

自然の中へ

第 17 集

岸和田健老大学
歩こう会

「自然の中へ」 第17集

目 次

《序文》 生きがい療法と歩こう会 学長 正井 尚夫… 3頁

例会記録（第342回～第363回）…………… 5頁

健 歩 証 …………… 50頁

文 集 …………… 52頁

例 会 心 得 …………… 65頁

「自然の中へ」序 文

「生きがい療法」と歩こう会

学 長 正 井 尚 夫

今年の夏季特別授業「健康講座」の中で聞いた倉敷市・柴田病院の内科医、伊丹仁朗さんの話は、とりわけ、受講者たちに大きな感銘を与えた。この人は、がん患者の免疫システムを強化する「生きがい療法」と取り組んでいて、1987年、7人のがん患者とともにアルプスのモンブラン（4,807m）に登頂したことで知られている。

最近の研究によると、人間の体内では、1日3千回がん細胞が生まれているが、他方で、これを殺すナチュラル・キラー（NK）細胞が約50億個あって24時間闘っているとのこと。伊丹さんは、この力を強めるのは、生きる意欲、生きがいなどの「前向きな心」と「ユーモア」とであると強調する。

したがって「生きがい療法」では、①自分が自分の主治医のつもりで、がんと闘っていく。②きょう1日の生きる目標に打ち込む。③人のためになることを実践する（心を外に向ける）などを基本方針にしている。モンブラン挑戦もここから生まれた発想だった。「幸いに成功したからマスコミも好意的に扱ってくれたが、下山の途中、横に走る激しい雷に襲われるなど命の危険にもさらされた。もし犠牲者が出ていたら、どんなにたたかれたことか」と伊丹さんは顧みて言う。それは正に乾坤一擲の壮挙であったのだ。それから9年、驚くべきことに7人中5人までがなお健在。後に続く者も現れて、最近では乳がん闘病中の米国女性17名が南米最高峰のアコンカグア（7,036m）に登ったとか。

また伊丹さんは数年前、大阪の「なんばグランド花月」で行った実験で、笑うことによってキラー細胞が活性化し免疫能が高まることを証明。治療の中にユーモア・

トレーニングも取り入れている。

翻ってわが「歩こう会」のことを考えてみれば、会員諸兄弟が日ごろ積み重ねているトレーニングは、なんとみごとに、この療法が説く「前向きな心」と符合していることか。あの山この山の頂きをめざして汗を流し、憩いのひとときには、絶え間ない笑い声を峰々にこだまさせている。このさんざめきの中で、それぞれのキラー細胞は強化され、それと気付かぬうちに、四百四病は癒されているに違いない。

例 会 記 録

第342回～第363回

第342回	雲 山 峰	6頁
第343回	野崎観音・飯盛山	8頁
第344回	高 野 町 石 道	10頁
第345回	延命寺・観心寺（紅葉）	12頁
第346回	日根神社・意賀美神社	14頁
第347回	納会 貝塚山荘	16頁
第348回	初詣・山直神社・積川神社	18頁
第349回	伏見稲荷大社	20頁
第350回	久米田寺・トンボ池公園	22頁
第351回	意賀美神社・水間寺	24頁
第352回	森 の 梅 林	26頁
第353回	高森山・四国山	28頁
第354回	黒 鳥 公 園（桜）	30頁
第355回	一泊例会・志んぐ荘	32頁
第356回	（つつじ）浅香山浄水場・（ぼたん）大仙公園	34頁
第357回	あすか路巡り	36頁
第358回	暗峠越え奈良街道	38頁
第359回	武田尾・生瀬（トンネル）	40頁
第360回	大野あみだ寺	42頁
第361回	神 於 山（裏道コース）	44頁
第362回	平 井 峠 越 え	46頁
第363回	金 剛 山	48頁

第342回 例会

平成7年10月15日(日)

天候・気温／曇り時々晴 22℃ 担当リーダー／C

◎行 先 雲山峰 13km

◎参加人員 14名

◎コ ー ス JR東岸和田駅——山中溪駅——銀の峰——雲山峰——
青年の広場——JR紀伊駅

○行程記録

8:23 JR東岸和田駅発

9:10 JR山中溪駅出発

9:55 銀の峰着 10分休憩

11:50 雲山峰着 10分休憩

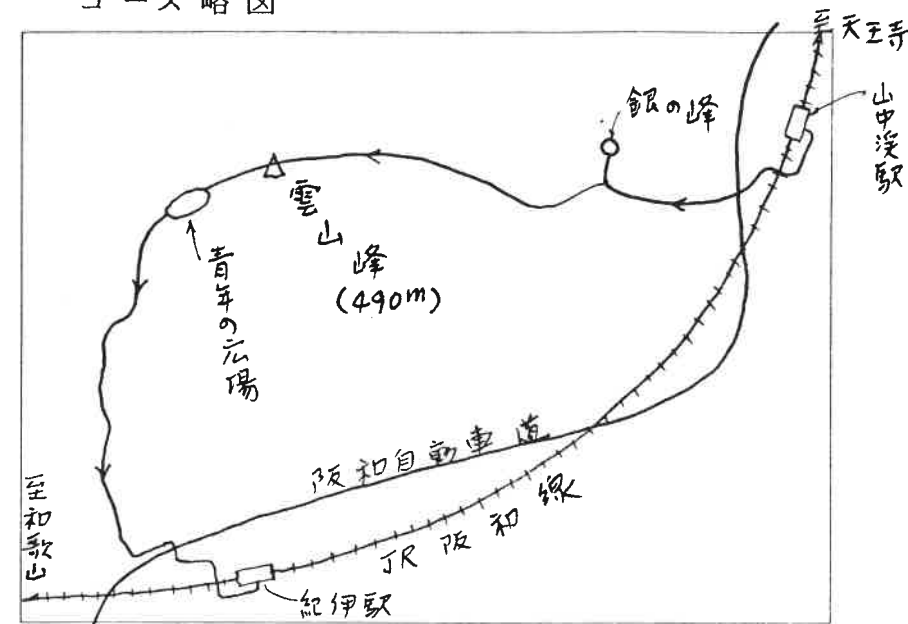
12:20～13:00 青年の広場(昼食休憩)

14:10 JR紀伊駅着 解散

記 事

1. 本例会は雨のため1週間延期しての実行で、心配された天候も曇時々晴のまずまずの天候で、その点滑り易い岩道もなんとか全員無事通過出来たことは幸いであった。
2. 此のコースは登り始めの急傾斜が有るため、余り一気に登らず適当に休憩を彩りながら進める必要があり、又銀の峰、青年の広場など眺望の良い箇所が処々に有り、私達を楽しませてくれるのも良い。

コース略図



参 加 者

金田、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、塩谷(幸)、橋爪(竜)、橋爪(京)、新鞍、原(澄)、平松、山中(好)、塩谷(利)、塩谷(英)

(塩谷 記)

第343回 例会

平成7年10月22日(日)

天候・気温／快晴・23℃ 担当リーダー／B

◎行 先 野崎観音、飯盛山 10km

◎参加人員 23名

◎コ ー ス 岸和田駅 ― 新今宮 ― 京橋 ― 野崎駅 ― 野崎観音 ―
― 飯盛山 ― 四條畷神社 ― 四條畷駅

○行程記録

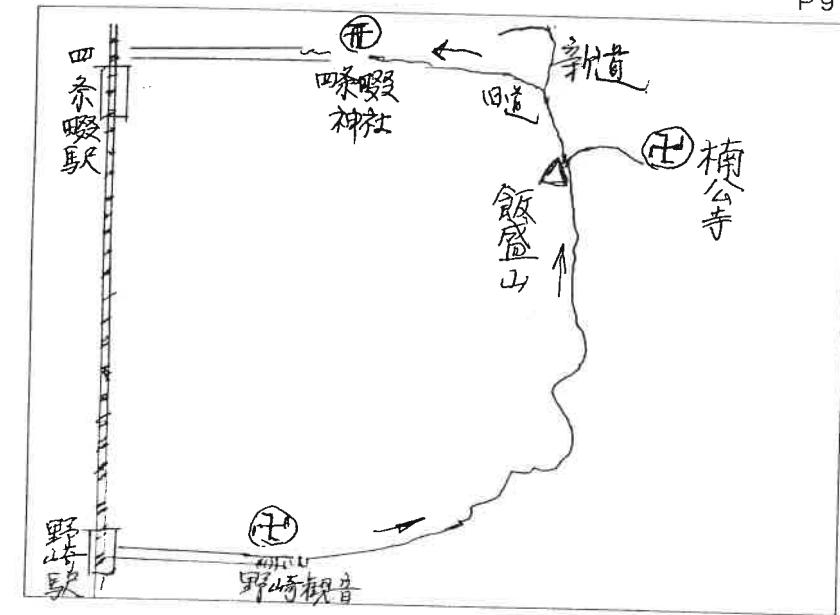
8:35 岸和田駅発	13:25 四條畷神社着
9:40 京橋駅発	14:05 四條畷駅着 解散
10:00 野崎駅発	
10:40 野崎観音発	
11:50 飯盛山上着	
12:50 飯盛山上発	

記 事

野崎観音と言うと、舟の中から堤を歩く人をからかう面白い落語を思い出す。今は小さな掘割が残り、山の麓まで人家でいっぱい。毎回イの一番に呼び上げられる金田さんに続くは23名と予想を下回る参加人員。観音さんからの登りは階段の幅が広く、足の運びを狂わせる。飯盛山上からの下り道、雨後ならロープの準備が必要とされる個所が3、4か所あった。今回は快晴と健脚揃いで、余裕充分、元気に踏破した。

コース略図

P9



(山中(好)記)

参加者

金田、宮内(藤)、小西、田中(カ)、宮内(富)、塩谷(幸)、田中(楠)、田口、橋爪(竜)、橋爪(京)、松本(俊)、加納、中村、平松、上浦(義)、西座(幸)、山中(伊)、奥村、山中(好)、池田、高間、前田、外一名

第344回 例会 平成7年11月12日(日)

天候・気温/晴・17℃ 担当リーダー/A

- ◎行 先 高野町石道 10km
 ◎参加人員 29名
 ◎コース 岸和田駅 — 高野線ナンバ駅 — 下古沢駅 — 笠取峠 —
 — 慈尊院 — 真田庵 — 九度山駅

○行程記録

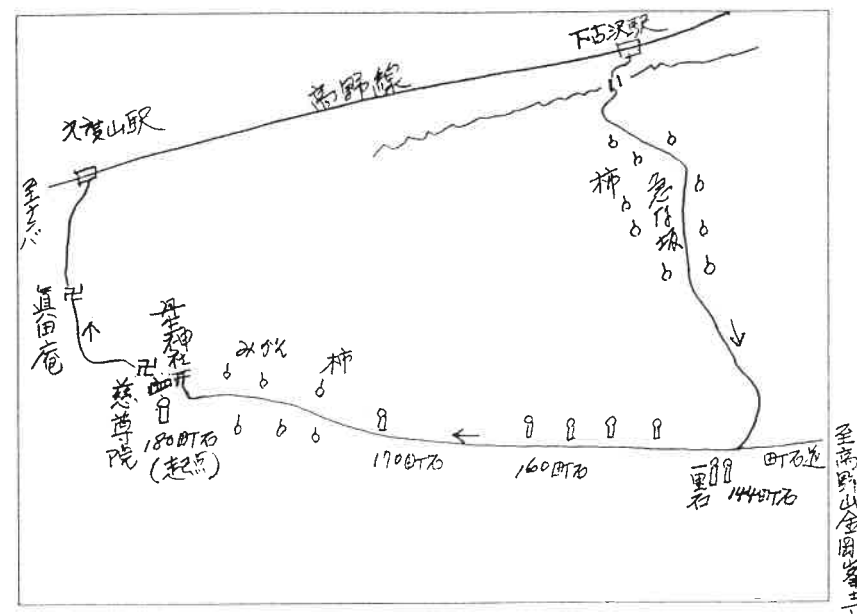
8:35 岸和田駅発	14:40 慈尊院
9:19 高野線ナンバ発	15:00 真田庵
10:30 下古沢駅着	15:24 九度山駅発
12:30 笠取峠	
12:55~13:40 昼食休憩	

記事

冬には珍しい雲一つない快晴である。下古沢駅で点呼の後、町石道の由来を簡単に説明して出発する。登り口で二等品の富有柿を入手し、各自2~3コずつ配給する。本日の任務が半分達成できてやれやれである。笠取峠で町石道と合流する。金剛峯寺を起点とする180町のうち144町石のあるところである。ここから180町石のある慈尊院までは36町のもっぱら下り道である。町石が1町ずつ増えてゆくのが楽しみである。179町石のあるところで丹生神社に参拝した後、180町石に合掌、慈尊院に到着する。小憩の後真田庵を経て九度山駅で解散する。

今日の歩こう会は天気良し、コース良し、柿も入手出来て、良いことづくめの例会であった。

コース略図



参加者

金田、田良原、松本(元)、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、林(昭)、塩谷(幸)、田中(楠)、早崎、加納、木村、新鞍、今井、井上(政)、奥村、薦田、瀬良、降旗(忠)、兵頭(晴)、兵頭(八) 山中(好)、塩谷(利)、塩谷(英)、高間

