

自然の中へ

第18集

岸和田健老大学
歩こう会

「自然の中へ」第18集

目 次

《序 文》 歩く楽しさ 学長 村 田 義 人 3頁

例会記録(第364回～第384回) 5頁

建 歩 証 48頁

文 集 50頁

《序 文》

歩 く 楽 し さ

学長 村 田 義 人

元来歩くことには自信があったので、高校で教えている時も、なるべく生徒たちを歩かせる企画を推進してきたのだが、四十歳代の終わりごろに、不用意かつ無謀な山歩き（結婚式からの帰途、御在所岳山頂へロープウェイで上がり、下りを徒歩で、フォーマルな靴のまま、沢の道を植生を調べながら降りてくるという）をした罰で、膝関節炎を患い、以後重いものをもったり、フォーマルな靴で歩いたり、長歩きをしたりすると、再発するようになった。

第一回の再発は、新設高校の教頭になった時。いろいろな什器類等が搬入されてくるので、ついそれを手伝ったことから再発した。第二回は、北野高校長に着任した時。あちこち挨拶まわりをする所が多く、フォーマルな靴をはかざるをえないことからの再発で、再発すると暫くステッキに頼らないと歩けない。

近くは四年前、スウェーデン一人旅をした時。私を呼んでくれた日本酒好きのスウェーデン人の友人への土産に、しこたま日本酒をスーツケースに詰め込んだのがよくなかった。

そんなことで、残念ながら長距離連続歩行はできないのだが、毎日必ず相当距離を歩くことにしていて、それもノルマとしてではなく、軽快にリズミカルに歩くことそのものを楽しんでいる。だから、通勤途上の若い女性が横に歩いていたりすると、彼女の軽快なペースに合わせてこちらも歩きながら、ほくそ笑んだりしている。

近年はそういう風に楽しく歩きながら、「歩けるってほんとに有り難いな」と、いつもいい気分で、嬉しさと有り難さを満喫させてもらっているのである。

例 会 記 録

第364回 ～ 第384回

第364回	永 楽 ダ ム	6頁
365	ト ン ボ 池 公 園	8頁
366	中 山 寺 ・ 清 荒 神	10頁
367	天 王 山 ・ 柳 谷 観 音	12頁
368	甲 山 ・ 神 呪 寺	14頁
369	納 会 ・ 貝 塚 山 荘	16頁
370	神 社 参 拝	18頁
371	千 里 万 博 記 念 公 園	20頁
372	宝 山 寺 (生 駒 聖 天) ・ 石 切 神 社	22頁
373	り ん く う 公 園	24頁
374	大 阪 城 公 園 と 梅 林 散 策	26頁
375	叡 福 寺 ・ ド ン ツ ル 峰	28頁
376	毛 馬 ・ 櫻 宮 公 園	30頁
377	佐 紀 ・ 佐 保 路	32頁
378	一 泊 例 会 ・ サ ン ヒ ル 阪 南	34頁
379	奈 良 奥 山 原 生 林	36頁
380	城 北 公 園 (花 菖 蒲)	38頁
381	葛 城 古 道	40頁
382	海 岸 寺 山	42頁
383	高 槻 太 閤 道	44頁
384	水 間 寺	46頁

第364回 例会 平成8年10月13日(日)

