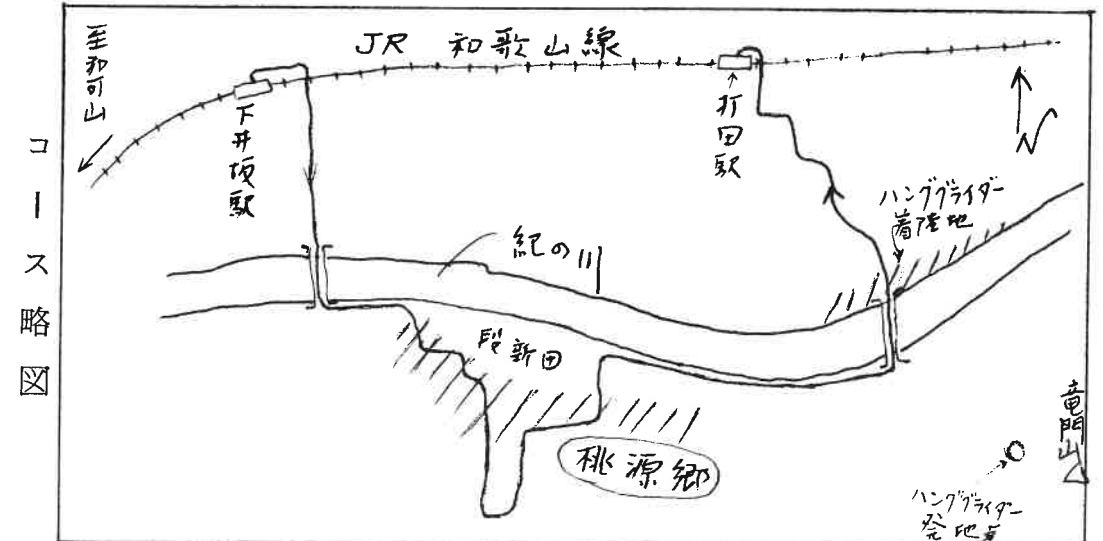
記事

今回の最大心配事は天候で、朝の予報では「曇」で、なんとか行けそうな空模様であったので打合せの結果、雨具を持って行くこととして出発した。

歩き出して30分位してポツリポツリと降りだしたので、「紀の川」堤で雨具準備のためトイレ休憩をとり、桃源郷へ向かった。

現地では丁度「桃まつり」が行われていて、桃畑の所々でテントを張り、バーベキューやカラオケを楽しんでおり、時期としては申し分無しの時であったが、何分シトシト雨のため予定を変更して公民館で昼食、後は傘をさしての観桃行列となったのは残念でした。

参加者 松田、黒崎(夫妻)、小暮子、西座(夫妻)、宮崎、松沢(夫妻)、中村、原澄、平松、宮内佃、長谷川、柿花麟、田口、徳家、吉岡、塩谷幹、三土、村瀬、石垣、角谷嶺、世利、石田、西上脩、野木、宮内史、村垣、朝比奈松、河野、田中(カ)、宮内圃、角谷傍、原丈、宮内麟、松本、金田、安尾、安浪、清水信



(塩谷記)



第290回 例会 平成5年4月18日(日)  
 天候・気温 晴 23℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 壺坂寺，高取城跡 11 km
- ◎ 参加人員 28名
- ◎ コース 岸和田駅—新今宮—アベノ橋—壺坂山駅—壺坂寺—五百羅漢—高取城跡—壺坂山駅 解散

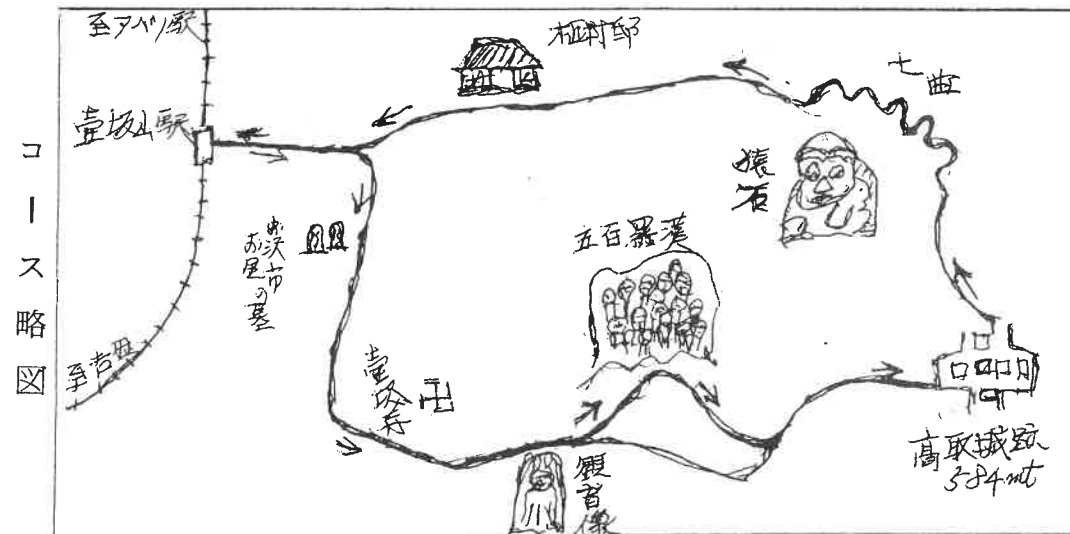
○ 行程記録

7:56	岸和田駅発	12:15	五百羅漢発
8:50	アベノ駅発	13:00	高取城跡着
9:40	壺坂山駅着	14:00	〃 出発
10:15	壺坂山駅出発	15:30	壺坂山駅着 解散
11:30	壺坂寺発		

記事

3月28日の予定が、あいにく雨のため中止した分を復活実施。  
 気温も少し暑いですが、城下町のどっしりとした風格のある家並みの通りを過ぎると、杉・檜林の山道に入る。適当に気持のよいそよ風と、山ウグイスの美声の歓迎に足並みも軽く、急坂も順調である。  
 壺坂寺の大観音石像を拝みながら、巨岩に無数の石仏を刻みつけた五百羅漢の石仏が5～6か所もある周遊道を巡り、山道をさらに上り下りしながら高取城跡に到着。  
 想像以上に広大な山城跡で、本丸、一の丸、二の丸、三の丸、天主閣、小天主閣、十五間多聞、十三間多聞等それぞれ石垣で台地となり、本格的な山城を初めて見たと思った。

参加者 松田、上浦、小暮仔、磯島、小川、柘植、中村、新鞍、原澄、松沢、徳家、橋爪崗、橋爪鶴、塩谷南、早崎、角谷崧、野木、宮内史、朝比奈松、浦、小西、田中(カ)、角谷勝、井上(タ)、高畑、宮内麟、井上情、金田



(宮内(史)記)

第291回 例会 平成5年4月25日(日)  
 天候・気温 晴 17℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 加太国民休暇村 淡島神社 10 km
- ◎ 参加人員 40名
- ◎ コース 岸和田駅＝和歌山市駅＝加太駅＝淡島神社＝灯台  
 ＝加太国民休暇村＝加太駅＝和歌山市駅＝岸和田駅

○行程記録

8:21	岸和田駅発	11:00	田倉崎灯台
8:56	和歌山市駅着	12:10	国民休暇村着 昼食
9:14	〃 発	13:10	〃 発
9:39	加太駅着	14:10	加太駅着 解散
10:20	淡島神社		

(注) 8:21 発特急は加太線との連絡が悪いので次回から8:15 発急行乗車が望ましい。

記事

予定表では本日の行先は友ヶ島。

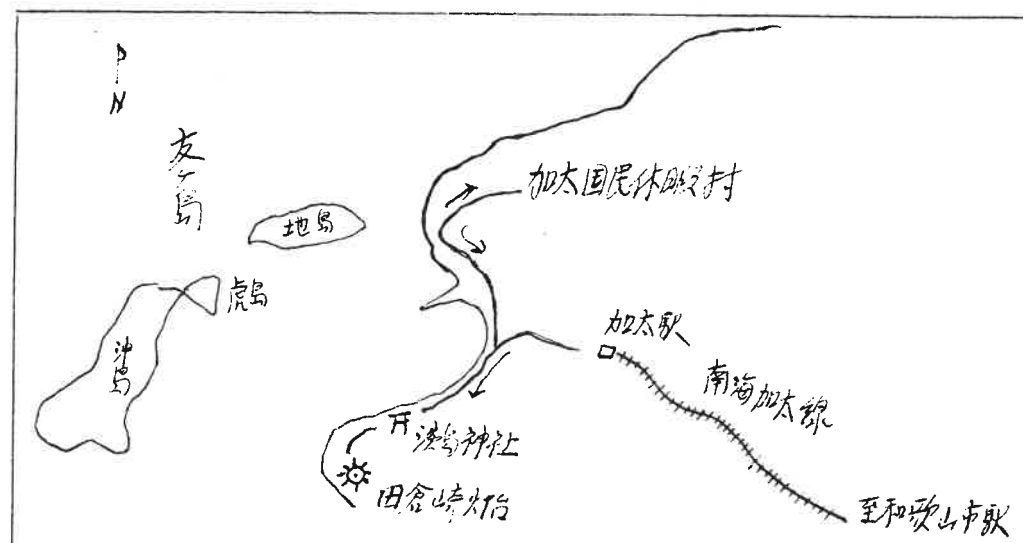
朝から強風注意報が出ていたので加太駅へ問い合わせた所、運航予定とこのことで加太駅まで行ったが、そこで欠航を知らされ、やむなく予定を変更して淡島神社へ向かう。

参拝後、田倉崎灯台まで行き、同じ道を引返して加太国民休暇村へ。途中海岸伝いに歩いたが風が強いため飛ばされそうになる。休暇村は新緑に包まれ、芝生の上で昼食をとったが至極快適。

午後出発に先立ち1回生・上浦さん、山中さんを紹介し、加太駅まで歩いて解散した。本日は友ヶ島航路欠航のため目的地を変更したが、代替地としては良いコースであった。

参加者 上浦総、山中 今井 松田、上浦饒、小暮仔、福田、磯島、小川、柘植、中村、新鞍、平松、宮内伍、高木、田口、永阪、広瀬、岩田、塩谷箒、千道、田中輔、藤田、三土、村瀬、角谷俊、田中(中)、宮内史、朝比奈(松)、浦、小西、田中(功)、宮内(昌)、角谷(勝)、井上(英)、高畑、宮内(麟)、金田、安浪、清水(昌)

コース略図



(田口記)

例会外 平成5年5月5日(祝)  
 天候・気温 晴 25℃ 担当リーダー 合同

- ◎ 行先 愛宕山 (924m) 13km
- ◎ 参加人員 19名
- ◎ コース 岸和田駅⇄ナンバ⇄阪急梅田⇄嵐山⇄清滝⇄嵐山駅  
 愛宕神社⇄月輪寺⇄空也滝⇄清滝⇄嵐山駅

○行程記録

7:46	岸和田駅発	13:45	月輪寺
8:47	阪急梅田発	14:20	空也滝
9:50	清滝着	15:20	清滝
12:00	愛宕神社(昼食)	16:00	嵐山
13:00	愛宕神社出発		