(宮内藤 記)

第345回 例会 平成7年11月26日(日)

天候・気温/晴・17℃ 担当リーダー/B

- ◎行 先 延命寺、観心寺(紅葉) 8km
 ◎参加人員 35名
 ◎コ ー ス 岸和田駅——難波——三日市駅——片添町——延命寺——
 ——観心寺——葛ノ口——片添町——三日市駅

○行程記録

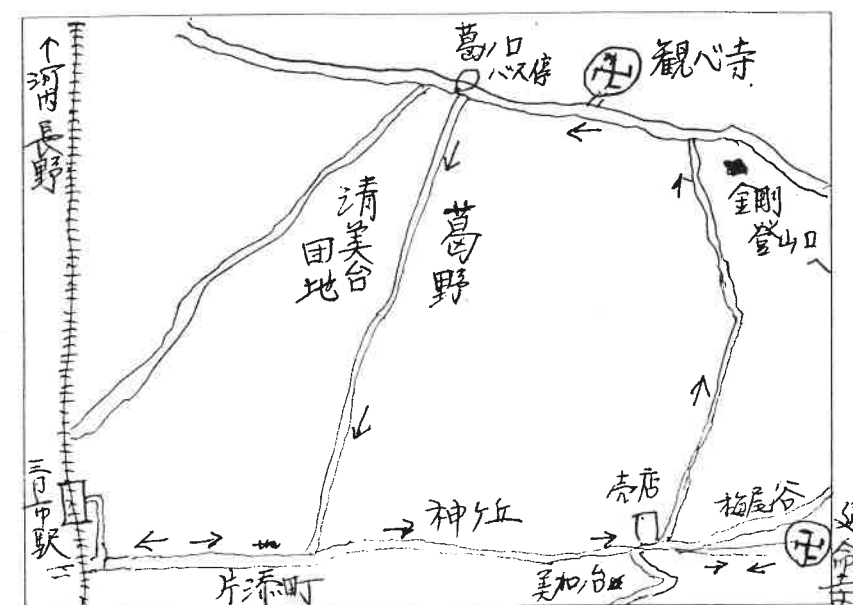
8:35 岸和田駅乗車	12:10 観心寺到着(昼食)
9:19 橋本行乗車(難波)	13:10 観心寺出発
9:55 三日市駅着	14:10 三日市駅 解散
10:50 延命寺到着	
11:15 延命寺出発	

記 事

快晴に恵まれ風もなく、三日市駅より歩き始めて10分余りで、上衣をとりたいと休憩の申出があった。1時間の行程で延命寺に到着。紅葉は終りに近く、寺院周辺は黒くなっていたが、山上は美しさが残っていた。健康で延命するよう祈って観心寺へ。道は工事中で、老人にやさしい道が失われてゆく。観心寺の紅葉は見頃で、人、車で大混雑。拝観料200円で寺内へ。食事と拝観。このコースの南も北も団地、団地と大きく変化している。コースはやさしいコースでした。

コース略図

P13



(山中(好)記)

参 加 者

金田、高畑、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、塩谷(幸)、千道、蓮井、早崎、田口、徳家、広瀬、磯島、加納、新鞍、平松、井上(富)、今井、福田、山中(伊)、井上(政)、奥村、瀬良、樋谷、降旗(忠)、福森、兵頭(晴)、兵頭(八)、山中(好)、塩谷(利)、塩谷(英)

第346回 例会 平成7年12月10日(日)

天候・気温／晴・13℃ 担当リーダー／D

◎行 先 日根神社、意賀美神社 10km

◎参加人員 29名

◎コース 岸和田駅 ― 泉佐野駅 ― 東上 ― 日根神社 ― 稲倉池 ―
― 泉佐野ゴルフ場 ― 意賀美神社 ― JR長滝駅

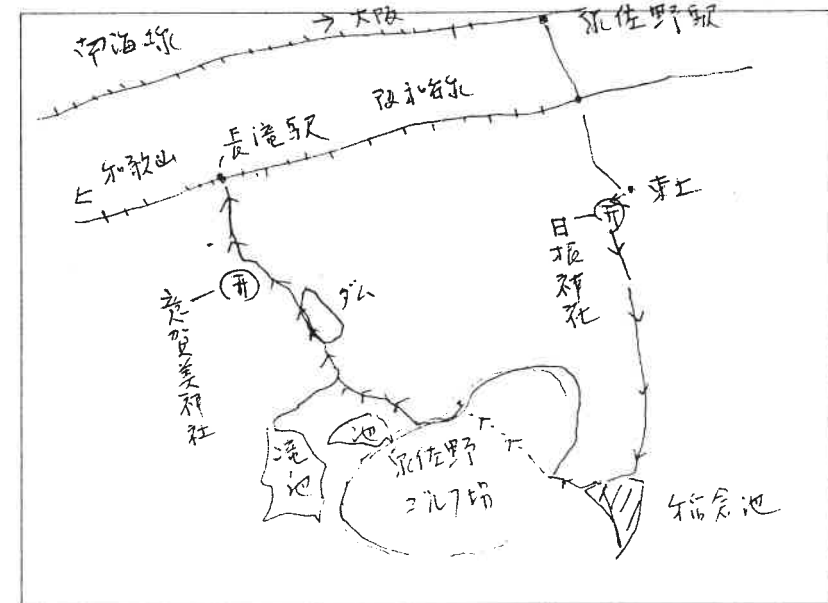
○行程記録

8:57 岸和田駅発	12:10～13:00 ダム着(昼食)
9:25 泉佐野駅バス発	13:30～14:00 意賀美神社
9:45 東上着	15:10 JR長滝駅着 解散
10:00 日根神社発	
11:00 稲倉池	
11:30 泉佐野ゴルフ場	

記 事

天気も朝から快晴。気温も12月にしては13℃と暖かく、日根神社を出発して30分も歩くと、身体も温まりほとんどの人が外衣を取って歩く様になった。稲倉池迄の道は地道で、巾も狭く1人で歩くのが精一杯と云う様な細い道ですが、高低がない平らかな歩きやすいハイキング道でした。稲倉池から泉佐野ゴルフ場への道も池に沿って細い道でしたが、最後は昇りもあり汗が出る程でした。泉佐野ゴルフ場では、下見の時に通った道をゴルフ場の従業員の反対で通ることが出来ず、外側の道からゴルフ場に入った所、キャディさんが教えて呉れる道が右や左と意見が分れ、一時ゴルフ場内で立往生しましたが、宮内さんの意見で無事通過出来ました。意賀美神社では落慶式に逢い、稚児さんの可愛い行列も見ることが出来楽しい1日でした。

コース略図



参加者

金田、松本(元)、高畑、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、塩谷(幸)、田中(楠)、蓮井、早崎、加納、中村、新鞍、原(澄)、平松、井上(富)、今井、上浦(義)、奥村、降旗、兵頭(晴)、兵頭(八)、池田、高間、前田

(上浦記)

第347回 例会

平成7年12月16日(日)

天候・気温/曇・7℃ 担当リーダー/実行委員

◎行 先 (納会) 貝塚山荘 7 km

◎参加人員 102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

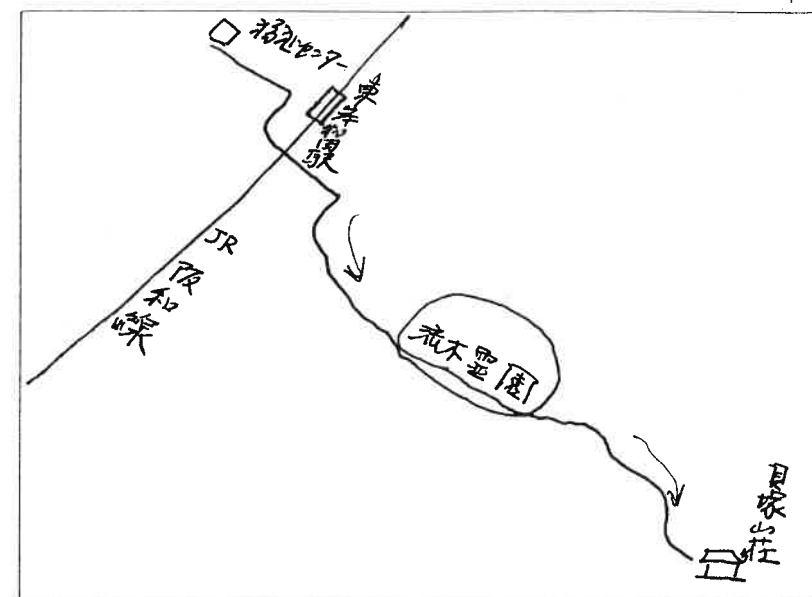
9:30 福祉センター集合	15:00 バス乗車
9:35 福祉センター出発	15:30 福祉センター着 解散
10:40 流木霊園到着	
10:50 流木霊園出発	
11:40 貝塚山荘到着	
12:00 納会	

記 事

朝から曇天で寒かったが、参加者は102名と盛況であった。正午、塩谷さんの司会で開会、宮内藤兵衛代表世話人の経過報告につづき、正井学長よりユーモア溢れるごあいさつを頂き、最後に今回名誉会員に推挙された山本光男さんに花束贈呈があり、金田さんの音頭で乾杯会食となった。全員恒例のカラオケに楽しい時を過ごし、3時解散した。皆様元気でよいお年をお迎え下さい。

コース略図

P17



参 加 者

山本(光)、清水、大隈、奥、井上(晴)、加地(行)、金田、中西、福本、加地(求)、田良原、井上(英)、井上(ふ)、高畑、原(文)、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(富)、藪(千)、平見、石垣、石田、角谷(宏)、世利、西上(哲)、宮内(史)、村垣、秋成、伊藤、岩田(は)、塩貝、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、蓮井、早崎、柿花、田口、永阪、橋爪(竜)、橋爪(京)、広瀬、松本(俊)、水野、磯島、加納、木村、中村、新鞍、長谷川、原(澄)、平松、室井、藪(道)、井上(富)、今井、上浦(義)、黒崎(繁)、黒崎(千)、小暮、竹口、西上(久)、西座(仁)、西座(幸)、根来(重)、福田、山中(伊)、矢野、井上(政)、岩田(正)、上原、奥村、上浦(総)、小杉、薦田、瀬良、槌谷、平岡、降旗(忠)、福森、兵頭(晴)、兵頭(八)、松井、松橋、雪本、宇野、米店、重井、古川、降旗(久)、丸尾、森、磯山、高間、前田、正井学長

(田口記)

第348回 例会

平成8年1月14日(日)

天候・気温／曇一時雨・11℃ 担当リーダー／C

◎行 先 初詣・山直神社・積川神社 10km

◎参加人員 49名

◎コース 福祉センター——泉光寺——山直神社——積川神社——
——菅原神社——稲葉バス停

○行程記録

9:00 福祉センター出発

9:40 泉光寺出発

10:30 山直神社出発

11:40 積川神社出発

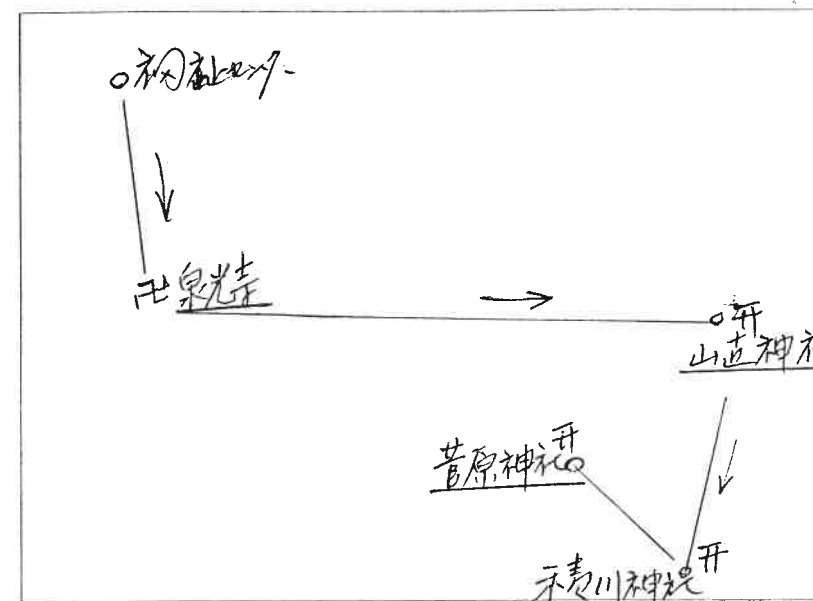
12:00 菅原神社出発

12:30 稲葉バス停 解散

記 事

平成8年初例会とあって、華やいだ雰囲気です。曇であるが雨の心配はないようだ。泉光寺で山の手組13名と合流、小憩時には境内の墓所（岡部家）に参拝した会員もあり、よい幕開けであった。葛城町から三ヶ山町を経て山直中町の山直神社へ参拝。小憩後国宝（特別保護建造物）積川神社に参拝。桃山建築の優雅さはさすが国宝の感ひとしお。菅原神社で小雨あり。稲葉バス停で解散。