天候・気温 曇 後 晴 24℃ 担当リーダー C

◎ 行 先 永楽ダム 10km

◎ 参加人数 33名

◎ コー ス 岸和田駅 ― 水間駅 ― 馬場 ― 杵谷 ― 上永楽池 ―
永楽ダム ― 馬場 ― 水間寺 ― 水間駅

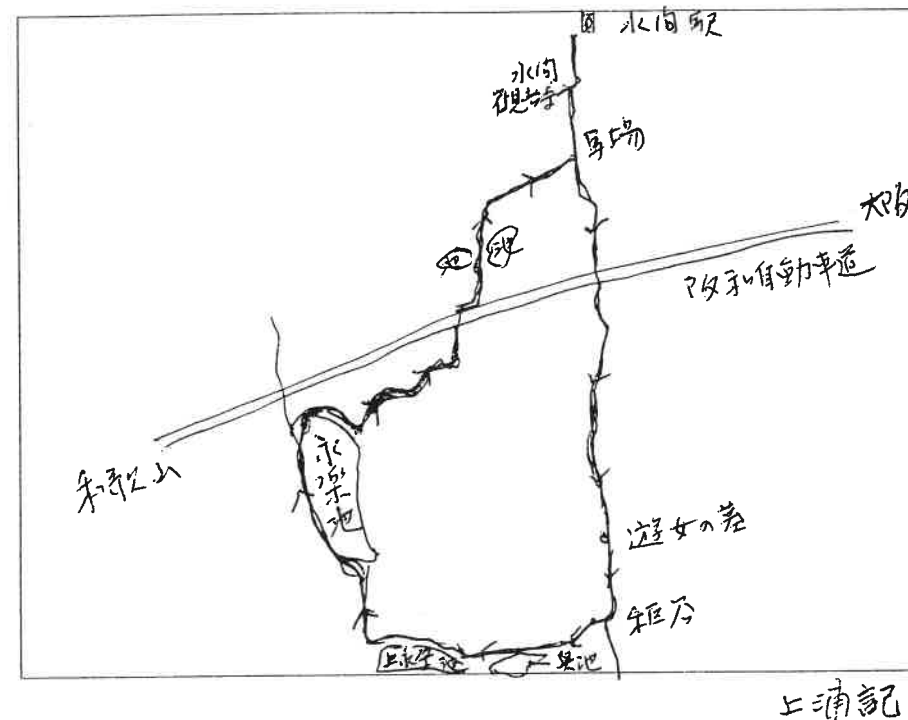
○行程記録

8:20 岸和田駅集合	11:40 永楽ダム広場着 休憩(昼食)
8:33 " 乗車	12:40 " 出発
9:00 水間駅着	14:10 水間寺着 休憩
9:10 水間寺着	14:40 水間駅着 解散
10:30 遊女の墓 休憩	
11:20 上永楽地 "	

記 事

前夜より雨が降り、当日朝迄雨が降っていたが、6時頃には雨が止み、天気予報では午前中曇後晴と云うことで決行。コースは水間寺より杵谷迄は、ゆるやかな登り道では有るが、舗装道で歩きやすかった。杵谷から奥池に到る道は急な坂道で休憩しながら登りました。帰り道永楽ダムから馬場に行く道では一部細い所が有り又、陥没した所が有り怖がられた人も有ったと思いますが全般的にはコースに変化が有り面白いコースでした。

コース略図



参加者

金田、高畑、宮内(藤)、浦、田中(カ)、宮内(富)、田中(楠)、早崎、高木(美)、徳家、橋爪(竜)、橋爪(京)、玉田、中村、新鞍、平松、井上(富)、今井、上浦(義)、福田、井上(政)、奥村、瀬良、山中(好)、宇野、大屋、太田、鍵、佐賀、塩崎、善野、橋口(綾)、原(一)

第365回 例 会 平成8年10月27日(日)

天候・気温 晴 20℃ 担当リーダー D

- ◎ 行 先 トンボ池公園 10km
- ◎ 参加人数 40名
- ◎ コー ス 岸和田駅前 ― 中央公園 ― 春木川遊歩道 ― 久米田寺 ―
岡山御坊跡 ― トンボ池公園 ― 一の宮バス停