記事

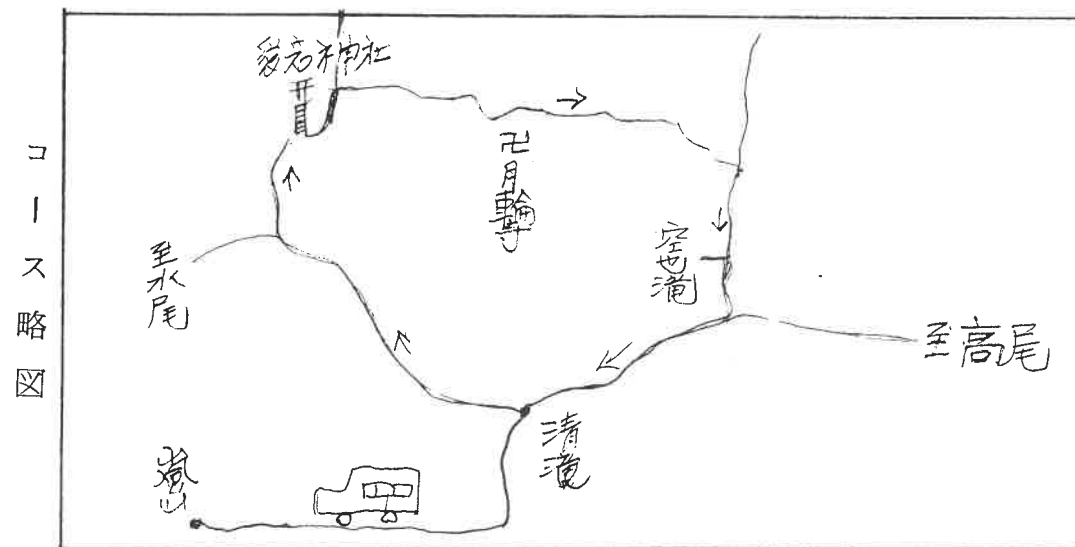
例会外の健脚コースであったため、参加者19名と若干少なかったが、何れ劣らぬ健脚者ばかりで頼もしい限り。

愛宕山の急坂も問題なく登頂。ただし初めての方は、信仰のお山にしては相当な急峻に一寸びっくりされた感じであった。

「伊勢へ七度、熊野へ三度、愛宕山へは月参り」と唄われているが、信仰心が無ければ月参りなど出来ないお山である。

帰路は由緒ある月輪寺へお参りし、空也の滝へ立ち寄る。前日の雨の関係で水量も多く見事な滝に一同感嘆。若葉の下の涼しい道を清滝の出发点へ戻りバスの人となる。楽しい一日であった。

参加者 降旗、奥村、藪道、平松、原嶋、新鞍、木暮、郷原、小川、橋爪崙、橋爪龍、田中輔、塩谷幹、宮内圃、田中(カ)、小西、浦、宮内麟、諸節(特別参加)



コース略図

(宮内(藤)記)

第292回 例会 平成5年5月16日(日)  
 天候・気温 晴 22℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 大和葛城山 10km
- ◎ 参加人員 55名
- ◎ コース 岸和田駅—新今宮—近鉄アベノ駅—御所駅—  
 ロープウェイ駅前—櫛羅滝—山頂—つつじ園—  
 ロープウェイ駅—御所駅—近鉄アベノ駅

○行程記録

7:56	岸和田駅発	14:15	つつじ園
8:50	アベノ駅発	14:50	山頂出発
10:05	御所駅着	17:10	御所駅着
11:00	ロープウェイ駅前出発	18:15	アベノ駅 解散
13:30	山頂到着(昼食)		

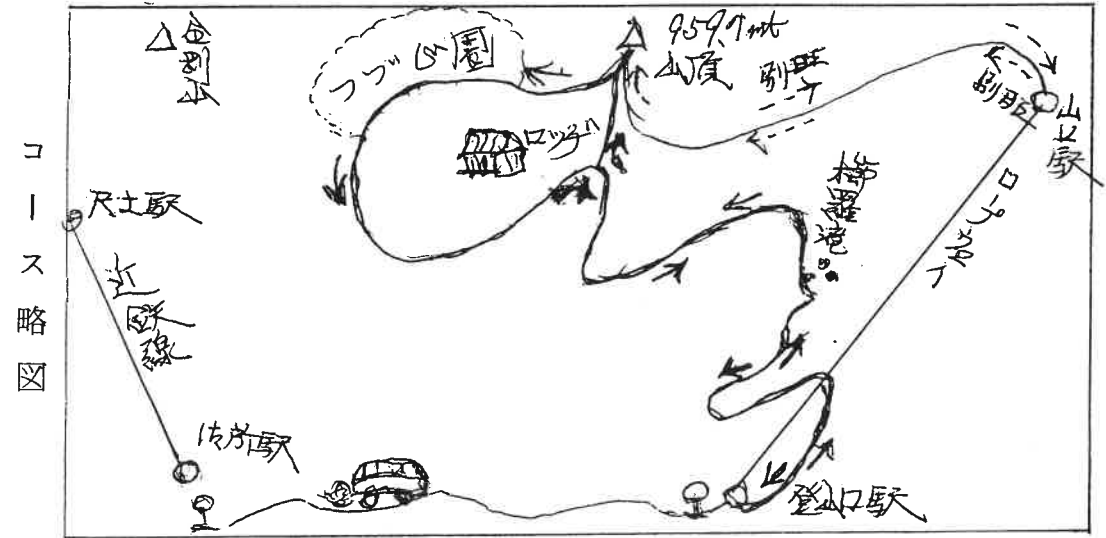
記事

本日は正に歩こう会日和。ロープウェイ利用もよいということで参加者55名。

バス1時間30分待ち、ロープウェイ往復とも約2時間待ちを予想。約半数ずつロープウェイ組と登山組に分かれ、山頂で待ち合わせ。多少の時間差もあったが、さすが歩こう会のメンバーだけあって全員無事登頂。

登山道路も人で一杯、心斎橋筋のような人出である。バスもケーブルも缶詰と時間待ちで大変。しかしながら真紅のつつじ園と澄み切った青空、綺麗な川の流れ、時々ウグイスの鳴き声も聞こえ、楽しい一日でした。

参加者 上浦総、山中、降旗、上浦鏡、上林(竹)、黒崎(竹)、黒崎(鶴)、小暮、西座(伸)、松田、宮崎、寺本、磯島、小川、郷原、柘植、中村、新鞍、原(澄)、宮内(伍)、高木、田口、永阪、橋爪(崙)、橋爪(龍)、水野、伊藤、塩谷(伸)、千道、田中(輔)、早崎、三土、藪内、和田、石垣、宮内(樹)、赤垣、朝比奈(樹)、石橋、浦、勝(昭)、河野、小西、田中(功)、宮内(昌)、井上(英)、高畑、宮内(鶴)、松本、金田、福本、安浪、大隈、清水(信)、鈴木(啓)



(宮内(史)記)

第293回 例会 平成5年5月30日(日)  
 天候・気温 晴 22℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 浜寺公園・鳳神社 6 km
- ◎ 参加人員 55名
- ◎ コース 岸和田駅—羽衣駅—浜寺公園—バラ園—鳳神社—JR鳳駅

○行程記録

9:49	岸和田駅	13:10	鳳神社 15分休憩
10:00	羽衣駅	13:40	JR鳳駅 解散
10:20	浜寺公園		
10:30	バラ園、昼食休憩2時間		

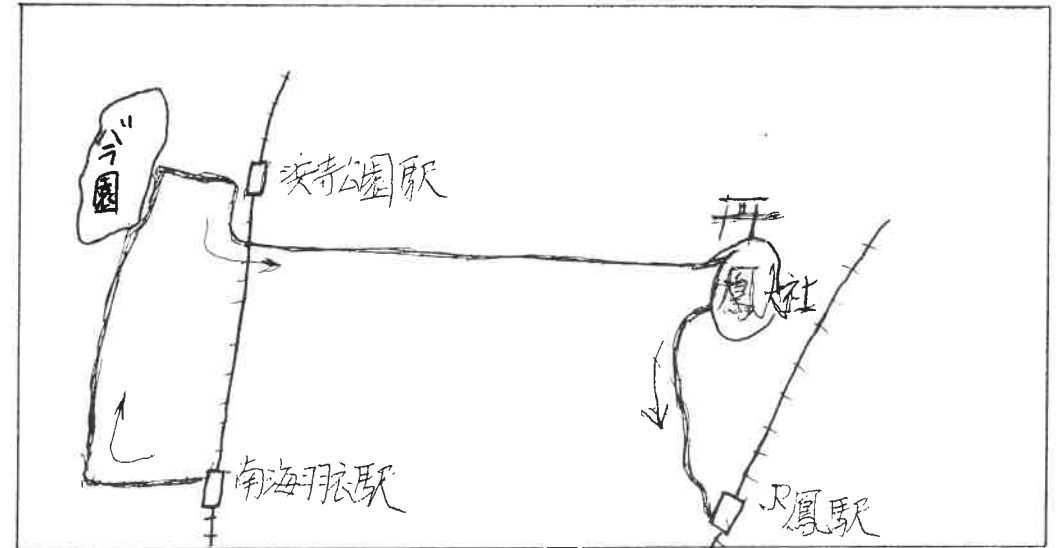
記事

天気予報、早朝の状態とも悪く、実施への踏切がつきにくい状態であったが、宮内代表のアドバイスを得て決行とした。岸和田駅前集合は23名であり、オヤと思ったが、歩こう会には晴れ男、晴れ女が沢山おられるせいか、浜寺公園で点呼をとる時はすでに晴天、今朝方の心配がウソのよう、参加者も53名にふくれあがった。

早速バラ園見物、6,000本といわれるバラの大集団は圧巻。バラ園を出たところで更に2名が加わり55名となった。昼食休憩をタップリとり、自然を満喫してもらった。30分かけて鳳神社へ、参拝後記念撮影、予定どおりJR鳳駅で解散。

参加者 降旗、今井、井上倫、黒崎(伊)、小暮、西座(角)、西座(仁)、寺本、朝比奈(小)、磯島、木村、清水(伊)、中村、新鞍、原(燈)、宮内(伍)、神野河、内田、永阪、橋爪(宗)、橋爪(龍)、吉岡、伊藤、岩田、塩谷(角)、早崎、三土、藪内、石垣、嶋崎、田中(伊)、西上(伊)、宮内(史)、赤垣、朝比奈(伊)、浦、勝沼、河野、小西、田中(伊)、宮内(昌)、藪(伊)、大原、深見、井上(史)、宇治、原(史)、宮内(麟)、松本、井上(晴)、金田、安浪、下章、奥、清水(昌)

コース略図



(金田記)

第294回 例会 平成5年6月20日(日)  
 天候・気温 曇後晴 29℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 飯盛山 11km
- ◎ 参加人員 23名
- ◎ コース 岸和田駅 — 孝子駅 — 高仙寺 — 飯盛山 — 信浄院  
 — 西国寺 — 淡輪駅

○ 行程記録

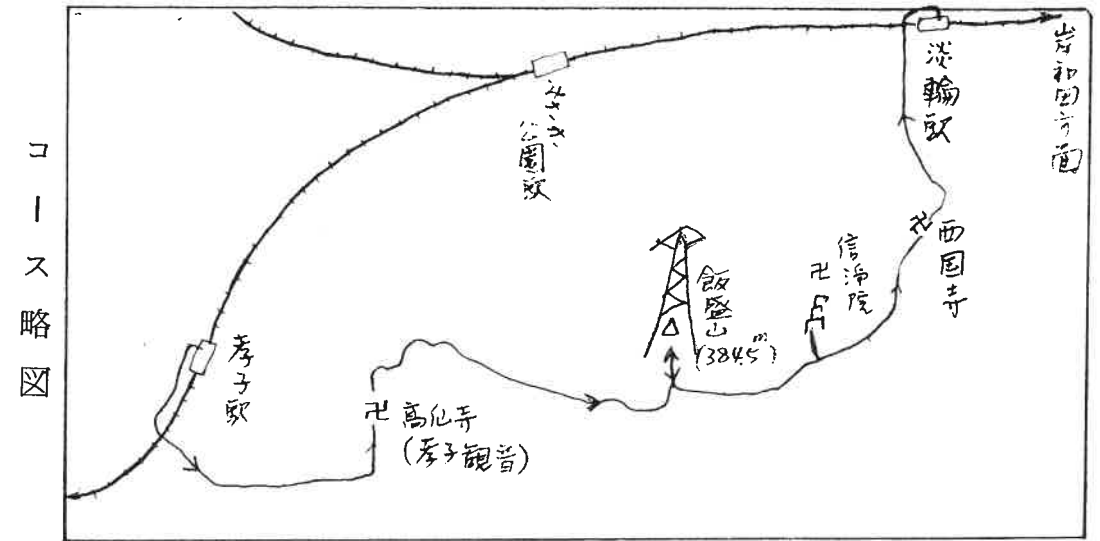
- 8:33 岸和田駅発
- 9:00 孝子駅
- 9:30 高仙寺(孝子観音) 10分休憩
- 12:00 飯盛山頂 50分休憩 昼食
- 13:55 西国寺 10分休憩
- 14:40 淡輪駅着 解散