コース略図



参加者

井上(晴)、金田、松本(元)、井上(英)、井上(ふ)、高畑、宮内(藤)、角谷(芳)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、西上(哲)、秋成、塩谷(幸)、千道、蓮井、藤田、村瀬、和田、永阪、橋爪(龍)、橋爪(京)、広瀬、加納、中村、新鞍、原(澄)、平松、山下、井上(富)、今井、小暮、西座(仁)、西座(幸)、山中(伊)、矢野、奥村、平岡、降旗(忠)、兵頭(晴)、兵頭(八)、山中(好)、池田、塩谷(英)、高間

(山中(伊)記)

第349回 例会 平成8年1月28日

天候・気温／快晴・10℃ 担当リーダー／A

◎行 先 伏見稲荷大社 7km

◎参加人員 42名

◎コ ー ス 岸和田駅 ― ナンバ ― 京阪淀屋橋 ― 伏見稲荷駅 ―
― 稲荷大社 ― お塚めぐり ― 稲荷大社

○行程記録

8:35 岸和田駅
9:00 ナンバ駅
9:51 京阪淀屋橋駅
10:50 伏見稲荷駅
11:00 伏見稲荷大社
11:20～13:00 お塚めぐり
13:00 解散

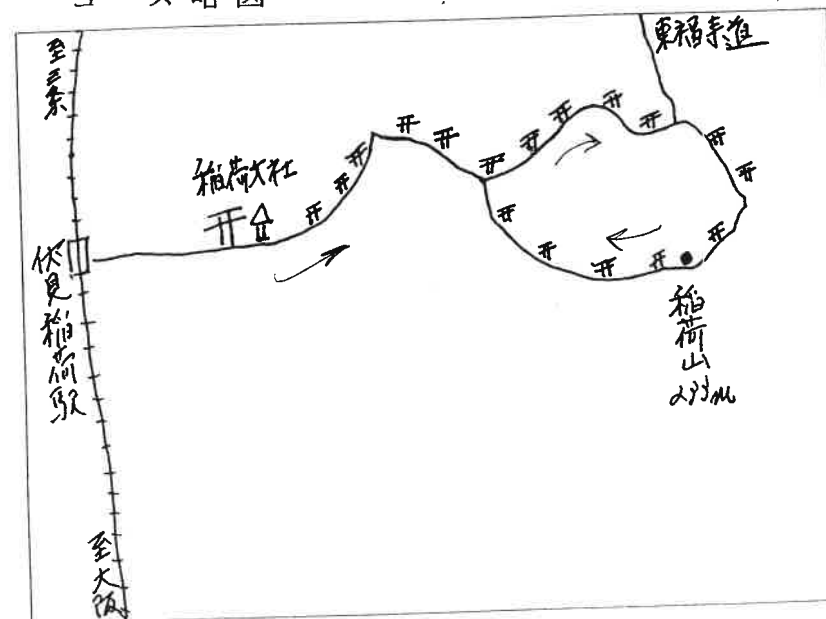
記 事

予定表では伏見稲荷から東福寺へのコースになっていたが、下見の結果、半日コースでは時間的に無理と判断し、東福寺は後日に譲ることにした。当日は冬には珍しい位の快晴で暖かな小春日和であった。稲荷大社前の広場で点呼し、新規加入の桂山さん（3回生）の紹介と新任リーダーとして予科1回生の高間六夫さんを紹介の上、お塚めぐりコースへ出発する。（地元ではお山をすと言うらしい）テレビの初詣で馴染みの朱塗りの鳥居の林立する中をゆっくりペースで登る。初めて参拝した方は、その見事さに圧倒された模様である。約1時間半のお塚めぐりを一人の落伍者もなくめぐり終えて出発点の広場に到着して解散した。

コース略図

コース略図

P21



参 加

金田、福本、井上（英）、宮内（藤）、大原、浦、勝沼、小西、宮内（富）、蓮井、田口、永阪、広瀬、磯島、中村、新鞍、原（澄）、平松、山下（富）、井上（富）、上浦（義）、黒崎（千）、小暮、西座（幸）、山中（伊）、奥村、上浦（総）、小杉、薦田、平岡、降旗（忠）、兵頭（八）、山中（好）、桂山、宇野、大屋、米店、浜口、古川、降旗（久）、森、高間

（宮内（藤）記）

第350回 例会

平成8年2月11日(日)

天候・気温／快晴・12℃ 担当リーダー／B

◎行 先 久米田寺、トンボ池公園 8km

◎参加人員 44名

◎コ ー ス 福祉センター——諸兄塚——久米田寺——岡山御坊跡——
——トンボ池公園——一ノ宮バス停

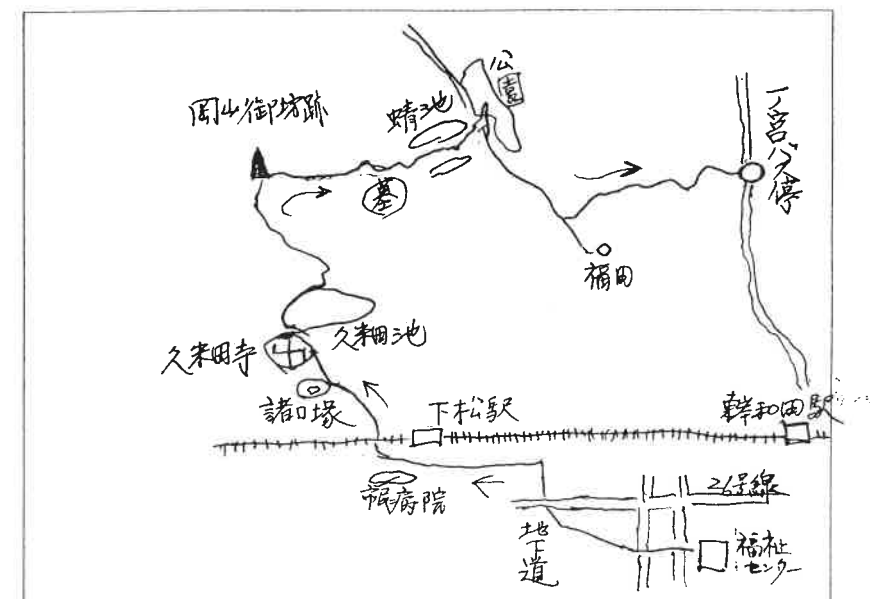
○行程記録

8:40 福祉センター	11:05 トンボ池公園 (25分休憩)
9:15 諸兄塚 (10分休憩)	12:25 一ノ宮バス停 解散
9:45 久米田寺 (10分休憩)	
10:10 岡山御坊跡	

記 事

昨日までの冷え込みが、ウソの様に雲1つない快晴。歩き続けると背中に汗が。気象台発表では3月上旬の気候とか。前回このコースは野山が雪景色。同じコースでも趣が違った。諸兄塚に新しいトイレが出来たが水洗が悪いと不満があった。春木組や阪和組が半数を占め、久米田寺で合流。久しぶり、40名をオーバーする。トンボ池公園より一ノ宮へのコースは始めてで、竹藪の中の道が印象に残った。福祉センターの開門が遅く、次回から岸和田駅等に変更する旨、話し合った。

コース略図



参 加 者

井上(晴)、金田、井上(ふ)、高畑、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(富)、西上(哲)、林(昭)、岩田(は)、塩谷(幸)、田中(楠)、蓮井、早崎、林(起)、広瀬、加納、中村、新鞍、原(澄)、平松、井上(富)、今井、上浦(義)、小暮、西座(幸)、山中(伊)、奥村、上浦(総)、薦田、平岡、兵頭(晴)、兵頭(八)、山中(好)、桂山、北村、高間、前田

(山中(好) 記)

第351回 例会

平成8年2月25日(日)

天候・気温／曇・9℃ 担当リーダー／C

◎行 先 意賀美神社・水間寺 8km

◎参加人員 47名

◎コ ー ス 岸和田バス停 ―― 宮ノ台バス停 ―― 意賀美神社 ―― 阿間ヶ滝
―― 貝塚山荘 ―― 釘無堂 ―― 水間寺 ―― 水間駅

○行程記録

8:45 岸和田バス停発

9:15 宮ノ台(意賀美神社)発

10:00 貝塚山荘着(コーヒータイム)

10:35 貝塚山荘発

11:15 釘無堂(国宝)発

11:30 水間寺着

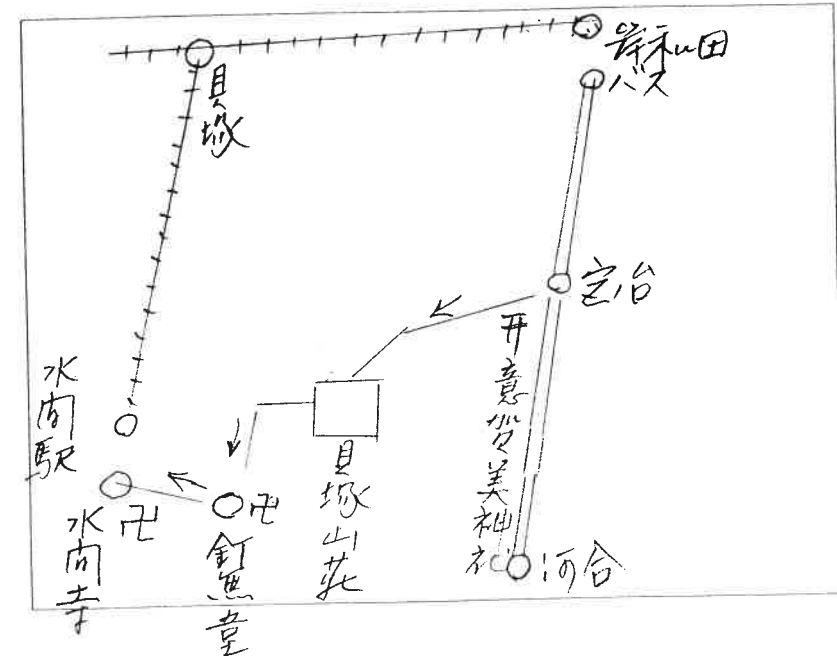
12:05 水間駅着 解散

記 事

宮ノ台の点呼で47名、神社参拝後山荘に向う。自然歩道の様なすばらしい山道、山荘へは楽な道であった。コーヒータイム後、釘無堂(国宝)へ。プランにはなかったが、雑誌社の取材(クラブ活動)の為追加歩行。三ヶ山を縦断し、木積の釘無堂に参拝後、水間寺へ。善男善女で賑う境内には春の気配がいっぱい。半日コースの最終回としては若干物足りない半日であった。

コース略図

P25



参 加 者

井上(晴)、金田、中西、松本(元)、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、西上(哲)、林(昭)、塩谷(幸)、田中(楠)、蓮井、早崎、林(起)、藤田、永阪、橋爪(竜)、橋爪(京)、広瀬、磯島、中村、新鞍、根来(喜)、原(澄)、平松、上浦(義)、西座(仁)、西座(幸)、山中(伊)、奥村、上浦(総)、平岡、降旗(忠)、兵頭(八)、桂山、宇野、大屋、塩谷(利)、塩谷(英)、高間、体験参加2名

(山中(伊)記)

第352回 例会 平成8年3月3日(日)

天候・気温／晴・9℃ 担当リーダー／A

◎行 先 森の梅林 10km

◎参加人員 59名

◎コース 福祉センター——海岸寺山——森の大池——梅林——
貝塚山荘——船渡バス停

○行程記録

9:10 福祉センター (9:40 東福倉庫前通過)

10:30 海岸寺跡

11:30 森の大池梅林着 (1時間休憩。昼食)

13:10 貝塚山荘着 (40分間コーヒータイム)

13:50 貝塚山荘発

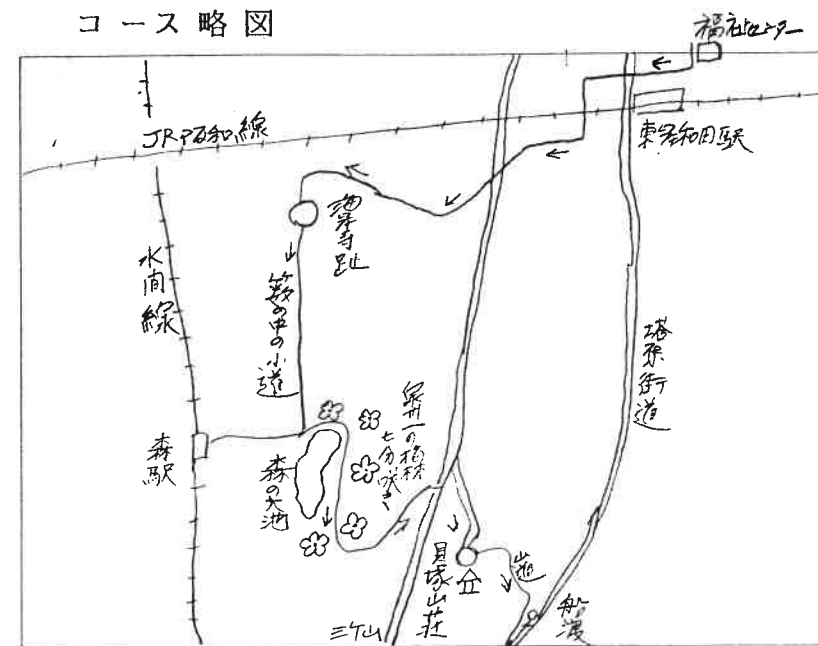
14:25 船渡バス停着 解散 (バス14:39)