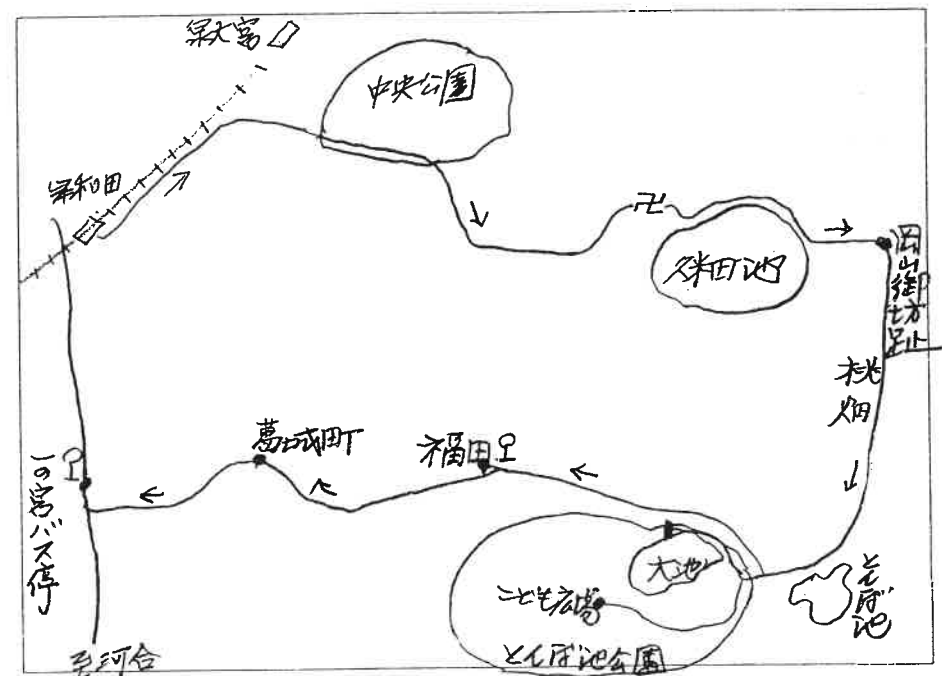
○行程記録

9:10 岸和田駅前出発	14:15 一の宮バス停着
9:50 中央公園	14:20 " 発
10:30 久米田寺	
11:00 岡山御坊跡	
12:30 トンボ池公園こども広場(昼食休憩)	
13:30 " 発	

記 事

晩秋にしては珍しい位曇一つない快晴である。本日の行先ははポンポン山15kmであったが、支障があってトンボ池公園に変更した。手頃なコースのためか参加者40名と盛況であった。予定どおり春木川遊歩道から久米田寺を通りトンボ池公園に着く。何度も来ているコースであるので侮って下見をしていなかったため、大池のところで通行止めを食い下見の大切さを痛感する。下見をしていなかったことを参加者に詫びて引かえし、こども広場で昼食をする。休憩時間を一時間余り取って、昼食後各自で公園を散策してもらう。設備や道路、芝生、トイレ等完備しており時々歩こう会のコースとして使えると思う。

コース略図



宮内(藤)記

参加者

井上(晴)、金田、井上(ふ)、宮内(藤)、角谷(芳)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、世利、西上(哲)、秋成、田中(楠)、村瀬、高木(美)、永阪、中村、原(澄)、平松、今井、小暮、奥村、降旗(忠)、兵頭(八)、松井、太田、塩谷(利)、塩谷(英)、白岩、高間、前田、鍵、佐賀、善野、中谷、橋口(克)、橋口(綾)

第366回 例会 平成8年11月10日(日)

天候・気温 曇 22℃ 担当リーダー A

- ◎ 行 先 中山寺・清荒神 9km
◎ 参加人数 34名
◎ コー ス 岸和田駅 ― 阪急梅田駅 ― 中山寺駅 ― 中山寺 ― 奥の院 ― 清荒神(解散の後門前町自由散策)