記事

このコースの難点は雨で、今日は朝少し曇っていたが、予報では天気は回復とのこと。昨日の降った雨がどの程度影響しているか、高仙寺に着いてから裏山の道を確認してから決めようとのこと孝子駅を出発した。

確かめた結果、これなら行けると判断し高仙寺を後にした。木の葉に付いた雨水で多少ズボンなどを濡らしたが大したことは無く、天気は次第に良くなり、久しぶりに山道らしい道を歩くことが出来たのは幸であった。

参加者 上浦(夫妻)、山中(好)、降旗、今井、磯島、郷原、中村、  
 新鞍、原(澄)、平松、田口、塩谷(幹)、村瀬、宮内(史)、朝比奈(松)、浦、小西、  
 田中(功)、宮内(昌)、角谷(功)、宮内(麟)、金田



(塩谷記)

第295回 例会 平成5年6月27日(日)  
 天候・気温 曇一時雨 28℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 紀伊風土記の丘 10km
- ◎ 参加人員 46名
- ◎ コース 東岸和田駅—JR紀伊駅—紀の川—風土記の丘—  
 JR田井の瀬—JR和歌山駅

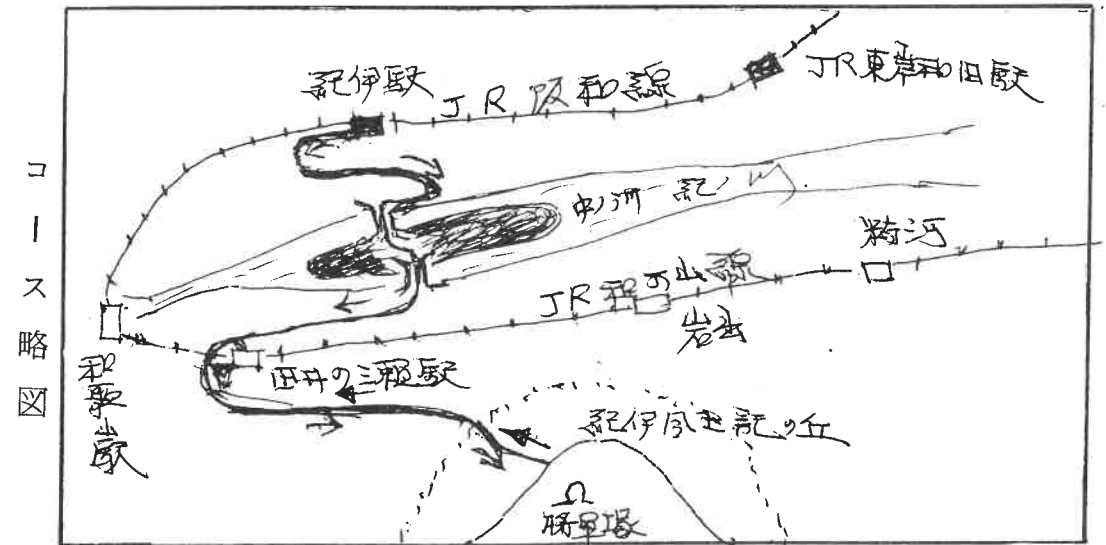
○行程記録

8:41	東岸和田駅発	:	11:30	風土記の丘着(昼食)
9:17	紀伊駅着	:	14:00	" 発
10:30	紀の川着	:	14:35	田井の瀬駅着 解散

記事

雨を心配しながらの決行。参加者も46名と気をよくして出発。  
 綺麗に田植された田圃には小さな田螺やお玉杓子が見える。長い紀の川の鉄橋を渡る(大阪府に分水される川水である)。平坦な道ながら田圃の小径や紀の川の堤防を歩き、やがて風土記の丘到着。  
 2時間半の余裕を取り、それぞれ昼食後、古墳巡りに散策。岩橋古墳群と言われ、千にも及ぶ小古墳や將軍塚、郡長塚などがあり、懐中電灯で内部を観察しながら、万葉の小径、花木園などを歩き回る。  
 標高190mの展望台より正面に紀泉アルプス、桃山、紀の川が展げ、少し霞んでいるが展望もよい。山桃の木が多く、実は小さいがそれぞれ適当に口に入れる。時期としては未だ早いようである。

参加者 山中、降旗、今井、井上富、黒崎(中)、黒崎(麟)、西座(南)、西座(仁)、朝比奈(小)、磯島、郷原、清水(中)、柘植、中村、新鞍、原(園)、柿花(縁)、徳家、橋爪(嶺)、橋爪(鶴)、広瀬、岩田、塩谷(南)、千道、早崎、村瀬、和田、角谷(中)、角谷(働)、世利、宮内(史)、村垣、赤垣、朝比奈(中)、浦、小西、田中(中)、宮内(富)、井上(英)、高畑、宮内(麟)、松本、井上(情)、金田、安浪、石垣



(宮内(史)記)

第296回 例会 平成5年7月11日(日)  
 天候・気温 曇時々晴 27℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 大野あみだ寺 11km
- ◎ 参加人員 36名
- ◎ コース 岸和田駅バス停 — 上大沢 — 大沢峠 — 春木川町 — 父鬼 — 大野あみだ寺 — 若樫町 — 久井 — 積川バス停

○行程記録

- 9:40 岸和田駅バス停発
- 10:25 上大沢着 点呼等
- 12:00 ~ 13:00 大野あみだ寺 昼食
- 14:00 若樫町 休憩
- 14:40 久井町高台 休憩
- 15:28 積川バス停発

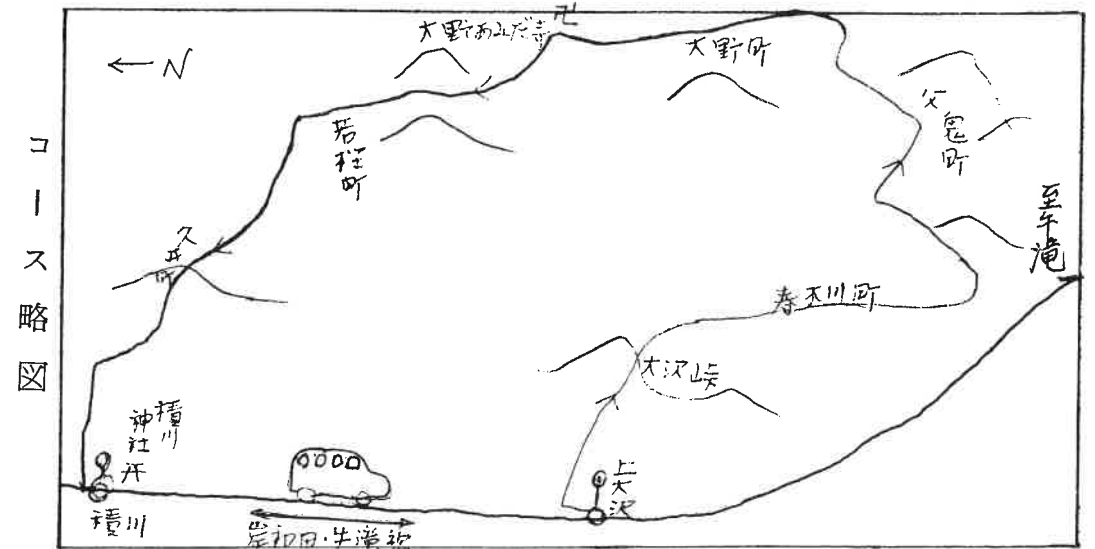
記事

今回の最大の問題点は天候で、当日は運良く梅雨の晴れ間となったが、蒸し暑く、アスファルト道は余り良い環境では無かった。そのためばかりでは無いが、歩き始めてしばらくして、不調を訴える人が出て、不参加となったのは残念であった。

しかし「大野あみだ寺」付近は環境も良く、休憩・昼食には格好の場所である。

久井からはみかん畑の中の道のない丘陵を乗り起えて積川方面へ降り、積川神社に到着、解散。

参加者 井上 穠、小暮、林原(夕)、林原(弘)、松田、磯島、小川、中村、新鞍、原(啓)、平松、徳家、橋爪(樹)、橋爪(龍)、岩田、塩谷(伸)、早崎、藤田、和田、石垣、角谷(樹)、世利、宮内(史)、朝比奈(樹)、浦、河野、小西、田中(功)、宮内(圓)、角谷(働)、井上(夙)、高畑、宮内(麟)、金田、松本、福本



(塩谷記)



第297回 例会 平成5年7月25日(日)  
 天候・気温 晴 31℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 六甲布引滝・大竜寺 10 km
- ◎ 参加人員 29名
- ◎ コース 岸和田駅—ナンバ—阪急梅田駅—阪急三宮駅—  
 新神戸駅—布引滝—布引貯水池—市ヶ原—大竜寺  
 —新神戸駅

○行程記録

8:05	岸和田駅発	11:05	布引貯水池
9:10	阪急梅田 "	11:30	市ヶ原 昼食
10:00	新神戸 "	12:30	市ヶ原出発
10:30	布引雌滝	13:00	大竜寺着
10:45	布引雄滝	13:15	大竜寺出発
10:55	布引展望台	14:50	新神戸駅着

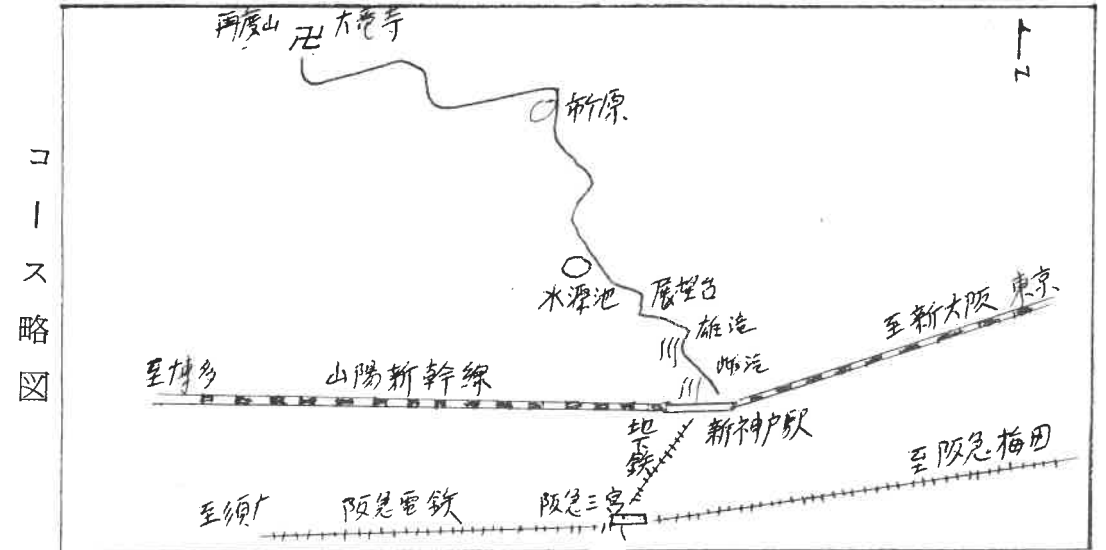
記事

案じられた台風4号も西にそれたので朝から好天、酷暑の例会とあって参加者29名。新神戸駅を出発したのは10時を過ぎていた。

急坂を15分程登って布引の雌滝に出て涼を取る。小憩の後さらに登ること15分で雄滝。展望台、布引貯水池と急な登り坂が続くが、休憩を何回もとったので割合楽であった。このコースは永い間ハイキングコースとして市民に親しまれてきたので、石段、手すり、標識、トイレ等、誠に良く整備されていた。