記 事

風もなく素晴らしい好天で、絶好の梅見日和である。参加者も50名の大台に乗った。初参加の玉田さんを紹介する。海岸寺跡から森の大池までは丘陵の尾根を歩くコースで、人の歩いた形跡は殆どなく、残り少なくなった自然を満喫しながら森の梅林に到着する。花は七分咲で馥郁とした香りに包まれて昼食する。昨年のように満開もよいが、梅の香りに包まれての観梅もまたひとしおである。貝塚山荘では40分間のコーヒータイムを取り寛ぐ。

貝塚山荘より船渡バス停までの山道はバスの時間の関係でユックリペースで歩く。特に河合町が眼下に見える崖の上から見おろす塔の原街道の眺めは何時見ても抜群の風景である。船渡バス停に到着、解散する。

コース略図



参 加 者

井上(晴)、金田、中西、松本(元)、高畑、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、石橋、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、田中(千)、岩田(は)、塩谷(幸)、田中(楠)、蓮井、早崎、藤田、村瀬、薮内、和田、広瀬、磯島、加納、中村、新鞍、原(澄)、平松、山下、玉田、井上(富)、今井、西座(仁)、西座(幸)、山中(伊)、井上(政)、奥村、瀬良、槌谷、平岡、降旗(忠)、福森、兵頭(晴)、兵頭(八)、雪本、桂山、池田、大屋、米店、古川、塩谷(利)、塩谷(英)、高間、前田、他2名(体験参加)

(宮内(藤) 記)

第353回 例会

平成8年3月24日(日)

天候・気温／晴のち曇・12℃ 担当リーダー／D

◎行 先 高森山、四国山 12km

◎参加人員 24名

◎コース 岸和田駅——多奈川駅——小島住吉——報恩講寺——高森山——四国山——西ノ庄駅

○行程記録

8:32 岸和田駅発	12:05 四国山頂上
8:57 岬公園駅	(45分休憩 昼食)
9:15 多奈川駅	15:10 西ノ庄駅着 解散
9:50 小島住吉(バス)	
10:05 報恩講寺(10分休憩)	
11:30 高森山頂上(10分休憩)	

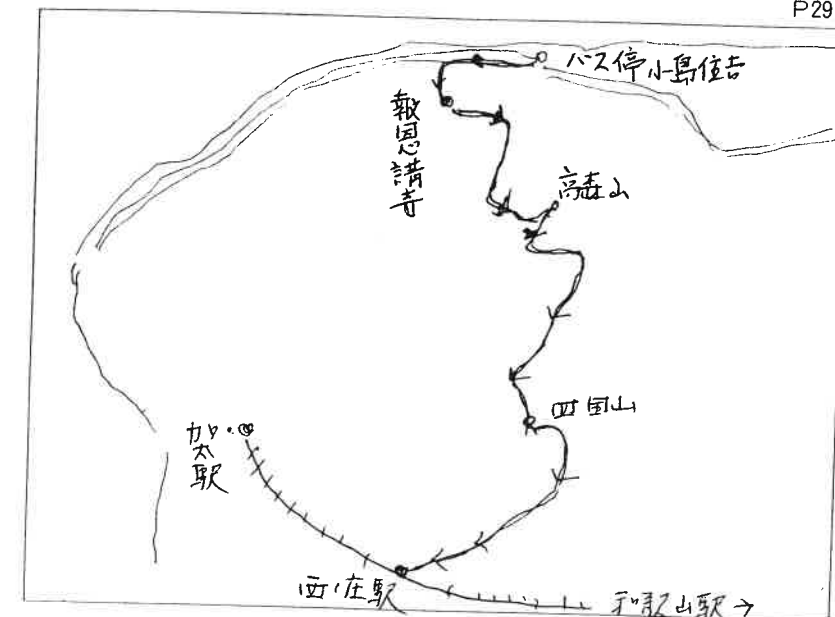
記 事

前夜からの天気予報では昼から雨と云うことでしたが、午前中は快晴でした。しかし気温は海岸に近いと云うことと風が有りましたので肌寒い1日でした。

高森山に上るコースは歩く人が少ないため、落葉が道を堆め途中で2ヶ所程コースを外れ、急坂を昇ると云うような所もありました。高森山をへて四国山山頂で昼食。食後加太駅へ下る予定でしたが、雲行きが怪しくなってきたので時間的に早い西ノ庄駅コースに変更し、西ノ庄駅で解散しました。

コース略図

P29



参加者

金田、中西、松本(元)、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、林(昭)、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、新鞍、原(澄)、平松、上浦(義)、西座(幸)、山中(伊)、奥村、薦田、池田、塩谷(利)、塩谷(英)、高間

(上浦記)

第354回 例会 平成8年4月14日(水)

天候・気温/晴・14℃ 担当リーダー/B

◎行 先 黒鳥公園(桜) 10km

◎参加人員 28名

◎コース 岸和田バス停——摩湯——観音寺——黒鳥公園——蔭涼寺——
——惣ヶ池公園——聖神社——葛葉稲荷——北信太駅

○行程記録

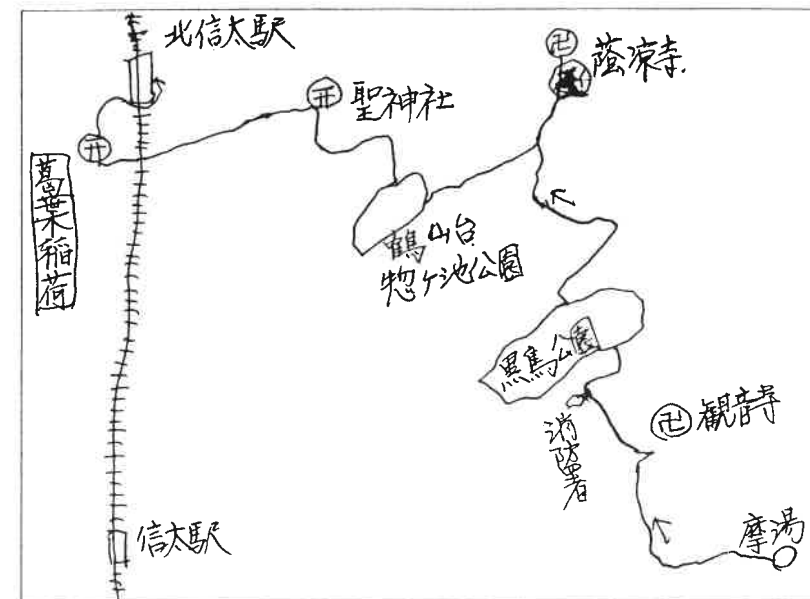
9:15 岸和田バス停	13:40 聖神社
9:45 摩湯	14:15 葛葉稲荷
10:20 観音寺	14:35 葛葉稲荷 出発
11:00 黒鳥公園(昼食)	14:50 北信太駅
12:45 蔭涼寺	

記 事

予定の7日が雨、葉桜見物かと心配されたが、寒冷前線のいたずらで丁度見頃となり、雲1つない青空の下の花見となった。順延のためか28名と少ない参加となった。黒鳥公園は車と人。焼肉パーティ組が多く、桜が黒く見える。蔭涼寺は静かで美しい。鶴山台の惣ヶ池公園は桜も多く、トイレも完備しており、次回はここで昼食としたい。聖神社の本殿の美しさを見て、葛葉神社へ。2000年の夫婦楠、姿見の井戸は美人さんだけのぞいて若さと美しさに自信を得て、北信太駅へ。

恋しくは尋ね来てみよ和泉なる信太の森も寂れて恨み葛の葉となっている。
(高間さんリーダーとなって参加)

コース略図



参 加 者

金田、松本(元)、宮内(藤)、大原、石橋、浦、勝沼、小西、宮内(富)、田中(千)、林(昭)、早崎、高木(美)、田口、永阪、橋爪(京)、木村、中村、新鞍、平松、玉田、上浦(義)、降旗(忠)、兵頭(八)、山中(好)、桂山、高間、橋口(綾)

(山中(好)記)

第355回 一泊例会

平成8年4月21日(日)～22日(月)

天候・気温／快晴・15℃ 担当リーダー／実行委員

◎行 先 一泊例会(国民宿舎志んぐ荘) 7km

◎参加人員 60名

◎コ ー ス (第1日目) JR新今宮＝大阪駅＝姫路駅＝はりま新宮駅
4月21日 ― 志んぐ荘
(第2日目) 志んぐ荘＝新宮駅＝姫路駅＝姫路城＝姫路駅
4月22日 ― 大阪駅

○行程記録

(第1日) 4月21日	(第2日) 4月22日
12:30 JR新今宮駅集合	9:00 志んぐ荘チェックアウト
13:15 大阪駅発	9:50 はりま新宮駅発
14:16 姫路駅着	10:30 姫路駅着
15:30 はりま新宮駅着	11:00～14:30 姫路城見物(昼食)
16:00 志んぐ荘チェックイン	14:42 姫路駅発
18:00～21:00 宴会(一泊)	15:44 大阪駅着 解散

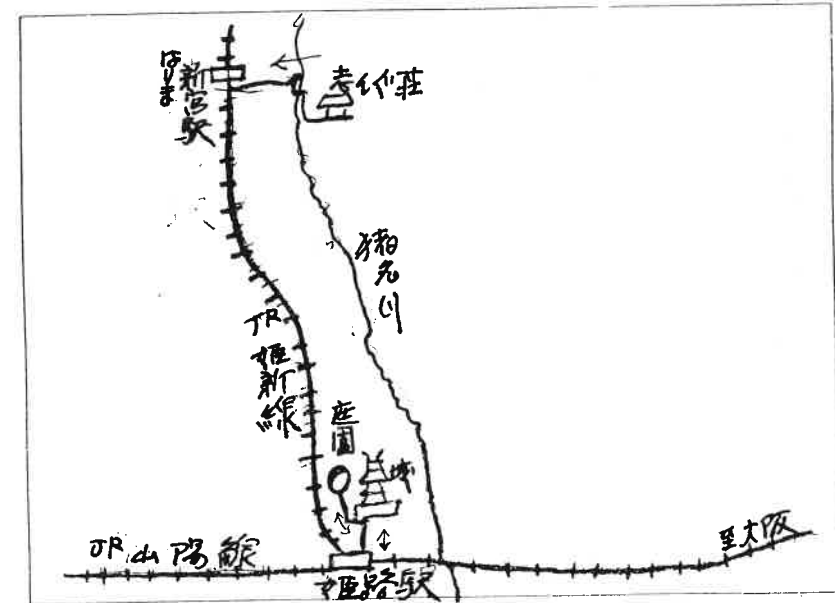
記 事

(第1日) 絶好の快晴。予定時刻に一人の遅刻者もなく集合。予定どおりのスケジュールではりま新宮駅に到着する。猪名川に掛る100m近い釣橋をゆらりゆらりと揺られ乍ら渡り、宿舎の志んぐ荘に到着する。はりま路は折柄桜の満開で二週間連続で花見をすることができた。宿舎の志んぐ荘は設備が古く、従業員の接客態度も町営としてはお粗末であったが、夕食は仲々のご馳走で、カラオケと談笑でもりあがり、盛会であった。

(第2日) 今日も快晴。9時チェックアウト、10時30分姫路駅着。姫路駅より徒歩で姫路城へ。姫路城ではお城組と日本庭園組の2班に別れて見物する。どちらの組

コース略図

P33



(宮内(藤)記)

も大変良かったとの感想を聞き、やれやれと肩の荷をおろす。昼食を済ませて、14時30分姫路駅に集合し、予定より15分早い新快速で大阪駅に到着する。

参加者の皆さんの協力を得て無事一泊例会を終了することができたことを実行委員一同を代表して感謝する。

参 加 者

大隈、金田、安尾、原(文)、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、浦、勝沼、小西、宮内(富)、角谷(宏)、西上(哲)、宮内(史)、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、早崎、藤田、薮内、和田、田口、高木、永阪、橋爪(京)、広瀬、松本(俊)、水野、磯島、木村、中村、新鞍、原(澄)、平松、三木、玉田、山下(富)、小暮、西座(仁)、西座(幸)、山中(伊)、上原、奥村、桂山、薦田、槌谷、平岡、降旗(忠)、福森、兵頭(八)、松橋、山中(好)、雪本、池田、米店、古川、降旗(久) 磯山、塩谷(利)、塩谷(英)

第356回 例会 平成8年5月5日(日)

天候・気温／曇・18℃ 担当リーダー／C

◎行 先 (つつじ) 浅香山浄水場、(ぼたん) 大仙公園 8km

◎参加人員 46名

◎コース 鳳駅 ― 浅香駅 ― 浄水場 ― 仁徳天皇陵 ― 大仙公園 ―
― 日本庭園

○行程記録

9:25 鳳駅発

9:40 浅香駅着

10:00 浅香山浄水場入園 自由散策

11:15 浅香山浄水場出発

12:00 仁徳天皇陵参拝

12:10 大仙公園にて昼食

12:50 日本庭園を自由散策(約1時間)