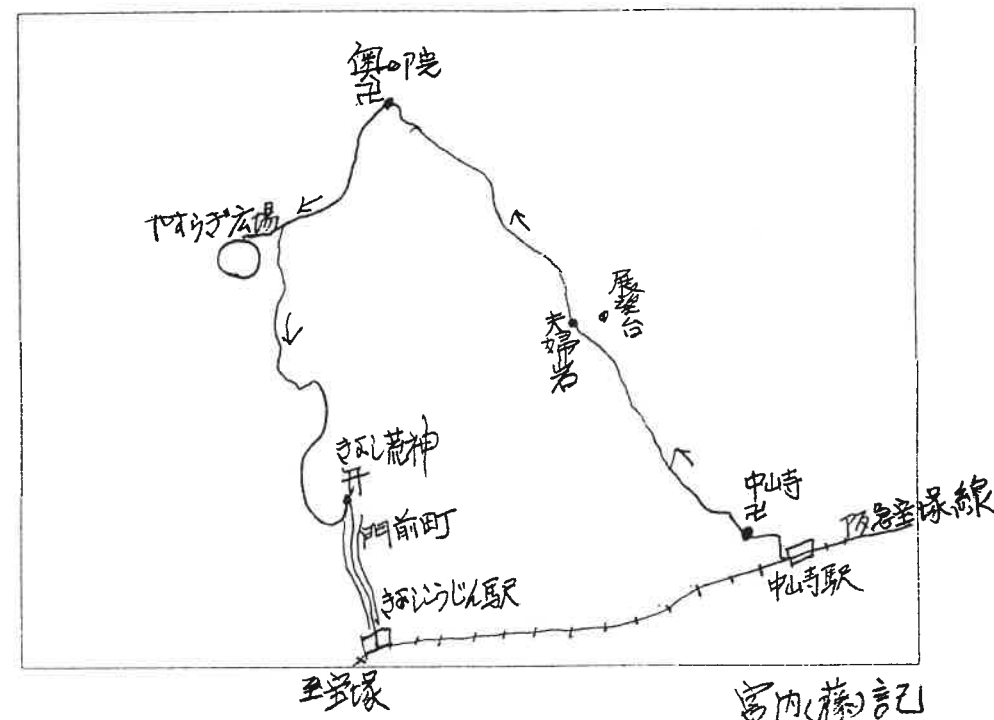
○行程記録

8:43	岸和田駅	12:30	やすらぎ広場(昼食休憩)
10:02	阪急梅田駅	14:20	清荒神
10:40	中山寺駅		
10:50	中山寺		
12:10	奥の院		

事記

中山寺は七五三詣での小紳士、小淑女がたくさんのお供をつれてお参りしており大賑いであった。信徒会館の横を通り抜けると“おくのいんへ18丁”の石標があり、これより奥の院への山道となる。奥の院ですばらしい紅葉に感嘆し、急坂を下って芝生で整備された“やすらぎ広場”で昼食をとる。昼食後谷川添いの小道を清荒神へ向う。丸木橋を四つ渡り趣のある小道を足下に気を使いながら歩く。清荒神に近づくにつれて、急な下りの滑り易い石ころ道になり若干難渋する。出発から約一時間で清荒神へ到着する。一応解散して各自で参拝の上、門前町を自由散策する。仲々よいコースで再度来てみたいコースであると思った。

コース略図



参加者

宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西、田中(力)、宮内(富)、石田、角谷(宏)、
世利、田中(楠)、早崎、田口、橋爪(龍)、橋爪(京)、水野、磯島、
中村、原(澄)、平松、今井、山中(伊)、薦田、降旗(忠)、池田、
北村、塩谷(利)、塩谷(英)、白岩、鍵、佐賀、善野、中谷、橋口(克)、
橋口(綾)

第367回 例会 平成8年11月24日(日)

天候・気温 晴 16℃ 担当リーダー B

- ◎ 行 先 天王山、柳谷観音 11km
- ◎ 参加人数 34名
- ◎ コース 岸和田駅 — JR新今宮 — 大阪駅 — 山崎駅 — 宝積寺 —
天王山 — 柳谷観音 — 長岡天神 — 長岡天神駅