市ヶ原の川原で昼食をとり、さらに30分程登って再度山大竜寺に参詣。予定ではここから城山へ出るコースとなっていたが、危険な箇所があったので、変更して元来た道を引き返し、予定通り15時頃新神戸駅に到着、解散した。

参加者 黒崎(干)、黒崎(鱒)、西座(南)、西座(口)、松田、磯島、郷原、中村、原(燈)、平松、田口、永阪、塩谷(南)、千道、三土、藪内、宮内(樹)、朝比奈(樹)、浦、勝沼、小西、田中(功)、宮内(昌)、宮内(麟)、松本、金田、安浪、森(樹)、清水(信)



(田口記)

第298回 例会 平成5年8月1～2日(日・月)

天候・気温 第1日目 曇後晴 33℃ 担当リーダー 実行委員  
 第2日目 曇時々雨 32℃

◎ 行先 第1日目 室生寺・榛原美榛苑 3km  
 第2日目 赤目四十八滝 8km (但し雨の為中止)

◎ 参加人員 56名

◎ コース 第1日目(8/1) 岸和田駅 — 近鉄ナンバ駅 — 室生口大野駅  
 — 大野磨崖仏 — 室生寺前 — 室生寺拝観 — 室生口大野駅  
 — 榛原駅 — 美榛苑(泊)

第2日目(8/2) 美榛苑 — 榛原駅(一応解散) — ナンバ駅

○ 行程記録

第1日目	9:05	岸和田駅発	12:40	室生寺着(拝観・昼食)
(8/1)	10:40	近鉄上本町発	14:30	室生寺発
	11:42	室生口大野駅着	14:54	室生口大野駅発
	11:50	大野寺磨崖仏	15:00	榛原駅着
	12:20	室生口大野発	15:30	美榛苑着(泊)
第2日目	10:00	美榛苑発	10:43	榛原駅発
(8/2)	10:20	榛原駅(一応解散)	11:40	近鉄ナンバ着

記 事

○ 第1日目(8月1日)

天気予報は高い確率で雨とのことであるが、天気図を見ると何とか行けそうなので実行することに決定し、岸和田駅に集合する。一人の遅参者もなく予定の電車で出発。

大野寺で磨崖仏を拝観の後バスで室生寺へ到着する。室生寺は女人高野として有名で、五重の塔をはじめ建築物、仏像にあまたの国宝があり、なかなか見ごたえのある寺院である。奥の院まで約500段の石段に汗を流し、予定の時刻より若干早く美榛苑に到着する。

美榛苑は標高365mの高台にあり、大和高原が目の前に展げ、一際高く大和富士が目を引き。温泉もなかなか本格的で、温泉気分を満喫することができた。夕食は200人位入れる大広間で、二の膳つきのご馳走で、食べ・飲み・唄い・踊り、予定の3時間がアツと言う間に終了した。

名残りの尽きない面々30人位が111号室に押し合いながら集合し、9時30分散会。第1日目を無事終了した。

○ 第2日目(8月2日)

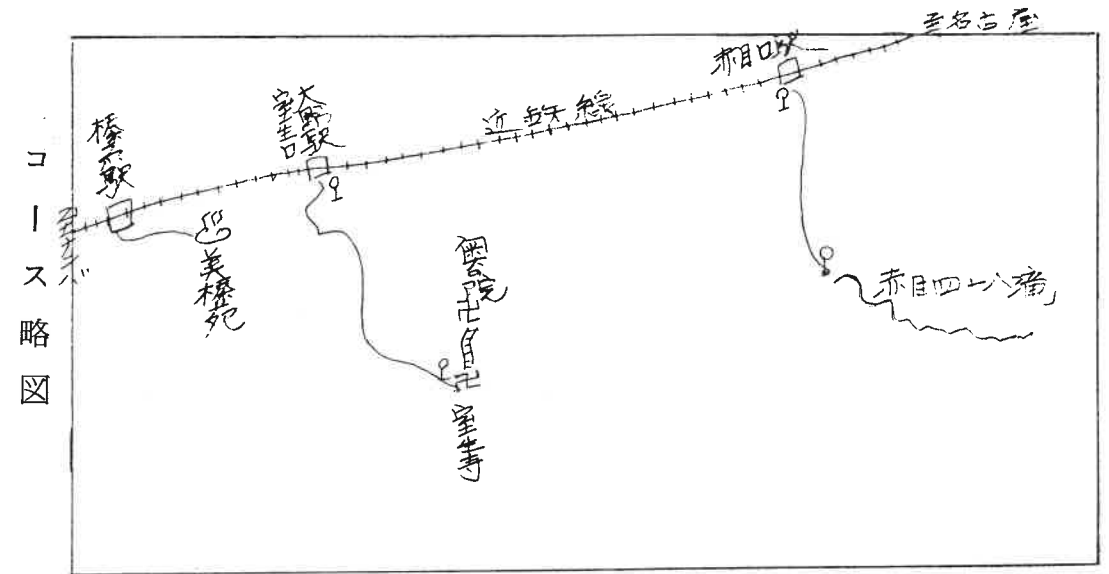
朝方目を覚ますと雨が降ったり止んだり。テレビの天気予報では60～70%降水確率。

赤目四十八滝は途中で危険なところがあり、雨の時は登り降りに危険が伴うので、実行委員4人で相談の上、安全第一の歩こう会の方針に則り、赤目滝行

きは中止と決定した。

美榛苑でゆっくりして10時出発。各々行く所のある人もいたので榛原駅で一応解散し、帰路に着いた。

参加者 森(一)、井上晴、金田、安浪、松本、井上(ふ)、原(文)、宮内(麟)、大原、角谷(働)、増田、山本(昌)、赤垣、朝比奈(樹)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(昌)、石垣、角谷(樹)、世利、西上(樹)、宮内(史)、岩田(は)、塩谷(伸)、千道、早崎、柿花(樹)、永阪、広瀬、水野、磯島、中村、新鞍、長谷川、原(澄)、平松、堀木、牧野、三木、宮内(伍)、藪(道)、黒崎(千)、黒崎(麟)、小暮、寺本、西座(仁)、西座(伸)、福田、山中(伊)、岩田(田)、降旗、守脇、他1名



( 宮内(藤)記 )

第299回 例会 平成5年9月12日(日)  
 天候・気温 曇時々晴 27℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 柳生街道，滝坂道 12km
- ◎ 参加人員 32名
- ◎ コース 岸和田駅 — 近鉄ナンバ駅 — 近鉄奈良駅 — 円成寺  
 — 峠の茶屋 — 首切地藏 — 高畑町 — 奈良市街

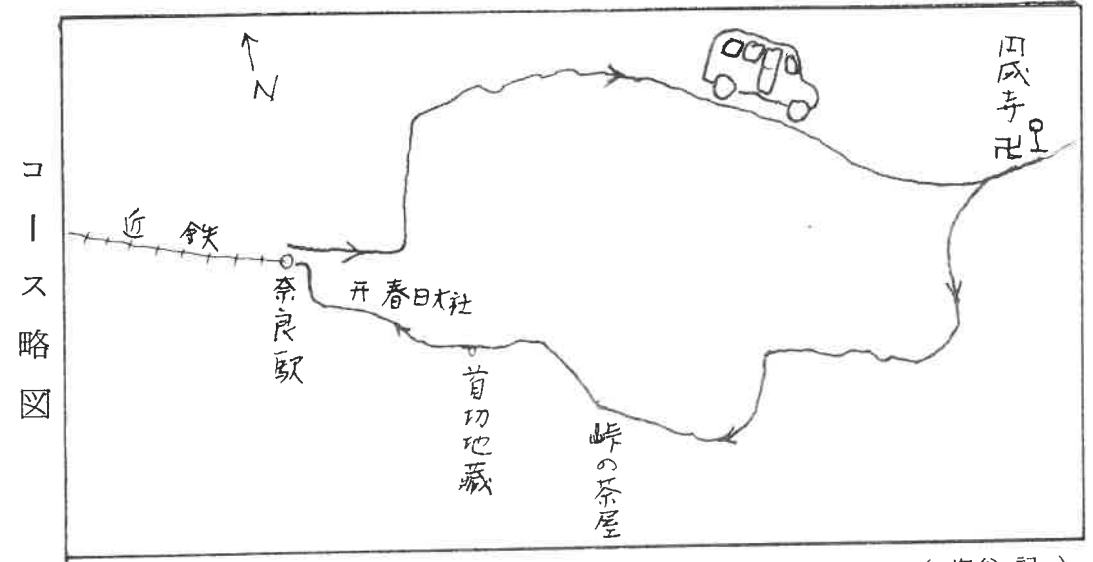
○行程記録

8:24	岸和田駅発	11:20	円成寺発
9:26	近鉄ナンバ駅発	12:35 ~ 13:30	峠の茶屋(昼食)
10:34	近鉄奈良駅前発	15:30	奈良市街(解散)

記事

1. 今回のコースでの注意点の一つは、近鉄奈良駅前発の柳生方面へのバスが上記の時間以外は適当な時間が無く、もしこれが一般客で混んでいるようなら困ったなと思っていたが、予想通りバス停では既に相当数の人がいた。でも運良く臨時のバスが運行され2台に分乗することとなったが、降車地の円成寺ではほぼ同時到着となり幸運であった。
2. もう一つの注意点は、峠の茶屋から高畑町間の山道は石畳となっており、これが雨などで濡れていると滑り易く、危険である。しかし今回は多少濡れた所もあったが皆に注意を呼びかけ、事故無く通過出来た。

参加者 金田、田良原、松本、高畑、原文、宮内麟、浦、小西、田中(カ)、宮内嗣、塩谷伸、早崎、田口、徳家、橋爪崙、橋爪龍、水野、郷原、柘植、中村、新鞍、原啓、平松、小暮、松田、山中伊、降旗、山中好、瀬良、兵頭晴、兵頭(カ)、(糸川)



(塩谷記)

第300回 例会 平成5年9月26日(日)  
 天候・気温 晴 27℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 六甲 甲山, <sup>カンノジ</sup>神呪寺 10 km
- ◎ 参加人員 31名
- ◎ コース 岸和田駅—ナンパ—阪急梅田—仁川駅—甲山橋—  
 甲山森林公園—甲山—神呪寺—甲陽園駅

○行程記録

- 8:24 岸和田駅発
- 10:20 仁川駅発
- 11:35 ~ 12:30 甲山森林公園(昼食・休憩)
- 13:00 甲山 10分休憩
- 13:25 神呪寺 15分休憩
- 14:30 甲陽園駅着 解散