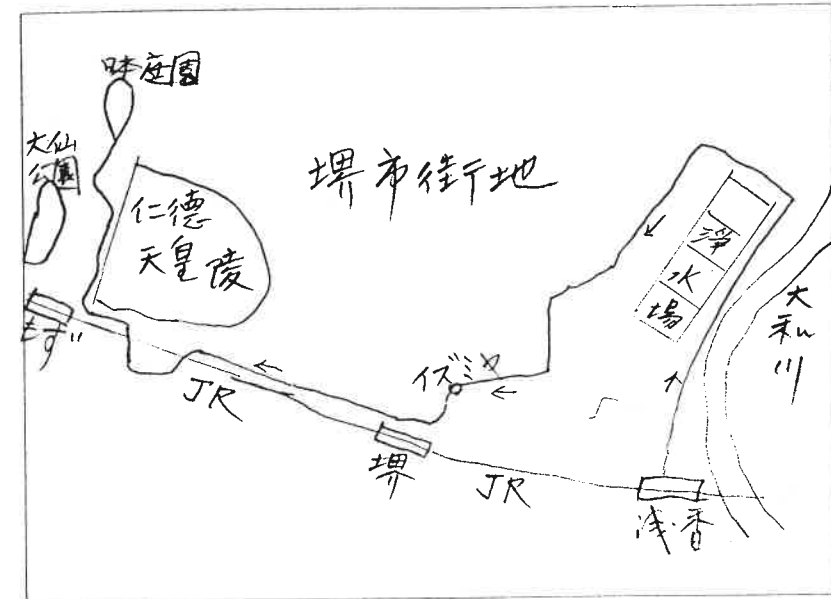
14:15 百舌鳥駅にて解散

記 事

天を味方にした子供の日、露にぬれたつつじも鮮やか。市街地を通り、堺駅前イズミヤで小憩。仁徳天皇陵参拝後、大仙公園にて昼食。祭日のイベントで賑う公園では落ち着けないと思いつつ日本庭園に入ったが、無料開放で庭園もいっぱい! 木々の緑だけが気分を落ち着けてくれた。

(注) 金田先輩の応援に感謝し、塩谷リーダーの早い回復を祈る。

コース略図



参加者

金田、宮内(藤)、大原、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、石垣、千道、蓮井、藤田、村瀬、薮内、和田、高木、田口、永阪、広瀬、磯島、加納、玉田、中村、新鞍、原(澄)、平松、山下(富)、今井、上浦(義)、小暮、西座(仁)、西座(幸)、福田、山中(伊)、上原、奥村、上浦(総)、降旗(忠)、福森、兵頭(八)、松橋、雪本、池田、井谷、白岩、高間、橋口(綾)

(山中(伊)記)

第357回 例会

平成8年5月26日(日)

天候・気温/晴・28℃ 担当リーダー/D

◎行 先 あすか路巡り 11km

◎参加人員 46名

◎コース 岸和田駅——JR新今宮駅——近鉄あべの駅——飛鳥駅——
——高松塚——亀石——石舞台——酒船石——甘樫丘——橿原駅

○行程記録

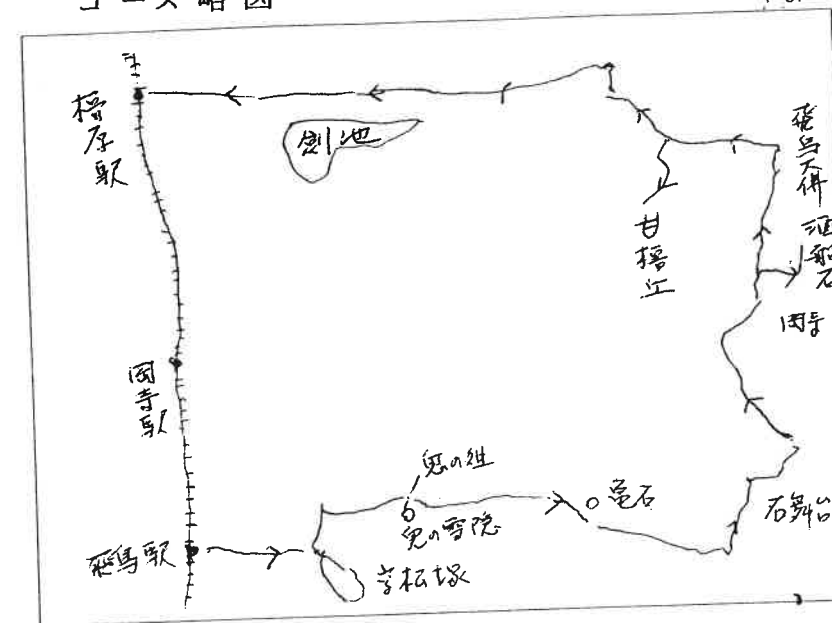
8:35 岸和田駅発	13:50 酒船石
9:50 あべの駅発	14:40 甘樫丘
10:35 飛鳥駅着	15:30 橿原駅 解散
11:00 高松塚	
11:20 亀石	
11:30 石舞台(昼食)	

記 事

朝からの好天で気温は28℃位で前日に引続き少し暑かった。前評判が良かったためか参加者46人。コースは良く整備されており、舗装路が多く高低差が少ないため歩きやすい道であった。鬼の俎、鬼の雪隠、亀石と伝説の巨石を見学後、石舞台で昼食。酒船石では階段の昇りで少し暑かったが上では木々を通して来る風が涼しかった。又甘樫丘から見える、あすかの山々の景色は山水画を見ているような美しい景色でした。全員元気に橿原駅に到着、解散。

コース略図

P37



(上浦記)

参加者

金田、宮内(藤)、大原、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、田中(楠)、蓮井、早崎、
薮内、田口、橋爪(竜)、橋爪(京)、朝比奈、磯島、加納、中村、原(澄)平松、
玉田、井上(富)、今井、上浦(義)、小暮、西座(幸)、福田、井上(政)上原、
瀬良、降旗(忠)、福森、山中(好)、雪本、池田、太田、高間、白岩、橋口(克)、
橋口(綾)、佐賀、鍵、塩崎、室田(清)、室田(百)、中谷

第358回 例会 平成8年6月16日(日)

天候・気温/晴・30℃ 担当リーダー/A

◎行 先 暗峠越、奈良街道 9km

◎参加人員 26名

◎コース 岸和田駅—近鉄ナンバ—南生駒駅—暗峠—大阪府民の森
(ぼくらの広場)—枚岡神社—枚岡駅

○行程記録

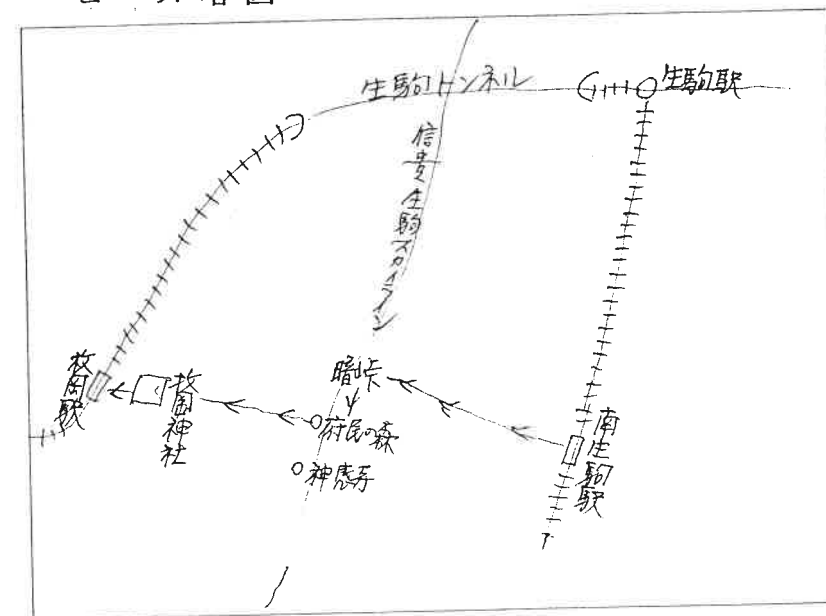
8:35 岸和田駅発	13:10 ぼくらの広場発
9:32 近鉄ナンバ駅発	14:15 枚岡神社着
10:00 南生駒駅着	14:30 枚岡駅着(解散)
11:35 暗峠着	
12:05 大阪府民の森 (ぼくらの広場)着(昼食)	

記 事

今日は梅雨の晴間で上天気、しかし蒸し暑い。宮内リーダーが風邪で熱が高くてお休みのため、大先輩の金田リーダーにサポートして頂く。予想としては15名位の参加では(先週雨のため今日に延期された。それに○が3つもついているため)と思っていましたが、26名の参加となりました。南生駒の駅で点呼を取らせて頂く。顔ぶれは健脚そろいと思っておりましたが、40分位登った処で本科1回生の女性が座り込んでしまわれて、その場よりリタイヤされました。他の方々は皆元気で暗峠まで4回の小憩で調整。ぼくらの広場に着くと母子連れの団体が先に食事していた。汗ばむ肌に風が心地良かった。

昼食後、ぼくらの森を散策、良く整備されていて、近くには立派なトイレもあり、見晴しも良い。昼食後の道のりは、神感寺を省いて直接管理事務所へ下る事にする。下りばかりの地道、全員足を痛めないよう気を付けて小憩も3回取って、ゆっくり

コース略図



下る。枚岡神社に参拝して、落伍者もなく枚岡駅で解散する。

参 加 者

金田、浦、田中(カ)、宮内(富)、千道、田中(楠)、早崎、徳家、橋爪(竜)、橋爪(京)、新鞍、平松、奥村、薦田、瀬良、降旗(忠)、山中(好) 宇野、高間、鍵、佐賀、橋口(克)、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、他1名

(降旗記)

第359回 例会

平成8年6月23日(日)

天候・気温／曇時々晴・30℃ 担当リーダー／B

◎行 先 武田尾、生瀬（トンネル） 7km

◎参加人員 36名

◎コ ー ス 岸和田駅——JR新今宮——大阪駅——武田尾——廃線敷——木之元地藏——生瀬——大阪駅

○行程記録

8:35 岸和田駅発

9:01 新今宮駅

9:47 大阪駅発（新三田行）

10:35 武田尾着

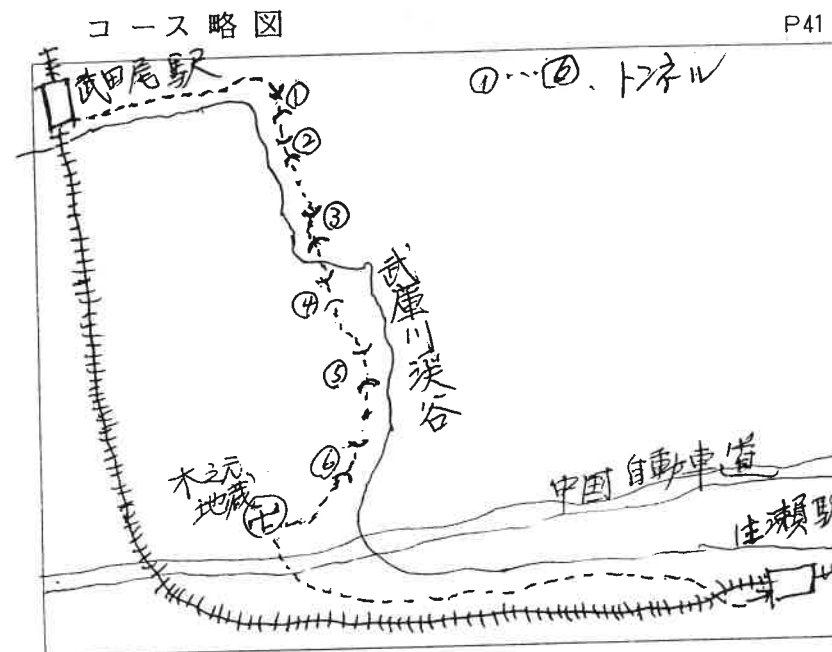
12:00 最終トンネル横（6）昼食

13:20 木之元地藏着

14:00 生瀬駅着 解散

記 事

梅雨の中休みが丁度本日となり、予定通り決行。曇り空で時々晴間が見える。湿度が高くむしむしする。事故の責任は負いませんと書かれた看板を見てスタート。トンネルに入ると、一瞬ヒンヤリ。霧で出口が霞む。トンネルを抜けると、青々とした山々、美しい溪谷に沿って歩く。天狗岩、姉さん岩等、淵や岩に名前がついている。お姉さん方、爆笑の中、キンヌキ淵で昼食。兄さん達、ヌカレズに元気で木之元地藏へお参りをすませ、生瀬へ。歩きたりない人は二次会へ進まれた。



参 加 者

金田、松本（元）、高畑、宮内（藤）、浦、田中（カ）、宮内（富）、蓮井、早崎、新鞍、原（澄）、平松、玉田、今井、小暮、山中（伊）、奥村、薦田、平岡、降旗（忠）、兵頭（八）、山中（好）、桂山、池田、太田、北村、高間、白岩、中谷、橋口（克）、橋口（綾）、佐賀、室田（清）、室田（百）、善野、他1名

（山中（好）記）

第360回 例会

平成8年7月14日(日)