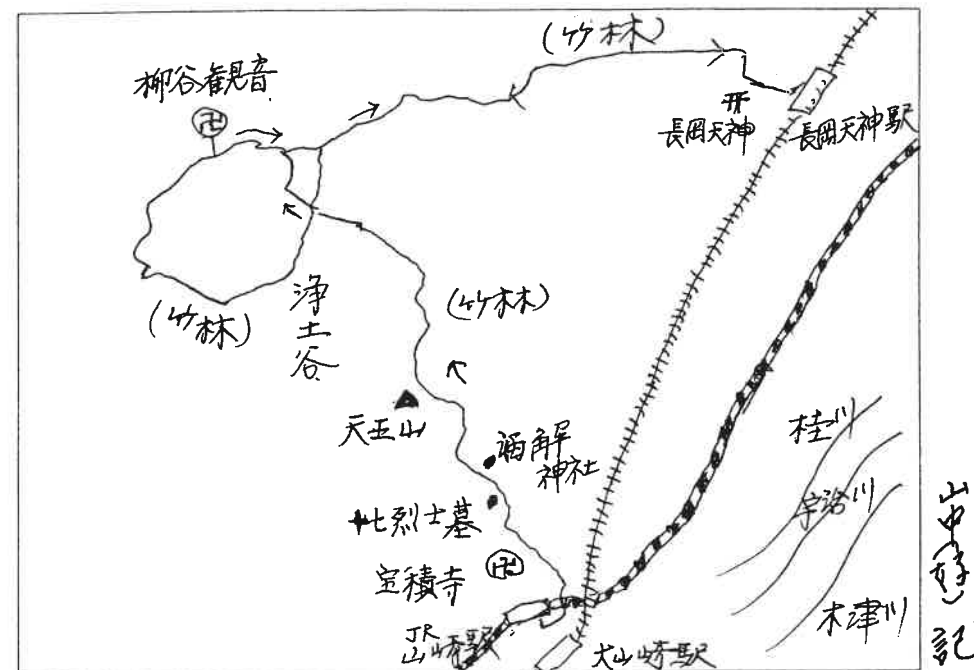
○行程記録

8:06 岸和田駅発	9:50 宝積寺
8:30 JR新今宮駅	10:50 天王山
8:50 大阪駅着	12:00 柳谷観音着
9:08 大阪駅発	13:00 柳谷観音発
9:34 山崎駅	14:15 長岡天神

記 事

快晴に恵まれ、天王山から柳谷観音をめぐるコースにチャレンジ。山崎駅前に戦国絵巻の町と案内板、TVドラマ秀吉が放映されており、興味あるコース。下車すぐ急坂を20分程で宝積寺。本堂の右横の山道を天王山をめざす。ここから土道で冷気が体を包む。ときおり、竹林が顔をのぞかせる。十七烈士の墓、酒解神社の大鳥居、展望台で、頭の中の山崎合戦の陣形が競馬場、桂川の景観にかわる。天王山頂は見通しが悪く、休憩後、柳谷観音へ、雑木林と竹林の景観のすばらしい道程だ。柳谷観音が近づくと紅葉がまたすばらしい。柳谷観音で食事後長岡天神へ、七五三参りを眺めながらお参りし、解散、長岡天神駅へ。

コース略図



参加者

金田、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、村瀬、田口、玉田、原(澄)、平松、井上(富)、今井、上浦(義)、奥村、上浦(総)、桂山、薦田、降旗、兵頭(八)、山中(好)、池田、宇野、大屋、太田、高間、鍵、塩崎、善野、中谷、橋口(克)、橋口(綾)、室田、原(一)

第368回 例会 平成8年12月8日(日)

天候・気温 晴 16℃ 担当リーダー C

- ◎ 行 先 甲山・神呪寺 10km
- ◎ 参加人数 28名
- ◎ コース 岸和田駅 ― 阪急梅田駅 ― 仁川駅 ― 甲山森林公園 ―
甲山 ― 神呪寺 ― 甲陽園駅

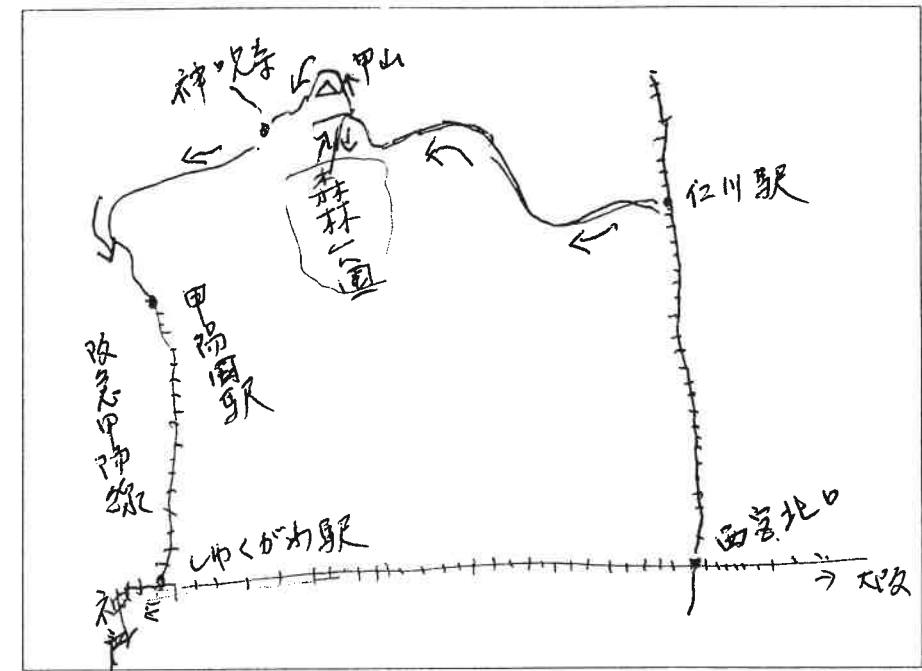
○行程記録

8:31 岸和田駅発	12:50 甲山山頂着
9:50 阪急梅田発	13:10 " 発
10:20 仁川駅着	13:25 神呪寺着
11:30 甲山森林公園着(昼食)	14:00 甲陽園駅着
12:20 " 発	解 散