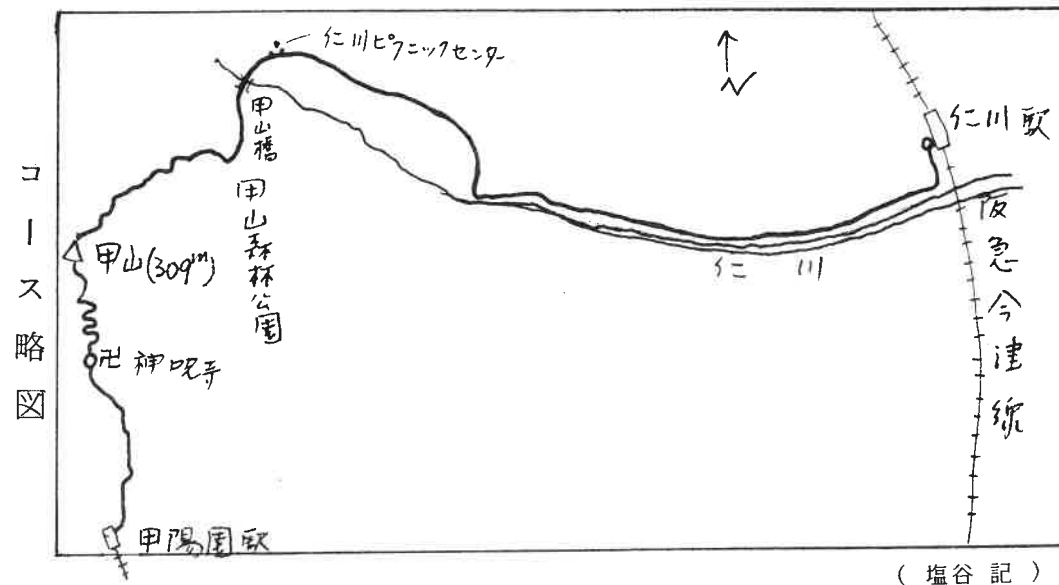
記事

今回は丁度例会の300回目になり、しかも例会延歩行距離が奇しくも3,000 Kmピッタリとなる縁起の良い例会となり、天気も最近には珍らしく快晴に恵まれた記念すべき歩こう会となった。

仁川駅から仁川沿いに高級住宅地を通り急な「上り坂」があり、また帰りの神呪寺から甲陽園への急な「下り坂」は六甲周辺の特徴ともいえるのではなかろうか。

甲山そのものは標高309mでそう高くはないが、頂上への上り道や神呪寺への下り道の階段は多少きつい所もある。

参加者 金田、松本、高畑、宮内麟、浦、河野、小西、田中(カ)、宮内(昌)、岩田、塩谷(幹)、千道、早崎、田口、橋爪(宗)、橋爪(鶴)、水野、原(徳)、平松、宮内(由)、小暮、西上(久)、福田、降旗、瀬良、兵頭(晴)、兵頭(内)、(糸川、加島、〔諸節、山本〕)



(塩谷記)

## 歩こう会 15 年の足跡

(資料は「自然の中へ」第1集～第13集他より)

- 53年 第1回例会～第7回例会**  
 実施例会数 7回  
 歩行延べKm 59 Km  
 延べ参加者 149名
- 54年 第8回例会～第27回例会**  
 実施例会数 20回 ○月2回実施となる  
 歩行延べKm 180 Km ○(A) 弁当持参。(B) 3時間程度の距離  
 延べ参加者 457名 ○一般参加を認める  
 ○1ヶ月200円の会費徴収  
 ○5月「自然の中へ」第1集発行
- 55年 第28回例会～第45回例会**  
 実施例会数 18回 ○6月「自然の中へ」第2集発行  
 歩行延べKm 185.5 Km  
 延べ参加者 419名
- 56年 第46回例会～第64回例会**  
 実施例会数 19回 ○50回記念<sup>3</sup>/<sub>8</sub>金熊寺 記念手拭配布  
 歩行延べKm 199 Km ○7月「自然の中へ」第3集発行  
 延べ参加者 489名
- 57年 第65回例会～第83回例会**  
 実施例会数 19回 ○5月 久米田寺憩の家で総会を開く  
 歩行延べKm 198 Km ○7月「自然の中へ」第4集発行  
 延べ参加者 593名 ○4月 健歩証新設
- 58年 第84回例会～第101回例会**  
 実施例会数 18回 ○100回記念<sup>12</sup>/<sub>11</sub>松尾寺 記念手拭配布  
 歩行延べKm 184 Km ○12月「自然の中へ」第5集発行  
 延べ参加者 558名 ○会員数 58名
- 59年 第102回例会～第116回例会**  
 実施例会数 15回 ○東海自然歩道シリーズ開始  
 歩行延べKm 162 Km ○例会リーダー制を採用する  
 延べ参加者 481名 ○会員数 60名

- 60年 第117回例会～第136回例会**  
 実施例会数 20回 ○3月「自然の中へ」第6集発行  
 歩行延べKm 201 Km ○会員数 64名  
 延べ参加者 546名
- 61年 第137回例会～第154回例会**  
 実施例会数 18回 ○4月「自然の中へ」第7集発行  
 歩行延べKm 180 Km ○150回記念手拭配布  
 延べ参加者 393名 ○会の運営責任体制見直し  
 主務世話人制採用(輪番)  
 ○会員数 51名
- 62年 第155回例会～第174回例会**  
 実施例会数 20回 ○会の運営責任者として代表世話人制採用  
 歩行延べKm 197 Km ○7月「自然の中へ」第8集発行  
 延べ参加者 473名 ○会員数 62名
- 63年 第175回例会～第192回例会**  
 実施例会数 18回 ○4月歩こう会専用収納場を会館内に設置  
 歩行延べKm 184 Km ○5月結成10周年記念一泊例会を行う  
 延べ参加者 509名 (有馬温泉)  
 ○11月「自然の中へ」第9集(10周年記念号)発行  
 ○会員数 74名
- 平成  
元年 第193回例会～第215回例会  
 実施例会数 23回 ○200回記念手拭配布  
 歩行延べKm 228 Km ○8月一泊例会を行う(賤ヶ岳・余呉湖)  
 延べ参加者 743名 ○大学祭発表部門で寸劇(例会風景)5幕を上演  
 ○12月「自然の中へ」第10集発行  
 ○会員数 80名
- 2年 第216回例会～第238回例会**  
 実施例会数 23回 ○8月一泊例会を行う(湯の山温泉・御在所岳)  
 歩行延べKm 227 Km ○12月「自然の中へ」第11集発行  
 延べ参加者 822名 ○会員数 94名

3年 第239回例会～第260回例会

- 実施例会数 22回 ○ 8月一泊例会を行う(龍野・姫路)
- 歩行延べKm 211 Km ○ 250回記念手拭配布
- 延べ参加者 816名 ○ 12月「自然の中へ」第12集発行
- 会員数 107名

4年 第261回例会～第283回例会

- 実施例会数 23回 ○ 8月一泊例会を行う(赤穂御崎)
- 歩行延べKm 221 Km ○ 12月「自然の中へ」第13集発行
- 延べ参加者 952名 ○ 12月納会の席上で代表世話人交代を発表  
(金田→宮内(藤))
- 会員数 138名

5年 第284回例会～第300回例会(9月末まで)

- 実施例会数 17回 ○ 8月一泊例会を行う(美榛温泉)
- 歩行延べKm 168 Km ○ 300回記念手拭配布
- 延べ参加者 706名 ○ 会員数 144名

健 歩 証 (会員資格は平成5年6月末現在)

平成5年3月23日(第288回)の時点における保持者

踏破距離 (Km)	氏 名	初参加例会 (回)	達成例会 (回)
1,900	金 田 定 之	8 9	2 8 0
1,500	山 本 光 男	1	2 4 2
1,400	宮 内 藤 兵 衛	1 2 8	2 8 4
1,300	清 水 信 代	1 9	2 8 8
1,200	安 浪 佐 和 子	8 9	2 8 1
1,000	小 西 ミ ノ ル	1 6 2	2 7 7
	田 良 原 信 定	1 2 6	2 8 3
900	宮 内 冨 子	1 6 3	2 8 8
	宮 内 史 郎	1 8 5	2 8 8
800	浦 千 寿 子	1 8 7	2 7 9
700	加 地 行 夫	1 0 7	2 4 0
	軒 隆	1 6 3	2 5 9
	井 齊 實	1 6 1	2 6 0
	田 中 カ ホ ル	1 8 5	2 8 3
	高 畑 千 鶴 子	1 5 3	2 8 4
	塩 谷 幸 兵 衛	2 0 4	2 8 5
	石 橋 ト シ エ	1 7 4	2 8 6
	田 中 楠 枝	2 0 2	2 8 5
600	加 地 求	1 0 8	2 3 4
	福 本 イ ト ノ	1 3 6	2 6 2
	宇 治 フ ク エ	1 5 7	2 6 8
	角 谷 宏 子	1 8 7	2 7 5
500	森 富 香	1 1 8	2 6 0

踏破距離 (Km)	氏名	初参加例会 (回)	達成例会 (回)
500	早崎照子	208	283
	平見家寿子	168	284
300	井上晴秋	89	285
	中西信雄	90	126
	松本元晴	107	160
	十和福男	108	174
	朝比奈松子	171	231
	世利行江	185	233
	深見ミエ子	158	239
	林昭	204	240
	西上哲	189	246
	河野スマ子	164	247
	森一良	158	250
	和田チズエ	212	258
	村垣鹿太郎	187	260
	石垣喜代子	187	261
	林起美代	204	262
	角谷芳雄	214	264
三土幸子	209	271	
田口櫻一	227	275	
藤田寛子	212	276	
村瀬珠江	204	284	
下章ツル	158	284	
柿花縁	223	286	
原文雄	219	287	

他に元会員39名に対し1,400Km~300Kmの健歩証を交付済。

## 《 文 集 》

三峽下りの旅 二体の屈原像	磯島宏蔵
自然からの学び	井上富美子
初めての例会参加をふりかえって	浦千寿子
私の生きがい……その1	角谷芳雄
思い出の例会ベスト10	金田定之
屋上の庭園(自然)?	塩谷幸兵衛
健歩証	千道みつ江
三百回記念例会に参加して	田口櫻一
音	林起美代
雲海を見る	原文雄
白馬山麓	森富香
今更智恵熱?	宮内史郎
黄金の脚衰えたり	宮内藤兵衛
晩秋の嵯峨野をゆく	安尾幸典
光陰矢の如し	山本光男

(50音順)

## 三峡下りの旅 二体の屈原像

磯 島 宏 蔵

朝ニ辞ス白帝彩雲ノ間 千里江陵一日ニシテ還ル

何十年か前、学校の習字の展覧会に出品させられた思い出がある。私が三峡下りの旅に心惹かれたのは、はじめは李白や三国志によってであった。その後、世界一のダムが出来て水没すると聞いてはいよいよ心せかれてこの3月、三峡下りの旅に参加することにしたのである。

白帝城も大足石窟もすばらしかった。しかし旅を終った今、心に刻みつけられているのは全く風貌の異なる二体の屈原像と出会ったことである。

秭帰の屈原祠へ立寄ったのは予定外の偶然であった。前日上流に大雨が降った小三峡の観光が出来なくなり、その代りに屈原の故郷に近い秭帰に寄港することになったのである。巫峡をすぎてしばらく河を下った左岸、何年ぶりかの濁水で長江本流では何十メートルの石段が河岸をあらわにしていた。その下の舟着場で私たちの乗った昭君号（王昭君の故郷もこのあたりとのこと）は長いこと待機させられた。

翌日、少しはなれた小高い屈原祠に案内された。門を入るとそこに問題の屈原像が屹立していた。憂愁沈痛そのものの顔貌であった。建物の裏手に屈原がはじめて葬られた石室も残っていた。暗い岩洞の中に宙吊りになった棺、朱の色が目にあざやかであった。この辺での葬りの様式でこの棺は改葬されたあとであらたにつくられたよしであった。三峡ダム完成の暁にはこの廟の門前まで水位が上昇、舟は横着けになるという。やっぱり早く訪ねてよかったと思いをながらここをあとにした。

第二の屈原像には翌日武漢の東湖畔の行吟閣でお目にかかった。彼は生前この湖のほとりで詩想を練ったのであろうか。この屈原像は前のものとは似ても似つかない、ふっくらと柔和で楚の公子たるにふさわしい気品と寛容さにみちている。この像をつくらせた人は屈原の子孫を自称していたらしいから、追放されて放浪苦悩する屈原ではなく楚国の重臣として時めいていた祖先の姿を顕

わしたかったものだろうか。二体の屈原像のあまりのちがいに私はしばしとまどいを禁じえなかった。

しかし、そのあまりにも著しい落差がまことの屈原そのものだと思えて来た。ゆたかで平安な面ざしが苦渋にみちやつれはてるその間の彼の魂の葛藤のはげしさと、その純潔な詩魂のときすまされていく過程を思いやることができたのを仕合わせに思いながら、私は三峡の旅を終えることができたのである。