天候・気温/晴・33℃ 担当リーダー/C

◎行 先 大野あみだ寺 13km

◎参加人員 30名

◎コース 岸和田バス停 — 上大沢 — 春木川町 — 父鬼町 —
— 大野あみだ寺 — 若樫 — 久井 — 稲葉町

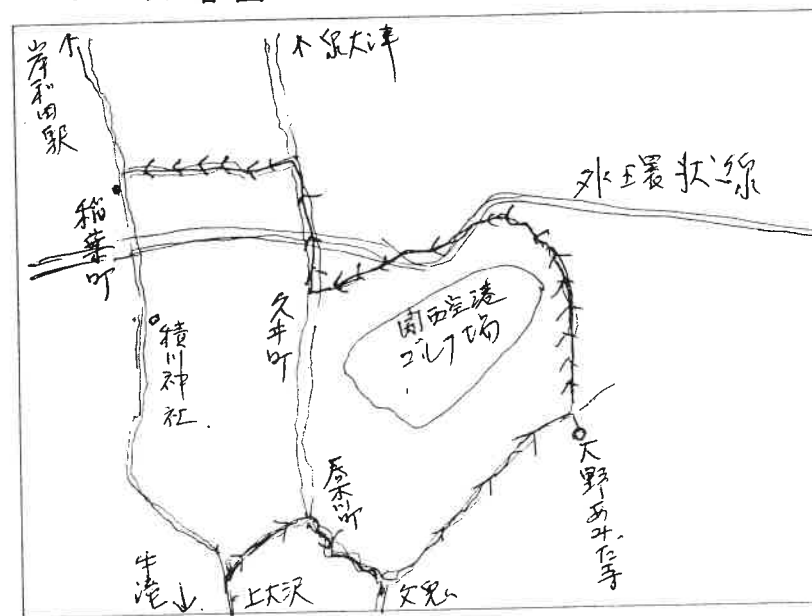
○行程記録

9:42 岸和田バス停発	12:40 大野あみだ寺出発
10:30 上大沢着	13:20 若樫
10:55 春木川町	13:40 久井
11:15 父鬼町	14:35 稲葉町着 解散
11:50 大野あみだ寺着 昼食	

記事

朝から好天で温度も33℃と暑い日であったが、風が有ったので思ったより歩きやすい一日でした。春木川町に出るのに小さな山を一つ、父鬼に出るのに急坂を一つ、大野あみだ寺から若樫に出るのに山を一つ、と3つの山を越すのに休憩を4回とり、また久井から稲葉町に出る道は平坦なアスファルトの道で、時間的にも午後の暑い日中でしたので、何時もより休憩回数を多く取りました。コースが一部変更のため、距離も13kmと少し長くなりましたので、春木町で一部の人達がバスに乗られました。

コース略図



参加者

金田、宮内(藤)、浦、田中(カ)、宮内(富)、田中(楠)、早崎、玉田、原(澄)、平松、上浦(義)、奥村、平岡、降旗(忠)、山中(好)、池田、宇野、大屋、太田、白岩、高間、鍵、川崎、佐賀、塩崎、善野、中谷、橋口(克)、橋口(綾)、室田(清)

(上浦記)

第361回 例会

平成8年7月28日(日)

天候・気温/晴・33℃ 担当リーダー/D

◎行 先 神於山(裏道コース) 7km

◎参加人員 18名

◎コ ー ス 南海岸和田バス停 ―― 北坂口 ―― 北坂八幡宮 ―― 神於山 ―― 白原 ―― 神於寺 ―― 神於バス停

○行程記録

9:40 南海岸和田バス停発

10:00 北坂口着(点呼)

10:30 北坂八幡宮着

11:40 神於山山頂手前木蔭で休憩

(この間2回休憩)

12:45 神於寺で昼食。神於バス停で解散。

記 事

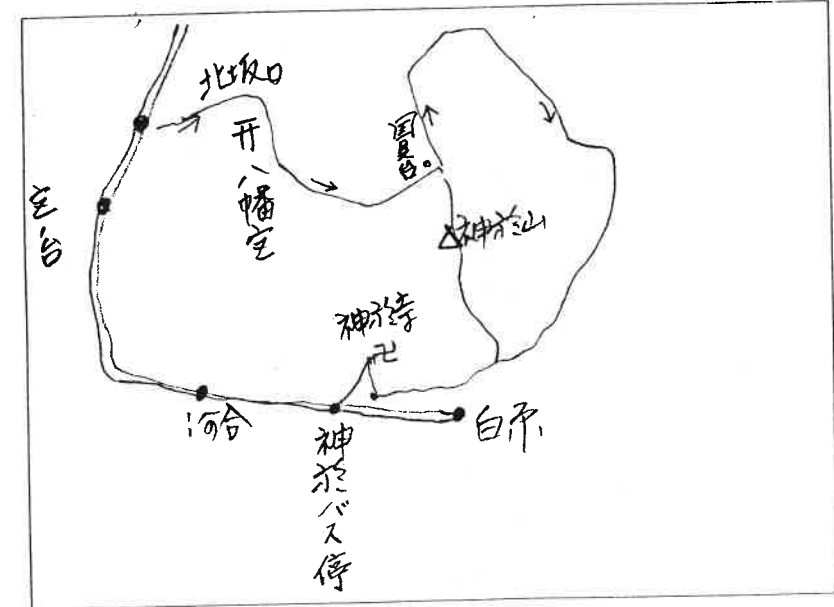
夏休みと猛暑で参加者18名。北坂八幡宮(高台)から関空離発着の機体が、かすんだ中で確認出来た。農道から山道に入ると意外に深い緑の木々が涼を与えてくれる。

山頂より沢に通じる農道には倒木あり、又木のつる・笹等が農道をおおい、代表世話人が鎌で切りながら下山であった。

初めてのコース、まちがいながら、しかし興味深い裏道コースであった。

コース略図

P45



参加者

井上(晴)、金田、井上(ふ)、宮内(藤)、田中(カ)、宮内(富)、原(澄) 山中(伊)、奥村、降旗、池田、白岩、高間、鍵、佐賀、善野、橋口(克)、橋口(綾)

(山中(伊)記)

第362回 例会

平成8年9月8日(日)

天候・気温/晴・28℃ 担当リーダー/A

◎行 先 平井峠越え 7km

◎参加人員 33名

◎コ ー ス 岸和田駅 — 孝子駅 — 孝子観音(高仙寺) — 平井峠 —
— 蓮乗寺(平井孫市の墓) — 紀の川駅

○行程記録

9:37 岸和田駅発

10:15 孝子駅着

10:40~10:50 孝子観音

11:30~12:20 平井峠着(昼食)

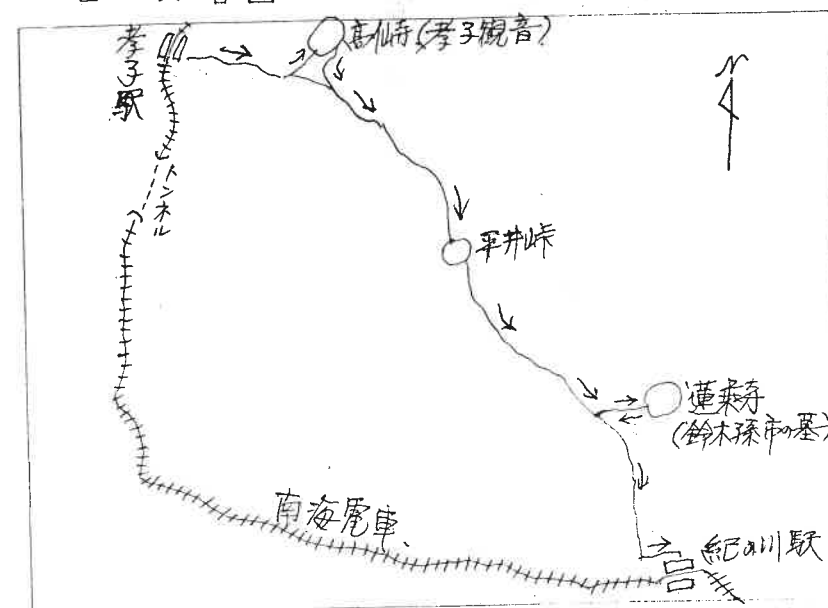
13:15~13:25 蓮乗寺

13:40 紀の川駅着 解散

記 事

夏休みが終わったばかりで、皆さん暫く歩いていないので、今日のコースは丁度よいのではと思う。1週間位前より朝晩少し過ごしやすくなって来た。今日も温度は高いようだが、そんなに暑くない。しかし歩き始めてすぐの高仙寺の階段には少し参った人があるようだ。平井峠迄の坂道はなだらかで、木蔭の道で1度小憩を取り峠へ着く。前回来た時は、草を刈っていてくれて場所は広かったが、今回は草が茫々で座る処に苦労しながら昼食をとる。下りの道も木蔭が多くなだらかで歩きやすい坂道だったが、街へ入ってアスファルトの道は流石に暑くて参った。下見に来た時に迷った蓮乗寺もスムーズに到着する。鈴木孫市のお墓にお参りして全員無事に紀の川駅へ、そこで解散する。

コース略図



参加者

井上(晴)、金田、宮内(藤)、浦、田中(カ)、宮内(富)、千道、田中(楠)、早崎、橋爪(竜)、橋爪(京)、磯島、中村、新鞍、原(澄)、平松、井上(富)、今井、山中(伊)、降旗(忠)、山中(好)、池田、太田、白岩、高間、鍵、川崎、佐賀、塩崎、善野、橋口(克)、橋口(俊)、原(一)

(降旗記)

第363回 例会 平成8年9月22日(日)

天候・気温／曇・山頂16℃ 担当リーダー／B

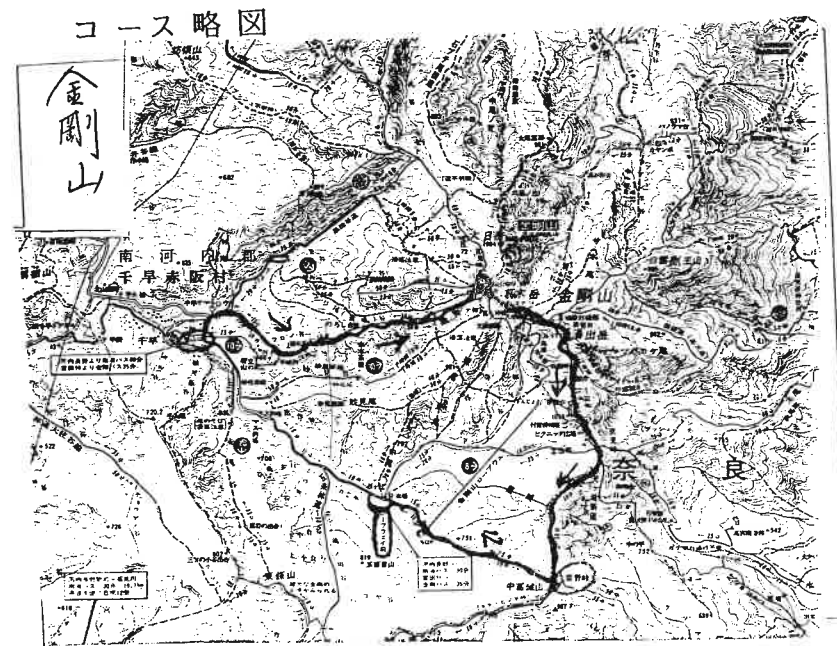
- ◎行 先 金剛山 10km
 ◎参加人員 29名(内11名上りロープウェイ利用)
 ◎コース 岸和田駅 ― 難波 ― 河内長野 ― 金剛登山口 ― 金剛山
 ― 久留野峠 ― ロープウェイ、バス停

○行程記録

8:06 岸和田駅発	12:40 葛木岳へ出発
8:40 難波発	13:30 久留野峠着
9:08 河内長野駅着	14:35 ロープウェイ前到着
9:22 ロープウェイ行バス	
9:53 登山口着	
11:50 社務所前到着。食事	
(途中5回休憩)	

記 事

台風17号来襲で決行かどうか心配したが、関東方面に向かうのと情報で決行とする。参加人員を懸念したが、ロープウェイ利用可と周知したこともあり、29名の参加をみた。登山道の3kmは整備され、90%がすべり止めの木を埋めた階段状で、歩幅に合わないと感じる。一般健脚者の倍の時間で頂上へ。頂上は16℃、下界に比べ10℃の差、台風の余波か風も強く、寒さを感じ食事が終りすぐ出発。久留野峠までは足には優しい楽しい道だ。久留野峠からロープウェイ前までは、荒れた道路で足の短い人には特に苦しい道中であるが、幸い健脚の人達ばかりで無事下山し、満足感で一杯。悪路を一人の怪我もなく、踏破出来たことを感謝する。



参 加 者

金田、宮内(藤)、小西、田中(カ)、宮内(冨)、原(澄)、平松、上浦(義)、奥村、山中(好)、池田、高間、鍵、佐賀、塩崎、善野、橋口(克)、原、中村、新鞍、井上(政)、瀬良、降旗(忠)、福森、太田、白岩、前田、川崎、橋口(綾)

(山中(好)記)

健 歩 証 (会員資格は平成8年9月末現在)