記 事

天候は快晴でしたが、出発時には寒かったが、仁川駅に着く頃には、温度も上り、森林公園に向けては、ダラダラとした昇り道の連続で20分程歩いた頃には汗ビッショリで、初めての休息では肌着を差替える人や、衣服を取り、身軽になって森林公園に向かいました。昼食後甲山に上りましたが急な階段状で全員フウフウ云いながら、頂上に着くと神戸沖迄見える素晴らしい景色でした。帰りは坂を降りる下り道で短時間で甲陽駅に着き解散しました。

コース略図



(上浦記)

参 加 者

金田、宮内(藤)、浦、小西、宮内(富)、田中(楠)、早崎、新鞍、原(澄)、平松、井上(富)、今井、上浦(義)、山中(伊)、奥村、薦田、降旗(忠)、松橋、池田、高間、鍵、佐賀、善野、橋口(克)、橋口(綾)、室田(清)、原(一)、その他1名

第369回 例会 平成8年12月15日(日)

天候・気温 晴 14℃ 担当リーダー 実行委員

◎ 行 先 (納会)貝塚山荘 7km

◎ 参加人数 101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

9:20 福祉センター出発

10:30 流木霊園到着

10:45 " 出発

11:45 貝塚山荘到着

12:20 納会開始

14:50 納会終了

15:15 貝塚山荘バス出発

15:40 福祉センター着

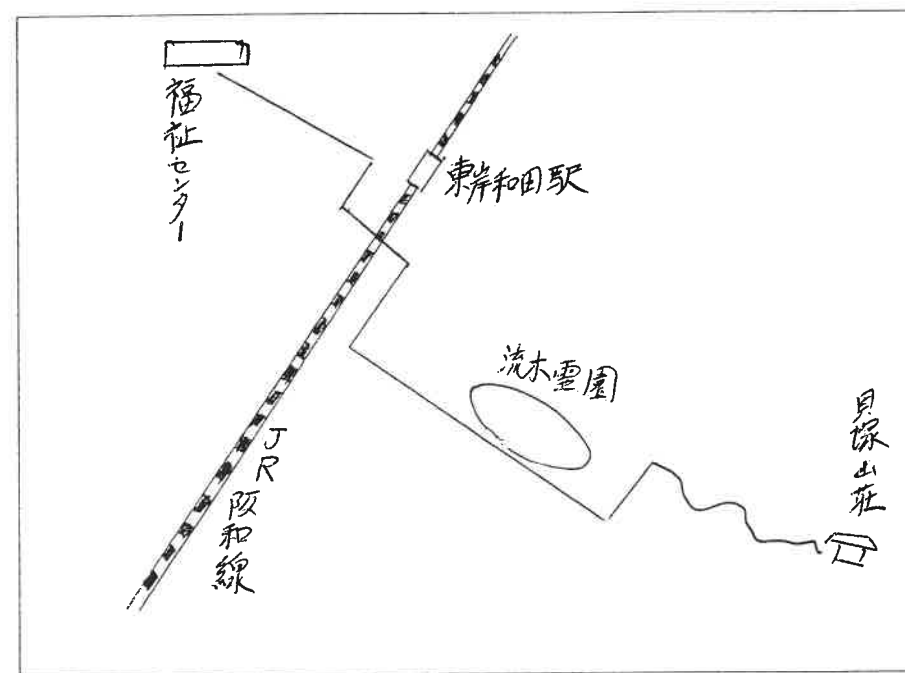
解 散

記 事

朝から快晴で暖かく納会に相応しい。参加者は101名で先発の歩行者グループとバスのグループは正午貝塚山荘で合流記念撮影の後、大広間へ。

塩谷さんの司会で宮内藤兵衛代表世話人の経過報告、山本光男名誉会員のあいさつ、金田さんの音頭で乾杯、宴会となる。宴半ばで恒例のカラオケに興じ14時50分散会した。

コース略図



(田口記)