## 自然からの学び

井 上 富美子

都会に住み舗装されたアスファルトの道を歩いていると野山の土が恋しくなる。雨が降っても泥濘（ぬかるみ）とならず生活に便利な道なのに、何故か不思議さを覚えることがある。そんな時、山に登り自然の大地を踏み締める。土から伝わる不変の温さ、命が通ってくるように思われる。

山には四季折々に従って、草木は芽吹き花が開き、実が結ばれ葉は色づき、やがて散り朽ち果て土に還る。次の命を宿す。生あるものの循環が、不変の温さとして伝わり、人工でない自然の土が恋しくなる。生かされるものの不可思議の世界を感じずにはいられない。

心に蟠（わだかま）りを持つ時、自然の大地に仰臥、天を仰ぎ見ると青い空は限りなく宇宙の果まで続き、身も心も吸い込まれるように感じる。何時しか蟠りは消え、無の境地となり、蟠りは自分の心の陰であったことに気付かせてくれる。ここで聞こえるものは、梢を渡る風の音、小鳥の囀り、小川の流れ等、生きとし生けるものの自然の営みが音となり心に響く。自然の息吹きを感じ、気は充ち、心は安らぎ他者の生命が見える。そこから自分の生命が判り、自分の本当の心のなかが少しずつ覗けるようになる。自然界の一つとして生かされている自分に気付き感謝の気持が湧く。大自然に対する畏敬の念が生まれ、魂の澄心さが甦る。

自然は人間の心を癒し、健康を取りもどす原点でもある。生命の尊さ、生き



る法則の師でもある。

人間にとって幸福な生活とは、健康が基盤となっていることは言うまでもないが、生命ある限り、自律した生活を送ることを望んでいる。そのためには、日常生活をふりかえり、人間の叡智による快適な生活、合理性を追求して作られた生活。文明社会の歪みを自然の世界に求め、若々しく活力ある人生を送るよう願っている。

最後に、本会が15周年を迎えるにあたり、今日まで維持、継続された諸先輩のご努力に感謝を捧げ、更なる発展と会員の健康を念じます。

### 初めての例会参加をふりかえって

浦 千寿子

「浦さん、歩こう会って、リーダーさんはじめ皆さん親切な方ばかりで、本当に健康にいいわよ、入会しなさいよ」と、2回生の時にすすめて頂き、ズボンと帽子、リュックサックを頂き、よろこんで入会しました。でも夏は暑くてとても参加出来ず、これでは駄目と、初めて参加したのは岩湧山だったと思います。

当日はお天気もよく、何もかも初めてでうきうき。集合の皆さんに、おはようございます、よろしく願いますと挨拶。今日の参加者の顔触れは、服装で健脚だなあとわかる登山しますの出で立ち。その日、初めて院生のSさんを知りました。とてもやさしく、色々なお話をお聞きしました。

今日は遅れずについて行こう。点呼をして二列行進。本当にきびきびと素早く行動し、5分間休憩は、お茶、お菓子、果物と万遍なく配って頂き、どこのグループにもない親しみに一番うれしく思い、これからは体力の続く限り頑張ろうと決心しました。

「さあ、これから急な山道になりますからロープを張ります。足許に充分気をつけて、ゆっくり登って下さい」との注意。芒に山草と道もわからず、前の方の足許を見つめつつ、第一たのしみにしていた山の景色なんてもっての外、

やはり今日の登山は大変だなあー、まあまあ最初からよくも挑戦したものだなー、知らぬが仏で来られたものと感心するばかり。やれやれ頂上近し、元気が出ました。

やはり頂上って、思った通り芒の穂が風に靡き、左右にゆれる風情は、平地では見られない光景、まあ一きれいと叫ぶ。早速カメラに収める。あちこちから撮ってね、との声、ハイハイととてもたのしい。貰ったお弁当もとてもおいしく有難うね。1時間の休憩も束の間で下山。苦勞して登っただけに、すべり乍ら降りなければ帰れない。途中、誰かが私に言いました。岩湧山に登れたら、これからは大丈夫よ、の言葉。うれしくて、又たのしみが一つ増えました。

あれから6年目、健康なお蔭で1,000Km達成、その間、例会外の雪中登山にも参加出来、これ以上の喜びはございません。これからも目的の1,500Km達成迄、体に気を付けて頑張るつもりです。これも全部リーダーさんのお蔭と感謝しております。今後共によりしくお願い致します。

### 私の生きがい……その1

角 谷 芳 雄

リーダーの宮内藤兵衛さんから何か書くように言われ、常日頃から、何かとお世話になっている事でもあり断り難く「ハイ」と返事したが、つい先達て500キロの認定を受けたばかりの新人なれば、山歩きの話など語る程の物は無く、これは諸先輩にお任せして、私は無駄口を並べてマス目を埋めてみたい。

9期生の入学式で、学長先生の「青春とは新しい物に挑戦してゆく事だ」とのお話に発奮し、色々と思案の末、ダンスと謡曲にしほり、山の神にお伺いした所「一人でも、充分稽古の出来る謡曲が良いのでは」との御託宣で、それならと謡曲にチャレンジする事となったが、これが意外に難物で、初めの1年間は、ただ無我夢中に先生のテープに合せて、家中に専ら騒音を撒き散らしていたのである。

この間、心優しき我が女房殿は、隣近所の迷惑にならぬよう、また亭主が自

信を喪失しないよう、稽古の時刻が近付くと、何気なく家中の窓を閉めて回っていたようである。

こうした献身的？な協力のお陰で、心置きなく騒音を撒き続けて8年目を迎えた現在、漸く節扱いは、先生のお叱りをどうにか受けずに済む日が多くなってきた。

ただ、どの習い事もだろうが、謡曲もまた習う程に奥が深く、思えば日暮れて道遠しの感一入である。……とはいえ、今では謡曲こそ私の生きがいの大きな部分を占めており、ここまでやって来られたのは、偏々に山本先生の御指導の賜と深く感謝申し上げている。

今一つの楽しみは、月2回の歩こう会である。最近では、単に距離だけでなく、種々の情報を集めて自分なりに作った難度に基づき、行くか否かを決めている。

あれは3年前の6月、花の寺嵐山コースの時、暑い日で、5,6人途中でリタイアしたが、我が女房殿も浄住寺を前にダウンし、タクシーで京都駅へ出て、かき氷で漸く生気を取戻した事があった。この苦い経験から、夏場に街中を歩くコースの時は、なるべく参加を見合わせ、折角の企画を勿体ない事だが、猛暑の7月は、原則不参加と決めている。

しかし、できる限り参加したいし、大勢でワイワイ言いながらの山登りは、しんどさもふっ飛ばす思いで、一ぱい汗をかいた肌に受ける山の風の心地よさは、筆に尽くし難い。

また、程よい疲労感は、健康の有難さを実感でき、歩こう会なればこそと思う。

リーダー諸兄の御尽力に深謝し、筆を置く。

## 思い出の例会 ベスト10

金田定之

今年6月、10年在学生として仲間16人と大学から表彰を受けた。振り返ってみると歩こう会にも10年の在籍歴がある。会からの表彰は別になかったが(ハッハハハ)ずいぶん歩いたなあと感慨に耽ることがある。私の健歩距離は第291例会の友ヶ島で2,000Kmを越えた。「自然の中へ」第13集では弱音をはいたが、まだまだ元気に歩き続けられるであろうと強がっている。その裏付けとして、今年も第284回の神社参拝から300回の六甲甲山・神呪寺まで連続参加をつづけている。いつまでつづくか、大相撲の満員御礼の垂幕と競ってみるかなどと他愛のないことが頭の中をよぎったりもする。

いささか出過ぎたことになるかも知れないが、折角10年も歩きつづけたのだから、この体験の中からベスト10例会を私なりに思い浮かべてご紹介してみることとする。

- ①熊野古道(ふるさと古道) 12Km      ②高野町石道 10Km
- ③竹内街道・二上山 12Km(初リーダー)
- ④東海自然歩道(箕面・忍頂寺) 15Km
- ⑤暗越奈良街道 9Km      ⑥泉南飯盛山 11Km
- ⑦笠置・柳生の里 12Km      ⑧友ヶ島(虎島コース) 9Km
- ⑨東海自然歩道(嵐山・高雄) 10Km      ⑩岩湧山 18Km

その他に心に残ったコースとして

- 六甲東お多福山 10Km      ○余呉湖・賤ヶ岳 10Km
- 桜宮公園・毛間 8Km      ○比叡山・三井寺 14Km
- 新和歌浦・雑賀崎 8Km      ○中山寺・清荒神 9Km
- 粉河寺・竜門山 11Km 等々

紹介した責任上若干の注釈をつけると、

- ①途中にある拝の峠の急坂で喘いだ記憶が生々しくいまだに忘れ得ない。
- ②初めてであり、石だたみの道で歩きにくそうだなと思っていたら、皆さん

ご承知のように距離(町)標が石柱で連らなっておりガッカリした記憶が昨日のようである。

③初めてのリーダーとして下見を行い、本番では心の動揺が今でも思い出せる。(第9集)

④さすが東海自然歩道だなどの感慨が深い。

⑤今は亡き内田さんと仲良く食べ且つ飲みリーダーをした記憶が鮮明。

⑥降り道の大曲山の特異なコースが面白い。

⑦大柳生の里へ苦勞して歩いた記憶、それと円成寺への山道の分厚い落葉シュータンがなつかしい。

⑧虎島へ渡る飛石を踏みはずしてビショ濡れになった人が幾人かいた。

⑨雨の中を毅然と歩いた思い出。

⑩ずいぶん長かった登山道、何合目というのは道の距離でもあることを初めて体験した。

心に残ったコースでは、

○六甲東お多福山

山霧が流れた山頂、富士山の五合目に似ているなど言ったら富士へ登ろうとの意見が出て、有志による富士登山が翌年の夏実現した。

○余呉湖・賤ヶ岳

当時の一泊例会は歩いたもんです。

大音のトンネル850mは地獄の苦しみでした。知る人ぞ知る。

ついでに私の歩こう会観。

コミュニケーションの場として健康的で最高のものである。老人会のお散歩会とは一味も二味も違うので一緒にしないで欲しい。暑い時に汗を流して山に登り頂上で深呼吸をすれば最高だ。ああしんど!