平成8年3月26日(第353回例会)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)
2,500	金 田 定 之	89	343
2,000	宮 内 藤 兵 衛	128	348
1,600	小 西 ミ ノ ル	162	348
1,500	山 本 光 男	1	242
1,400	宮 内 富 子	163	343
	浦 千 寿 子	187	344
1,300	清 水 信 代	19	288
	宮 内 史 郎	185	347
	田 中 カ ホ ル	185	351
1,200	塩 谷 幸 兵 衛	204	346
1,100	田 良 原 信 定	126	347
1,000	高 畑 千 鶴 子	153	350
	田 中 楠 枝	202	351
900	早 崎 照 子	208	346
	角 谷 宏 子	187	355
800	石 橋 ト シ エ	174	328
	原 澄 子	250	350
700	軒 隆	163	259
	福 本 イ ト ノ	136	306
	松 本 元 晴	107	338
	中 村 豊 子	250	341
	新 鞍 民 子	248	346
	井 上 晴 秋	89	351
	角 谷 芳 雄	214	352
	平 松 美 幸	249	352
600	田 口 穰 一	227	336
	小 暮 子 豆 香	268	348
500	中 西 信 雄	90	302
	世 利 行 江	185	306

踏破距離(km)	氏 名	初参加例会(回)	達成例会(回)
500	和 田 チ ズ エ	212	334
	西 上 哲	189	347
	林 昭	204	354
300	石 垣 喜 代 子	187	261
	林 起 美 代	204	262
	藤 田 寛 子	212	276
	村 瀬 珠 江	204	284
	柿 花 緑	223	286
	原 文 雄	219	287
	磯 島 宏 蔵	247	297
	大 原 美 代 子	222	298
	安 尾 幸 典	189	306
	勝 沼 と し 子	174	313
	木 村 ま さ え	250	327
	橋 爪 龍 夫	255	328
	秋 成 庫 年	201	328
	降 旗 忠 良	292	329
	千 道 み つ 江	225	331
	橋 爪 京 子	255	336
	兵 頭 八 重 子	299	340
	山 中 好 弘	291	340
	兵 頭 晴 一	299	344
	広 瀬 八 千 代	246	345
	上 浦 義 治	271	346
	今 井 種 子	268	346
	奥 村 操	300	347
	岩 田 は る ゑ	246	347
	永 坂 ト ク エ	246	351
	西 座 幸 枝	268	353

※他に、元会員56名に対し1,400km～300kmの健歩証交付済。

≪ 文 集 ≫

出羽三山紀行	池 田 裕 倅
四国遍路	金 田 定 之
健康であることに感謝	高 間 六 夫
千キロを踏破して	田 中 楠 枝
1,000料達成に思う	早 崎 照 子
ころころ棒健康法	宮 内 藤 兵 衛
文集への投稿を望む	名誉会員 山 本 光 男

(50音順)

出 羽 三 山 紀 行

池 田 裕 倅

「カッコウ、カッコウ」と今朝初めて聞く鳥の鳴き声に目が覚めた。「郭公だ」と一人合点しながら、しばしその鳴き声に聞き入った。私は7月2日から男女十一人の老友達と共に月山登山を目指し、山形市街から北西に約60キロ程離れた山合のコテージで3日目の朝を迎えた。昨日からの雨は止んだものの、外はどんよりして窓から見る月山も雲に隠れ、見えるのは山々の中腹のみで、まるで登山者を阻んでいるかのように思える。

一昨日、山形空港から宿のオーナーの車で「閑かさや岩にしみいる蟬の声」と芭蕉が詠んだ所で知られる立石寺を訪れ、急坂で1004段ある石段を登って奥の院に参詣し、昨日は土砂降りと雷鳴の響く中、湯殿山神社に参拝した。そこは何処から湧き出のか岩一面に湯が流れており、み霊に参拝するにはその岩の上を裸足で登らなければならない所だった。次に羽黒山に赴き樹齢五百年にも及ぶ杉の大木が2446段の石段の両側に立並ぶ光景を眺めてそのすごさに感動し、又、国宝の五重の塔がうっそうとした中に1000年余の時を経て今尚、厳然と中天にそびえ、シーンと静まった周りの様子と相まって一種独特の不気味さを感じつつ頂上まで踏破し、出羽神社で月山登山の無事を祈願して来たことを、雲の流れを見ながら思い出していた。

8時50分、オーナーの運転で出発する。半時間余りで標高1200メートルのリフト乗場近くの駐車場に着く。下車した所から踏み荒らされた雪道となっており、滑らないようにそろそろと歩く。道の片側を見ると驚いたことに、優に高さ3メートルを越す雪が100メートルに亘って鋭利な刃物で切った断面のように白壁の如く続いており、真冬でもこれ程の雪を見た事の無い私達は口々に驚嘆の声を発しながらリフトの駅舎にたどり着いた。駅舎の中はサマースキーヤー達がリフトに乗る順番待ちをして居って賑やかである。リフトは2人乗りでそれぞれ組を組んで次々と乗って行く。15分程で高度1500メートルの終着点に着く。辺りはボヤーッとしておぼろげで空気もひんやりしている。全員レインウェアに身を包み、アイゼンを装着して出発を待つ。オーナーより雪山登山についての注意があり、先ず姥が岳を目指す。

案内者はオーナーとオーナーの友人が付いてくれる。オーナーを先頭に一列に隊列を組み登り始める。時刻は丁度10時、少し霧が晴れて来た。行く手を見上げると遮る物一つ無い一面の銀世界で、スキーも雪山登山の経験のない私はこんな景色を目の当りにするのはまったく初めてで、皆もこの風景に一瞬たじろいだように黙り込んだ。先刻居った若者達の姿も何時の間にか見え、案内者が付いているとは言え、雪山登山は若葉マークの老輩ばかりで、何となく一瞬「大丈夫だろうか」と一抹の不安が脳裏をかすめたが、ままよ、ここまで来たからには今更引返すわけにはいかない。運を天に任せと気を取り直し一步一步と足を運ぶ。しばらく登ると一本のロープが上の方に向かって敷かれており、それを目印に伝って進む。雪に足がとられそうになるのを杖で支え、踏みこたえながらみんな懸命に歩くが思うように進めない。敷かれていたロープが終る辺りからスキー場となっており、十数名の若者達がスキーを楽しんでいる。しばらく休憩を兼ね滑り下りて行く彼等を眺めていた。約小1時間程後姥が岳山頂に着く。その辺りは全然雪はなくゴロゴロした石が散乱して歩いて歩きにくい。アイゼンを外して標示板の前まで行く。大きな字で「姥が岳山頂 1670メートル」と書いているが永年の風雪で文字もかすれている。皆交互に写真を撮り合ったりして小休止する。一旦板道を下って月山に向かう。高山植物がちらほらと咲いている。「今年は雪が多いので花も少ない」とのオーナーの話である。又、雪溪に差ししかかったのでアイゼンを履く。(この後度々アイゼンの着脱を繰り返して登る)アイゼンの着脱に案外手間がかかって全員揃うのに時間をとられる。雪の斜面では片足で足の踏場を作りつつ、一步一步と踏みしめつつ、登るのでこれ又時間を費すこと甚しい。登るにつれて霧が濃くなり眼鏡が曇って前が見えなくなってくる。眼鏡を外しても5、6メートル先に行くオーナーの姿も薄ぼんやりしている。「この辺が牛首と言う所です。少し先に鍛冶小屋があります。その辺りで食事にしますから、もう一寸頑張ってください」とオーナーから声がかかる。

食事中に1人の男性が下りて来たのでオーナーは「黒百合、咲いていましたか」と尋ねる。「咲いていたよ」と答えて下って行った。私達はこの登山の最終目的は黒百合を見ることだったので、それを聞いた途端、皆「ソレっ」とばかりに急いで食事を済ませ登りにかかる。霧は益々濃くなり風も少し出て来た。どれ位登ったか

ろうか。「休憩します」との声で小休止となる。休憩後突然オーナーが「皆さん、ここまで3時間余りかかっております。ほんの少し先に頂上小屋があるのですが、その先からは急坂で皆さんの足ではかなりの時間が必要と思います。ここまでで普通の人より1時間半程超過しておるので、頂上まで行くとすると帰りの4時最終のリフトに乗れない恐れがあります。風でも強くなれば大変な事になりかねないので、残念ですがここから下山します」とのことで、みんな一瞬あ然とした感じであったが、オーナーより過去の事例等の話を聞き止むを得ずしぶしぶと下山した。下りも滑りころびつしながら、どうにか最終リフトに乗り「蛍の光」の曲に送られつつ山を降りた。

この旅は昨年白馬岳からの帰り、Kさんより提案があり、準備万端手配して下さったお陰で参加出来た。今回は雪が多かったため登頂は出来なかったが、雪が少ければさほどきつい山ではないので、機会があれば再挑戦して今度こそ黒百合を見たいと思っている。

四 国 遍 路

金 田 定 之

昨年11月に岳父死去ということがあって、家人が四国遍路に行くと言いだした。これは大変だなと思ったが、私も同行することにした。理由は簡単、何日間かを一人で炊事洗濯は難儀なことだし、遍路と言っても旅行みたいなものと甘く考えたからである。

さて行くと決めてどうしたら行けるのか、経験者に聞いてと思っていた矢先、Y旅行社の旅行だよりに八十八か所巡拝旅行の記事を見つけたのである。これ幸いと申込んだ。案内によると八十八か寺を3回に分けて巡拝する計画で、第1回は3月、4月に、2回は5月、6月に、3回は10月、11月となっていた。

私が申込んだ第1回目は4月8日～12日である。4月9日の入学式はこれまで一度も欠席したことはなかったが、今回は止むを得ぬと諦めた。

遍路の装束は旅行社が用意するというので注文したが、菅笠は遠慮した。歩こ

う会の例会スタイルで、気分も例会参加で出発したのである。

徳島港に正午着岸、第1番札所霊山寺から5日間の遍路の旅が始まった。3泊は札所寺、1泊はホテルとなっており最初の泊りは7番札所十楽寺であった。

一行23名のうち男性は4名で、宿泊は男女別々。私達4名の中には先達と先達経験者1名がおり、遍路についていろいろ話してくれた。遍路とは四国八十八か所に限って言われ、西国三十三か所は巡礼であること、八十八か所を歩いて廻ると2か月半はかかり、車馬代は不要だが宿泊費が嵩むこと、札所宿泊は協定価となっており、1泊5千円位。金剛杖は大師の御手であり右手に持つこと、橋の上ではつかないこと、宿泊地に着いたらまず金剛杖を洗い清め大事に保管することなどなど。

札所寺では朝6時の勤行に遍路衣で参列し、6時半より朝食、すぐバスで出発と、平常の生活がガラリと変った。

一行の%位は大師信仰の人達で、ただお参りするだけで至福の境地になるらしい。39回目という人もいて、私など到底真似の出来ないことと恐れ入ったが、中にはどんな悩みがあるのか、痛々しい感じのする女性も見受けられた。私は線香をあげ、お札を納め経本を開き、信者達の気持を損わないように努めたものである。

観光は桂浜。高知から坂出、岡山、新大阪で解散と第1回は無事終了した。

帰ってからしばらくは遍路呆けの早い目覚めに笑ったり、もうヤーメタという感じであった。信心に程遠いバチ当たりかも知れない。だが2回目が近づくにつれてもう一丁行くか、という気になって来た。コースが岳父の故郷伊予なのもそんな気にさせた一因とも思う。

6月3日からの2回目は土佐から始まり34名の参加。前回同様殊勝に行動した。これは事実ですぞ。道後温泉泊、松山城見物、関空着で2回目終了。

この原稿を書いているのは、だんじり祭宮入りの日である。何だかだと言いながらも第3回巡拝の申込みも済ませた。

山を登り谷をわたり汗とほこりに塗れた、本物の老遍路さんを見かけた時は胸を突かれたが、視点をかえて、バスで楽をしながらも自分を見詰め直し、生かされていることに感謝するのも良いと思う。「外相整いて内相自ら整う」と言われているように。

健康であることに感謝

高 間 六 夫

私が退職した当時「毎日が日曜日」という言葉が流行していたときでありました。長いあいだの重圧から解放されて、ああ今日からは毎日が日曜日で、ありがたいことであると思った。当時はまだ多くの友人がいて一緒に旅行、映画、観劇、スポーツなどを楽しみお互いのコミュニケーションを大切にして、お互いに励まし支えあいながら健やかに生かされていることを忘れずに、その瞬間瞬間を年など考えずに余生を送っていたつもりでありましたが、「光陰矢のごとし」とはよく言ったもので、気がつくと古希を迎える年齢に達しようとしており廻りを見まわすと今までの友人も次第に減ってきて、お互いの交流も疎遠となり、新たに友人をつくろうと思うのがこれが又難しく、顔見知りはずぐにできるが、励まし支えあえる仲間が必要であるのに、むしろ孤独になり引っ込み思案に暮れることが多く、出無精が重なり何をするということもなく、ただ漫然と1日を過ごす日が多くなり、テレビを見るか読書に耽ける日が多くなった。