参 加 者

山本(光)、大隈、奥、金田、福本、田良原、高畑、原(文)、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、石橋、浦、勝沼、小西、宮内(富)、角谷(宏)、西上(哲)、林(昭)、宮内(史)、秋成、岩田(は)、塩貝、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、早崎、林(起)、藪内、柿花、田口、永阪、橋爪(龍)、橋爪(京)、広瀬、水野、磯島、加納、玉田、中村、新鞍、根来(喜)、長谷川、原(澄)、平松、三木、藪(道)、山下(富)、井上(富)、今井、上浦(義)、黒崎(繁)、黒崎(千)、小暮、西座(仁)、西座(幸)、根来(重)、山中(伊)、井上(政)、奥村、上浦(総)、桂山、小杉、薦田、瀬良、槌谷、降旗(忠)、福森、兵頭(晴)、兵頭(八)、松井、松橋、山下(国)、山中(好)、雪本、池田、宇野、大家、米店、古川、降旗(久)、森、浜口、井谷、太田、北村、塩谷(利)、塩谷(英)、白岩、高間、前田、鍵、佐賀、善野、中谷、橋口(克)、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、井上(晴)、井上(ふ)

第370回 例会 平成9年1月12日(日)

天候・気温 晴 12℃ 担当リーダー D

- ◎ 行 先 神社参拝 10km
- ◎ 参加人数 60名
- ◎ コー ス 福祉センター ―― 岸城神社 ―― 三ノ丸神社 ―― 天性寺 ――
貝塚臨海公園 ―― 脇浜戎神社 ―― 願泉寺 ―― 感田神社

○行程記錄

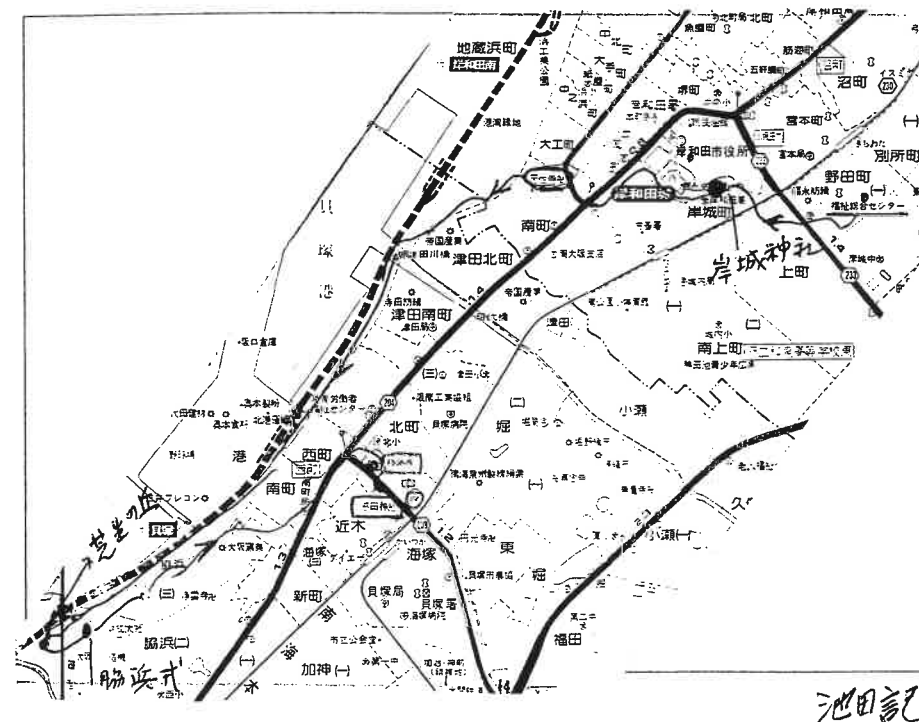
- | | | | |
|-------|----------|-------|---------|
| 9:00 | 福祉センター出発 | 11:00 | 貝塚市民の森 |
| 9:15 | 岸城神社 | 11:30 | 脇浜戎神社 |
| 9:40 | 天性寺 | 12:20 | 願泉寺 |
| 10:10 | 貝塚臨海公園 | 12:30 | 感田神社 解散 |