## 屋上の庭園(自然)?

塩谷 幸兵衛

サラリーマンも定年が近づくと自分の終の<sup>つひ</sup>住み家をできるだけ自分の老後の生活に合ったものにしたいと考えるのは自然の姿であり私もその1人でした。

私の場合、職の関係で永らく広島県尾道市の向いの向島に約40年住み、そこで結婚し家を建て、子供を育てそこが第2の故郷となっておりましたが、私の定年前に父が死亡し兄弟話し合った結果、長男である私が家を継ぐ事となった(家とは現在の岸和田の土地及び旧家屋)。丁度定年迄あと4~5年あり、長男は2年後大学を卒業し就職せねばならないという時期でございました。

そこで長男とも話し合った結果、長男は岸和田での同居を希望するという事で結局1階は私達親夫婦、2階は長男(夫婦)という事で計画を進め、更に私が岸和田に住んでいた頃は台風で苦勞したり、地震で起こされたりの苦い経験もあり、又長男は完成後直ぐ住むとしても、私達は4~5年先の定年直ぐ岸和田に帰れるかどうかという事も問題があり(つまり家は完成しても長男は住むが日中は不在)、その為あまり手のかからない構造体が望ましく、鉄筋コンクリートとして屋上に庭園を設けるよう計画を進めた。

つまり屋上に私達のもともと好きだった植木を植えたり庭いじりの場としての広場を作り、従来からの常識であった老人の趣味の一つである庭いじりや盆栽の世話の場所を屋上に作る事とした。それは市街地であまり広くない敷地内にある程度の広さと太陽のもとでの土地という事になれば勢い屋上しか無く自然な考え方で、しかも屋上にある程度の厚さの土を乗せる事は従来から言われている鉄筋コンクリート構造の最上階(此の場合二階)は夏暑くて寝苦しいという原因である太陽の輻射熱を土の層で吸収できるという利点もあり是非実現せねばと決心した。

ただ此のように良い事をあまり実現していない主な理由は屋根の雨洩り、即ち雨が漏った場合の点検及び修理の難しさにあるので屋根の防水工事及びその上の土の排水を十分行った。

かくして定年前に望んでいた私達の理想の一つが実現し、周りに植えた庭木や中央の芝生張りも完成した。

そして岸和田健老大学へ入学したが、そこには私が定年前に想像していた老後の姿とはずい分違った世界が広がっていた。毎日日曜日から毎日人のおつきあい、歩き、踊り、歌う……で日が過ぎていった。

そのためせっかく造った屋上の庭園は手入れや水遣りも次第にとどこおり雑草が繁り、完成からほぼ10年経った今では庭園というより自然の姿の方が多く、かえって趣きを感じずる事も有るが、此れが庭園として蘇る日が有るのだろうかと思うと、うたた感慨深いものがあります。

## 健 歩 証

千 道 みつ江

友達に歩こう会の写真を見せて貰ったり、楽しかった話を聞き乍ら、入りたけれど月に2回は参加出来ないから諦めていた。

2回生になって間もなく「行ける時だけでも良いから入ったら」と誘われて、それならと早速入れてもらった。歩きながら後何キロで300キロとか500キロとか話をしている。後でわかったが健歩証の事であった。

初めて聞いた時の健歩証のイメージは、300キロ、500キロと達成した証、ただそれだけのものと思っていた。

一定の区切、目的をもつ事の大切さ、それまでのプロセスまでは考えられなかったので、入ったばかりの私には縁のないものだあまり関心もなかった。

参加したり休んだりしながら回を重ねてゆくうちに、歩こう会がだんだん楽しくなって来た。そんな時いろいろあってあわただしく時が過ぎ、空しい日々が続いたが、みんなに励まされ歩こう会にも一年ぶりに参加した。

そして健歩証の意義をつくづく実感した。健康で歩けるよるこび、参加出来るという事はほんとうに幸せな事である。その証が健歩証であった。四季折々の自然を満喫し、人との出逢いを大切にしながら、たくさんの思い出を300

キロ、500キロと健歩証の中に残して行きたいと願っている。

各段階の達成者にあらためて拍手を送ります。

## 300回記念例会に参加して

田 口 穰 一

私達健老大学歩こう会は発足以来先輩諸兄の御努力と会員の御協力によりめざましい発展をとげ遂に会員数146名を数える大きなクラブに成長した。

本日(9月26日)は300回目の例会に踏破した距離も丁度3千キロとなった。

ひとくちに3千キロといっても東京-大阪を3往復する距離であり、しかも会員の大部分が還暦をとっくに過ぎた人ばかりが年間を通じて歩き通してきたのであるから大したものである。

本日の例会は甲山、神呪寺10キロコース、朝から快晴、絶好の行楽日和である。

本日参加の31名の会員は朝10時阪急電車仁川駅を後にして溪流沿いにハイキングコースを登って行った。

此の辺は住宅地にも拘らず流れは澄みきっていて、小さい魚が泳いでいるのが見られ住民のマナーの良さが偲ばれる。

私達の住む岸和田市内を流れるドブ川と雲泥の差で恥かしい限りである。

途中五ヶ池で休憩し甲山森林公園に着いたのは11時半であった。

ここで昼食をとり12時30分出発、道端に掲示があり「アタシをここにすてないで、アナタといっしょに帰りたい」とゴミの持ち帰りをハイカーに訴えていた。

山をきれいに保つためには住む人訪れる人のみんなの協力が必要であると痛感した。

甲山はいわれによれば昔行基菩薩が伊丹の甲陽池を掘った時、その土を運んでこぼれ落ちた石を積み上げたとも、神功皇后が三韓征伐をして朝鮮から帰ら

れた時武具を埋められたともいわれている。

高さは309メートルで頂上は小学校の運動場を小さくした様な広さであったが、樹木が繁りすぎて眺望がきかなかったのが惜しい。

頂上から少し下って神呪寺に参拝、ここは重要文化財の秘仏如意輪融通観世音菩薩がまつってあり善男善女で賑っていた。

参拝後急坂を下ること約30分で阪急電車甲陽園駅に到着、300回記念例会を無事終了した。

## 音

林 起美代

私達は様々な音の中で生活している。

それぞれ個人差はあるが好きな音、嫌いな音がある。音に支配され、音を利用し、音を楽しんで生活しているが、時には苦痛を伴うことがある。

数年前になるが、尾瀬へ行った時のこと、ツアーだったので年齢差が大きく、かなりスローペースだった。若いグループは歌を歌って、どんどん追いこしていく。

後から歌声が又、追いかけて来た。歌っていた歌は「オオ"プレーネリー」だったと思う。それもうんと若いグループだろうピッチが速い。そこはきつい勾配で七曲りのがし場だった。避けにくい所だったので追い立てられるように登っていたが彼等は大声で足踏みをする(若い人達にとってはペースを維持するための手段だったんだろうが……)。とうとう私達はリーダーの指示で横の木の枝につかまってやり過ごさせた。温和なリーダーだったけれど一言「山は貴方がただけのものじゃないのよ、歌もほどほどにね……」とほそっと言った。

ゴルフのトーナメントでも、グリーン上でのプレーではギャラリーに対して厳しい騒音規制がしかれる。「お静かに」「プレー中です」などの小さなステッカー、ブラカードなどで静止しているのをテレビでよく見かけられると思う。自分以外の人の出す音に対して人はなかなか集中できないものなのだ。

登山をテーマにした推理小説の中でも音を利用したものがあつた。先輩後輩二人のパーティで途中必要以上に話しかけ、細工をしておいたザイル固定のひもが切れたと金属音(歩く度に出る)を出し、疲労の頂点で道に迷ったと方向転換を行(後輩が前になる)、けもの道へと追い込み霧の中での転落死……。この中でも金属音の精神作用は完全犯罪に重大な意味を持っていると思う。

この間、旅行の帰りプラットホームでいやにコツコツと耳ざわりな自分の足音に気付いてハッとした。疲れているから、足まで注意が届いていないなと気をつけても音は止まない。老化現象かと足首のバネがやられたな、これからは音の出ない靴にしようと思った。

歩こう会に参加するようになってから、小学生の頃の疑問が一つ解消した。その頃はリュックに吊したアルミのコップをゆらして音をたて友達とふざけ合っていて喜んだものだった。電車の中でみた大きなリュックの瑠璃のコップはがんじがらめと思われるほどくくりつけてあつた。子ども心に「あんなにくくってあつたら飲む時、じゃまくさいのにな」と思ったものだった。

夏山へ寡黙になって登りゆく

山歩きは平坦なところはガヤガヤおしゃべりをし乍ら楽しく歩いているが、ちょっと勾配がきつくなってくると、だんだん話をしなくなってくる。これが人間の摂理なのだと思う。

歩こう会に参加する度、どうしたことか電車の中のリュックを思い出す私である。

## 雲海を見る

原文雄

「リンリンリリリリ……」電話のベルの音で目がさめた。受話器を取ると「お客さん、30分後バスが出ますから玄関にお集り下さい。お待ちしております」時計を見るとまだ4時を少し過ぎた頃、急いで身仕度をして玄関に出た。

外はまだ真っ暗だ。玄関にはホテルのマイクロバス2台が待っていた。みんな

ながゾロゾロと集まりバス2台に分乗する。全員揃ったので発車、約20分間程山道を登り峠に出た。一寸広い場所で車が止まり、「着きました」の声で全員バスから降りた。

5時を過ぎると附近は少しずつではあるが明るくなって来た。早朝の冷気が肌にしみる。目をこらして周囲を見ると少し白い物が見えるだけ、時間がたつにつれてその白い物が雲だと判って来た。次第に夜明けが近づいてはっきりと見え始めた。

目前に大きな湖らしき物がぼっかりと浮ぶ。周囲の山々が丁度堤防の形になり、何と素晴らしい光景だ。これが雲海かと見物の人々も固唾を飲む。自然現象とはいえそのスケールの大きさにはただ驚くばかりである。

太陽も全容を見せはじめると、雲海もその全景がはっきりと見えてくる。湖面を思わす白い雲のかたまりも風の関係で上下左右に動く、さながら琵琶湖を思い出す。汽笛を鳴らしながら汽船でも出て来そうだ。初めて見る雲海に人々は静かに見守るばかりだ。時折静寂を破って小鳥の囀りが聞える。

約1時間程過ぎた頃「お客さん、もう帰りますからバスにお乗り下さい」と言う声に名残りをおしみつつバスに乗車した。

九州旅行、大分県湯布院温泉での一コマであった。

私は平成元年11月26日、高野山石道コースに初参加、以来38回、350Km歩いた。今年3月には「健歩証」300Kmを頂いた。今後の目標は、平成8年末までに250Km、併せて600Kmを目指していますが、最近では年齢と共に体力の低下を感じつつある。健康に留意して無事に達成する事を願っている。

## 白馬山麓

森 富 香

9月下旬、北信濃の白馬山麓へ行った。秋に三日の晴間なしというが、曇天の下、待望の白馬連山は見えず、がっかりする。

昨年4月の終わりに来た時は桜の花で楽しませてもらった。関西ではすっ

かり時過ぎていたのに……。八方尾根へはゴンドラでいっきょに1,700メートルへ、そこは真白の山、ふみしめる雪のきしみを心地良く感じ、滑らぬようにとの緊張感はあたりの寒気と相まって、身のひきしまる思いである。眼前に迫り来る2,000メートル余の山の靈氣に打たれ、しばらくは声も出せず、どれ程の時の経過か、足の裏からじんわりと冷たさが体へ這い上がって来るようであった。

今日の黒菱第三リフトの展望は、雪はないが谷間に小さい雪渓を見る。温度計は気温10度、矢張りねと呟く。夏の騒音が嘘のように静かである。来るべき冬のスキーシーズンに向けて工事がなされている音だけである。期待していた紅葉も、ななかまどの赤い色もなく、白樺はまだ緑の葉っぱを着けている。

この風景、あと2カ月程もすれば冬の騒音に変わり、真っ白のゲレンデは若者の華やいだ声で埋めつくすであろう。今はシーズンの谷間、山は一息ついて来るべき厳しい冬の訪れを静かに力を貯えて待っているようである。そして又、去年来た者、そして又、今年来る若者達との逢瀬を秘め事にも似て待っているようにも思われる。

山を下って行く程に、まわりの山並は仰ぎ見る視線に変わる。白馬の町並が見える。温泉を掘っているという白馬大橋のたもとに白い煙が高く上がっている。榎池高原のペンション街を抜け、千国街道塩の道を通り、今夜の宿白馬コルチナホテルに着く。

イタリアの名門スキー場、コルチナダンテツォの地形に似ているところから名づけられた、白馬コルチナ国際スキー場のゲレンデは真裏であり、リフトはこころなしか錆び色に見える。

気遣われた雨が降り出した。明日の予定の安曇野巡りはどうなることやら、自然界のどうにもならない道理を、知らされた思いであった。

## 今更智恵熱？

宮内史郎

8月9日、色々の行事やクラブ活動も終り、やっと一息ついた頃、少し風邪気味なので医院よりもらった薬の加減か、夜になると発疹と高熱。朝になると治まるが夜には又再発。

3日間の繰返して小さな赤い斑点が段々と広がり、熱も40度近く上る。場所はその都度違った処に左右対照的に発生する。両脚、両腕、両手の甲、両脇腹、まるで金時さんの様に腫れ上る。定期的に毎年60歳前後より、季節の変わり目、特に梅雨の前後に体調が乱れ、しかも金曜日の午後である。今年も丁度その厄日であった。更に盆休で休診日、全く処置なしと徳州会病院に駆け込む。即入院(検査)を宣告され「ドッキ」。