しかしこのテレビや読書の効用は、はかり知れないほど大きかった。それは自分が今まで知らなかったことを教えてくれたのもテレビや書物でありました。

近年わが国の平均寿命は伸び続けているが、しかしその一方では多くの老人問題が浮かび上がってきている。

核家族化による老人の孤独、老人性痴呆症や寝たきり老人など、これらを予防するにはどのようにすればよいか、それは自分の力で切り開き気分転換をはかることが必要であることを改めて自覚しました。

人間は肉体的健康がなければ豊かで楽しい生活を営むことはできない。したがって肉体的健康を保つため、まず足腰を鍛える必要があるが過激な運動は無理である。したがってまず、歩くことから始めることにしました。

文献によれば、通常1日1万歩が基準とされていることから、私は、まず毎日1万歩を目標にウォーキングを始め、それから約3年が経過しました。

その結果、今までの孤独感から解放され気分そう快、いきいきとした生活を取り

もどし肉体的健康を維持することはできたが、精神的健康を得るまでには至らず、その精神的健康を得るため何かを学びたい、ぼけ予防のためにもいろいろな人と出会う場が欲しい、それにはどうしたらよいか迷っているとき、それは平成7年当初に配布された市広報紙に、岸和田健老大学の生徒募集要項が掲載されていた。

その要項を読んで、そうだ人間は死ぬまで勉強であることを自覚し健老大学へ入学することにしました。

しかし、久しぶりに組織の中に入って、戸惑いが生じるのではないだろうか、という不安を感じたが、案ずるより産むが易しとはよく言ったもので徐々に学内の雰囲気にもなれ色々な講座に出席しているうちに今まで知らなかったことを学び、私にとって本当に有意義であった。又入学と同時に数あるクラブのうち歩こう会が自分には一番適しているように思われたので直ちに入会しました。

例会は、月に2回ではありますが各地の名所、旧跡を訪れ又、四季に咲く花や、木々の緑が鮮やかに映ゆる野や山を、諸先輩のご指導のもとに大勢の方々と和気あいあい楽しい会話をかわしながら、歩くという環境がすばらしく、歩くことの快感を覚えるとともに健康維持がはかれる最良の方法であることがわかってきて正直なところ、健老大学に入学して得た最大の収穫であったことを深く感謝する次第であります。

千キロを踏破して

田 中 楠 枝

平成8年3月、終了式の日には千キロの健歩証をいただき感激の余韻に長くひたった。この千キロには色々な思い出があり、今あらためて思い出している。

1回生の時の主なものとして、六甲東お多福山がある。あえぎ乍ら頂上についた時、山霧のゴーゴーと音を立てんばかりの流れの早さに大自然の現象を目の当たりにし、とても感激した。そしてこの時大先輩から富士山に登らないかと誘って頂き有志の方々と生れて始めて富士山頂に立つことが出来た。これも歩こう会のおかげと大へん有難く思っている。

そして1回生の時の1泊例会は、今は5月頃だけれど当時は夏休みの8月で余呉湖国民宿舎であった。それ迄は1回生は参加しなかったそうで、私達の時から参加が許されたのだと後になって聞いたものだ。難行苦行の末に登った賤ヶ岳の頂上には、7本槍の武将達の像が立っており自分が疲れた顔で見せたせいか武将達の表情も疲れたように見えたものだ。そして宿舎の夜は湖上（余呉湖だろうか）の花火を楽しむことが出来、翌朝は出発まで湖のほとりのサイクリングを楽しんだ事も覚えている。

又、粉河の龍門山が千キロの中で最も難行苦行であった。何年何月であったか、暑さのせいもあり水筒の水もなくなり、喉のかわきに耐えきれずに川の水をのんだ。漸くふもと近くまで下って来た時、桃畑があり、くさりかけたのが沢山落ちていた。そしてなりふりかまわず拾って食べ漸く喉がうるおい生気がもどった。今もあの時の事は語り草となっているがそれも楽しい思い出となっている。

平成7年5月、2回目の龍門山はあの時の知識があっただけに比較的楽であった。

この様にして毎回の思い出がいっぱいあり心がとても豊かであると思っている。

今度は1500キロを目標にしているけれど、最近ヒザが痛くなりもう駄目かなと思いつつ、次の例会が貼り出されると、なぜか痛みを忘れるこの頃です。

そして最後になりましたが、リーダーの方々のご苦勞にいつも感謝しています。

1,000軒達成に思う

早 崎 照 子

先ずは1000キロを達成して誠に嬉しい。これもみなリーダーさん始め皆さんのお陰と感謝します。老化は足腰からと思ひ込んでいた私。足を鍛えようと思ひ平成元年9月に歩こう会に入会し早や7年が過ぎた。その間、いろんな思い出がある。或る夏の暑い日の例会の折、山で3人グループが最後尾となってしまった。どうにか里まで降りて来たが、全身汗ビッショリ、水筒にはお茶はなく空っぽ。のどはカラカラ、背中のリュックは重い。そんな私に夏の屋下がりの太陽は容赦なくジリジリと照りつける。もう歩けないわ……。

1月15日、特別例会金剛山へ雪中登山。登れるかなと不安だったが「登ろうよ」とTさんと堅い約束をした。未だ見ぬアイゼンとやらをスポーツ店で買った。夜、付け方を練習しマスターした。山でいざ付けようと思ったらキレイに忘れているのではないかと思いつつ当日を迎える。寒いが快晴である。バスを降りるときれいなあ…一面銀世界。初めての雪中登山ルンルン気分で登る。9合目位まで登ると、「ワッきれいだなあ」山全体の樹氷が朝日に照らされてキラキラとダイヤモンドのように輝いている。夏の太陽はいやだったけど今日の太陽は大好きだ。そのきれいな樹氷を背景に浦さんに写真を撮って貰う。いよいよ頂上。せっかく練習したアイゼン、いつ付けるのかなあ。30メートル先で楽しいおべんとうだ。その時3人並んで歩いていた真中の私がすべって転んだ。無意識に右手をついた。みるみる大きくはれ上り痛い！手の先がしびれている。「大丈夫？大丈夫？」と皆さん心配そうに優しく尋ねて下さる。1つトーンを上げ「大丈夫よ」とつくり笑顔で答えたものの痛い！顔で笑って心で泣いてとはこのことか。あとは下りるだけ。リュックを持って貰って、一步一步気を付けながら下山して帰途に着いた。

さっそく病院へ。やっぱり手首の骨が2本折れていた。それから全く機能を失った右手で家族の者に面倒を見て貰っても不自由な生活を強いられる。楽しみまで全部持って行かれ淋しい。でもお見舞やら励ましやらの電話を戴きどんなに慰められたことでしょう。ありがとう。

又秋から歩き始めた。歩こう会より「只今」と帰ると「お母さん怪我もなく迷いもなくよかったですね」と嫁が笑顔で迎えてくれる。「ああ、あたりまえ」がこんなにありがたいのか。私は勿論、家族まで喜んでくれるなんて「怪我よ迷いよありがとう」でもチョットおかしい。そして記念にカメラを買った。やっぱりおかしい今。写真の若い仲間達に時折撮影会に連れて行って貰う。写真の展示会にもよく出かけるようになった。私の知らない世界を勉強しよう。歩こう会も7キロ、9キロと小さな数を積み重ね大きな喜びを得たい。前記2例のその節はリーダーさん、皆さんお世話になりありがとうございました。

ころころ棒健康法

宮内 藤兵衛

若い頃から歩くのが大好きで、30キロぐらいの行程であれば何のためらいもなく参加して楽しみながら歩いたものですが、ここ数年日常生活の中でも脚におもりを付けた様に重く感じるようになりました。脚が重く疲れるのを押してリーダーを務めておりましたが、今年の歩こう会は3月に二上山・ドンヅル峰（11キロ）、5月にボンボン（15キロ）、粉河龍門山（10キロ）と健脚コースが続き、疲れの取れぬまま下見・本番を繰り返したため、筋肉疲労がピークに達しました。平素の散歩でも3キロ位が精一杯の状態で、以前には30分位で歩けたところも1時間近くかかり、脚の踏張りが効かないためひょろひょろとふらつくようになり、「ああ、これが老いの歩みなんだなあ」と感じるころまで行きつきました。

『自然の中へ』16号にガラスの脚にならねばよいかと按じたことが現実になってしまいました。元気だった頃から見ると一割位と思うほど落ち込み、筋肉疲労を実感するようになりました。今までいくら歩いても疲れる事がないと過信し、歩いた後の脚の手当をせずに使いっぱなしにしたため、歩こう会だけではなく日常生活にも支障の出る状態になりました。

その時偶然に娘が山陰旅行の土産にころころ棒を買って来てくれました。ころころ棒というのは旅館の客室に置いてある木製の棒に丸い輪が二つ付いたマッサージ用器具です。普段であれば見向きもしなかったと思いますが、溺れる者は藁にもすがるとの心境で脚のマッサージをして見ました。軽くやっているのにその痛いこと。それだけ筋肉が凝ってかちかちになっていた訳です。それ以来半年、殆んど毎日30分位脚と腰のマッサージをして筋肉を揉みほぐして居ります。ころころ棒マッサージを始めてからはだんだん脚が軽くなり、踏ん張りも少しは効くようになりました。回復はまだまだ本物とは言えませんが、元気であった時の3割位まで改善されたのではないかと考えています。

私はこのマッサージを『ころころ棒健康法』と名付けて日課の1つに組み込んでおります。テレビを見ながら出来るので気軽に取り組みます。

脚力が1割位まで落ち込み本来であればとてもリーダーをして居れない状況でしたが、リーダーを続けねばならないとの思いが『ころころ棒健康法』につながりました。これも歩こう会があったからこそと思っています。

今回のことを教訓にして今後は度を越した頑張りをしないように心掛け、代表リーダーは無理としても出来るだけ長くリーダーを続けたいと思っております。

今後共歩こう会の行事に協力をして頂きますようお願いします。

文集への投稿を望む

名誉会員 山 本 光 男

健老大学が創立されて、足かけ19年になる。歩こう会の文集が、今年で17号になると知って、私は大変驚く。歩こう会第1回当時の事を詳しく知っておるからである。

今から16年も17年も昔、今日あることは全く想像し得なかった。会員数が僅かだったからでしょうが、今日の盛会は考えても見ないことだった。

この文集がはじまったのは、昭和54年5月提案し、第1号はその年の5月31日発行となっている。あれから今日までに16年間を経過している。考えて見ると、世話人をはじめ、クラブの皆さんの絶大なる努力の結果に他ならぬ。

この間の投稿者をしらべてみると、延べで61名になる。年平均3.81人ということになり、平均回数は2.28となる。此れには一寸考えさせられる。

文集を作ろうと話合った時のことを考えると、余りに少ないように思う。せめて、1回に10人以上の投稿を期待したいのである。

私は、この文集を、過去から詳細に読んでみた。随分有益な記事が沢山載っていることを知った。この文集にとどめておくだけでなく、一般に広く発表したいとも考える。

皆さんが発刊の時を考えてもらい、大いにどしどし投稿をしてもらいたいと思う。

この事が皆さんを啓発することにもなり発刊の趣旨に添うことになる。皆さんの大奮発を望んでやまない。

終りに投稿者名を附して参考とする。

「自然の中へ」投稿者名

氏 名	回数	氏 名	回数	氏 名	回数
吉 田 貞 蔵	1	井 齊 実	1	林 昭	2
坂 享	1	八 野 昇 一	3	林 起美代	4
久 保 礼 子	4	山 本 覚	2	宮 内 史 郎	4
大 場 辰 一	1	高 島 喜 代	1	宮 内 藤兵衛	5
井 上 亀太郎	1	出 水 正	1	安 尾 幸 典	4
石 原 ユ リ	2	永 田 常次郎	2	柿 花 縁	1
奥 芳太郎	1	乃 村 新之丞	1	塩 谷 幸兵衛	2
尾 崎 秀 男	5	角 野 春 子	1	浦 千寿子	2
鈴 木 喜 一	1	中 西 信 雄	1	千 道 みつ江	2
長 束 正 安	5	古 林 藤一郎	1	磯 島 宏 蔵	1
室 谷 武 司	3	森 富 香	4	井 上 富美子	1
諸 節 光 吉	8	佐 竹 竹 子	2	角 谷 芳 雄	1
山 本 松 子	6	杉 原 千代子	1	原 文 雄	1
山 本 光 男	16	金 田 定 之	9	上 浦 義 治	1
上 松 房次郎	2	今 西 幸 子	1	降 旗 忠 良	1
坂 根 善 七	2	加 地 行 夫	1	松 本 元 晴	1
太 地 稔	1	崎 田 小香枝	1	田 中 カホル	1
木 下 二三郎	1	軒 隆	2	原 澄 子	1
中 野 三 郎	1	田 口 穰 一	1	山 中 好 弘	1
水 谷 一 男	1	角 谷 宏 子	1	(順不同・敬称略)	
井 上 英 代	1	寺 田 甚 一	2	合計 61人	
平均 3.81人(年)		平均回数 2.28回			

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OK。
2. 携行品：手拭、手袋、雨ガッパ、水筒、非常食（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けないように心掛けること。
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、脱水症状にならないよう注意のこと。

平成8年（1996年）12月

自然の中へ 第17集

岸和田健老大学 歩こう会

代表世話人 宮内 藤兵衛