生れて初めての入院生活を体験する羽目となった。検査の都度血管が細いの太針で採血、なかなか出て来ないと呟き乍ら「ごっそり」取られ貧血が起りそうである。10日間の入院であったが、どの部屋も満員で如何に患者が多く退院しても交替で入室して来る。

検査結果は別状なく無罪放免となりましたが、体重5kg減り退院間際にアキレス腱炎症や痛風で脚力も弱り、杖を頼りの脚ならし、全く老人になった感じ充分に味わう。

如何に健康である事が幸福であるか改めて肝に銘じた次第です。

学友よりその間見舞の電話や励ましの言葉を頂きました。誌上を借用して御礼を申し上げる次第です。又アロエ療法を教わり種々とテスト中です。未だ日が浅いので効果についてはいずれ機会があれば来年ご報告致します。

## 黄金の脚衰えたり

宮内藤兵衛

私は小学1年生の頃から毎年1、2回父や兄と一緒に葛城山登山をしました。当時はバスには一切乗らず岸和田から久米田池堤を通り内畑へ出て、牛滝から

葛城山山頂に登り、更に犬鳴から泉佐野まで歩いたものです。全コースで20Km位になると思います。

中学生の時も日本アルプスや富士登山をしました。辛かった記憶は一切ありませんでした。

お陰で歩くことにも馴らされ、軍隊での行軍も、夜行軍で眠り乍ら歩かされた苦しい経験を除いてあまり苦にはなりませんでした。

帰還後も暇をみては近郊の山々を歩き回りましたが、歩き馴れるに従って脚が自然に1時間6Kmのペースを会得し、そのペースで何時間歩いても疲れることはありませんでした。従って時計を見て歩いた距離をほぼ正確に知ることが出来ました。当時は何処へ行くのにも殆んど1人でしたので、誰に気兼ねすることなくマイペースで目的地まで休憩せずに歩いたものです。当時は山道の30Kmや40Kmは少しも負担に思わず歩きに行きました。

その頃新聞のスポーツ欄に阪急ブレーブスの盗塁王福本選手が黄金の脚と賞讃されていた時代ですので、私も“自分の脚は黄金の脚やなあ”と自画自賛して、いい気になっていました。

ところが好事魔多しとか、退職をして時間に余裕ができると、天気の良い日は家にじっとしておれず、週に3回も4回も山へ行くようになりました。その結果右膝を痛めて踏んばりが効かなくなり、一步毎に膝が痛み、健老大学の歩こう会へ入部した時は老化のせいもあり、折角の黄金の脚もさびついた鉄の脚位になり下ってしまいました。

膝の痛みは自分で揉みほぐし、痛みも大分良くなりましたが、長距離を歩いたり、急な下り坂になると今でも膝が痛みます。

今では20Km以上になると一寸思案をせねばならない状況です。

しかし歩こう会のリーダーをしている限り、たとえさびた鉄の脚であっても、最低限現状を維持し、ガラスの脚にならない様にせねばならぬと思っています。その為毎日6Km位の距離を歩くよう心掛けております。

ただ有難いことに先輩の金田さんがリーダーとして健闘してくれております

ので、私も金田さんを目標にして極力永く歩こう会のお世話ができるよう頑張りたいと思っています。

なお歩こう会のことでお気付きの点があれば何なりと申し出て下さい。

最後に今後共歩こう会の運営に協力して戴きますようお願いいたします。

## 晩秋の嵯峨野をゆく

安尾 幸典

すみきった秋空の下、四囲の山々によりやく紅葉が漂いはじめる頃、カメラを片手に嵯峨野を散策する。豊かな自然と永い歴史の中であって古寺や史跡が多く残されているこの地は、文化に満ちた仏像や、閑静な境内に広がりを見せる庭園が何処を歩いても魅力あふれ、訪れる人々の心のふる里といえよう。

山合いからゆるく流れ出る大堰川沿い辺りを歩くと、嵐山を借景とした渡月橋、及び屋形船がよく映り、カメラを向ける。嵯峨野の湯豆腐や京料理の有名亭が並ぶ前を通り、天竜寺の名園を鑑賞しおわった後、源氏物語でなじみの野宮神社を過ぎ、山陰線の踏切を越すと、折からのさわやかな風にゆれ動く竹林の中の小径を出たところにある丹精こめて作庭された山荘からの遠望をたのしむ。

小倉山の山腹にあって檜皮葺の均整のとれた常寂光寺は静寂な奥庭に広がる楓の紅葉に訪ねる人々の心を堪能させてくれそうだ。又美しく敷きつめられた苔庭に舞い下りる落葉は、秋の風情をより一層かき立て、カメラマン連中をよろこばせてくれる。

帰り途、山門近くで『たまゆらの露も涙もとまらず亡き人こうる宿の秋風』と定家が詠んだミニ色紙を物珍しさも手伝って買いもとめる。

行楽客に交って俳人去来が閑居した落柿舎、二種の如来を本尊とする二尊院あたり秋景色に見とれながらそぞろ歩きする。百人一首にも詠まれている小倉山峰の深紅葉を背景とした平家物語ゆかりの滝口寺、祇王寺は『もう出づるも枯るるも同じ野辺の草いづれか秋にあはで果つべき』と詠まれるように昔人が

ひっそりと暮していたところのようである。

常寂光寺から化野念仏寺までの道沿に、さが人形、和紙の工芸品、竹製品、土面等を売っている店では、どこも若い女性に人気が集っており店先を賑わしているよう。嵯峨野の道しるべにしたがって少し離れたところの清涼寺境内の紅い野立傘に魅せられて、茶店で小休止。

大沢の池畔に建つ気品高い大覚寺はその昔、離宮を寺に改築したといわれ、建物内の客殿は襷絵と共に嵯峨野の印象をより一層深め、回廊から眺める池には華やかな時代を思わせる屋形船が繋がれ晩秋の雰囲気漂ってくる。

大覚寺を抜ける古道を北へ、美しくととのっている竹やぶを通り過ぎると、のどかな里の奥まったところに佇む直指庵は浄土宗の尼寺とか。幾重にも広がりを見せるかえでの紅葉は折りからの木もれ陽に絶妙の美しさを見せてくれる。

気品のある老婆の案内を乞うままに居間に上り、紅と黄金色に輝きわたる庭先を物静かに眺めていると平安のその昔、秘めた数々の物語が偲ばれるようである。

秋晴れに恵まれた今日一日、嵯峨野の詩情にひたりながら、散策したこの地は心の隅々にまで深く思い出が残ることであろう。

## 光陰矢の如し

山本光男

「若い時の10年は長い、年とってからの10年は短い」と、昔からよく聞かされているが、ほんとうにその通りだ。その実感は私が一番強いだろう。

私は、小学1年入学が明治44年4月で、6年経って鳥取一中入学、大正6年だった。5年で卒業して大阪高工に入学。3年間の学生々活を無事終えて、卒業したのが大正15年3月。通算正に15年間。長い長い学生々活だった。しかし、大阪の3年間は楽しい日々だった。実習旅行、見学旅行、山へ登る、川ではボートレース。陸上では角力部で活躍、高野口から高野山まで雪中行軍、飯盛山の鉦内測量、文芸部で随筆や戯曲を書く文学青年、一生忘れることの出



来ん思い出が多い。

健老大学に入った時は昭和53年6月で私は73歳だった。もう若いとは言えない年齢だ。クラブ第一号の歩こう会はその年の8月4日から始まった。石原ユリさん(今は故人)の提唱で、元気な35名が集った。諸節光吉さんや尾崎秀男さんには、その後ずっと世話になった。お陰で名所旧蹟や、滅多に登れない山々に案内してもらい「健康は歩こうから」と言わしめる、親睦のはかれる楽しいものだった。

あれからもう15年経ったのか? ……。

早いものだなあと驚く。第一、今年が平成5年とは信じられない。つい先日平成になったような気がしているのだが……。

年月は夢のようにすぎて行く。平成5年で驚いてはおられない、やがて6年になるんだ。

ぼんやりしていると、もうすぐ閻魔大王の御前に行かねばならん日が来る。今、88歳だから白寿まではまだ10年ある。ゆっくり暮らそうなどと考えておると、アッという間に迎えがくる。

これからの10年は、今までの1、2年に相当するから、急がねばならん。私の腰痛を早く治して、また元気になって、皆さんの仲間入りをし、自然の中へとけこんでいきたいと念じている。

私は、若くて親切な皆さんと仲よく歩こう会を楽しみ、好きな写真も撮り、思い残すことのないよう皆さんとの親交をあたためておきたいと思っている。

閻魔大王閣下!もうしばらくお迎えは控えて下さい。今のうちに、うんとい土産物を作っておきますから。頼みますよ。

(1993, 10, 1)

平成元年12月

## 例会心得

岸和田健老大学歩こう会

### A. 参加服装

1. 帽子、長袖シャツ、ズボン、キャラバンシューズが望ましい。  
コースによって山に入らない時は、半袖シャツ、ショートパンツ、ジョギングシューズでもO.K.
2. 携行品：手拭、手袋、雨ガッパ、水筒、非常用食(キャラメルなど)、簡便な応急治療用品を一括常時携行のこと。
3. 携行品はリュックサックに収納して背負い、自由に行動出来るよう心掛けること。

### B. 例会行動

1. 例会は集団目的行動であるとの認識をもち、リーダーの指示以外の単独行動はとらないこと。
2. 道路歩行の場合は、原則として右側(対面通行)を1~2列になってC.LとS.Lとの間を歩行のこと。
3. 参加者は前との間隔をあげないよう心掛けること。
4. 隊列よりおくれ始めた時、又は体調が悪くなった場合は声を出して近くの会員およびリーダーに知らせること。
5. 山中の道で隊列からおくれた時は声を出して前との連絡につとめること。
6. 内臓疾患など体調不全の人はコースの状態を考えて参加か否かを決定のこと。
7. 曇天で雨のおそれのある時は必ずリーダーに、決行か否かを確認すること。
8. 例会はコミュニケーションの場でもあるので積極的に会員と交歓し、和の輪を広げるよう心掛けること。
9. 休憩中にその場を離れて出発の時間におくれのないよう心掛けること。
10. 夏期の例会は、充分水筒の水を確保し、脱水状態にならないよう注意のこと。

(リーダーの部)

1. リーダーは担当するコースを熟知し、通過点の予定時刻、休憩場所、昼食場所、トイレ箇所、要注意箇所、解散の時刻などにつき事前協議を必ず行うこと。
2. 行動開始前に「1分マナー」を毎例会行うこと。
3. ロープ3～5mを常時携行のこと。
4. リーダーは参加者の安全と体調に注意を払うこと。尚治療用品を携行のこと。
5. 例会出発の時、昼食後出発の時、注意事項の伝達を行うこと。
6. C.Lは後続の状況を察知し、対応するよう配慮のこと。
7. コースによって、補助リーダーが必要と思われるときは、次の当番リーダーが之に当たるものとする。あらかじめ之について関連方への連絡を行うこと。
8. 点呼は明瞭、簡単に行うよう努めること。
9. 号笛は定められたとおり、確実に吹鳴し、伝達をあやまらないよう心掛けること。
10. C.L、S.Lは出来る範囲で交代役務し、リーダー能力の向上を計ること。
11. 不測の事態発生の場合は各リーダー集合をかけ、協議し対応をあやまらないよう心掛けること。

注 C.L：チーフリーダー（先頭リーダー）

S.L：サブリーダー（後部リーダー）

以上

平成5年（1993年）12月

自然の中へ 第14集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 宮内藤兵衛

編集 金田定之