事記

本年初の例会日は天候に恵まれ暖かい日とあって、信仰心の厚い方々が？多いのか、60名もの参加者となった。福祉センターを出発して岸城神社に参拝。千亀利公園でしばしトイレ休憩の後、ダンジリ発祥の神社である三ノ丸神社に詣で次いで蛸地蔵さんの通り名となっている天性寺に向かう。

60名もの団体となると一カ所での参拝も時間がかかる。交通公園を抜け貝塚臨海公園を一路南下する。良く手入れの行き届いた木々には芽を吹きかけているものもあり、春の息吹を感じさせる。貝塚市民の森で暫く休憩の後、芝生の丘に昇って周囲を見渡すと見晴らしが良く、関空への連絡橋も近くに見える。丘を下りて岸和田藩主の岡部氏が雨乞いに日参したと伝えられる高麗神社に参拝する。ここは戎神社を合祀しており十日戎の後とあって古い福ササ等が堆く積まれ、此の戎神社の賑わい振りがうかがえた。その神社より少し北上して、和泉の一向衆徒の拠点となった、通称卜半（ぼっかん）さんと呼ばれている願泉寺に詣で、貝塚みやと呼ばれる感田神社に参拝して解散した。

コース略図



参加者

井上(晴)、金田、田良原、高畑、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、石橋、
浦、勝沼、小西、田中(力)、宮内(富)、角谷(宏)、西上(哲)、
宮内(史)、秋成、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、蓮井、早崎、村瀬、
和田、柿花、永阪、加納、玉田、中村、新鞍、原(澄)、平松、今井、
上浦(義)、小暮、山中(伊)、井上(政)、奥村、上浦(總)、桂山、薦田、
瀬良、平岡、降旗(忠)、兵頭(八)、松橋、山中(好)、池田、北村、
高間、前田、鍵、川崎、佐賀、塩崎、善野、橋口(克)、橋口(綾)、
室田(清)、室田(百)

第371回 例会 平成9年1月26日(日)

天候・気温 曇 9℃ 担当リーダー A

- ◎ 行 先 千里万博記念公園 6km
 ◎ 参加人数 42名
 ◎ コース 岸和田駅 ― なんば ― 千里中央 ― 万博記念公園駅 ―
 自然文化園 ― 日本庭園 ― 万博記念公園駅(解散)

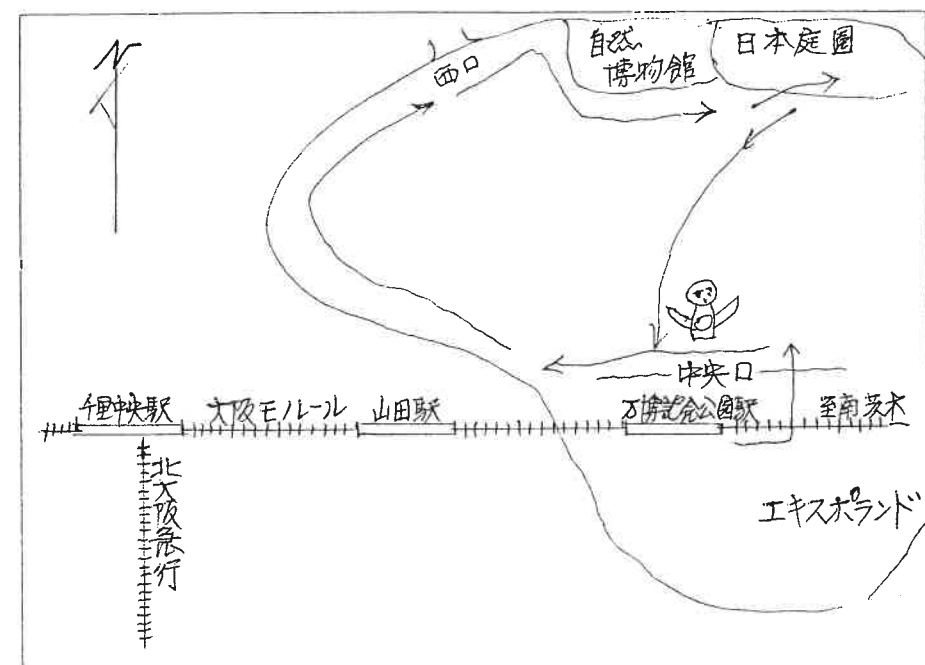
○行程記録

8:31 岸和田駅発	12:00 日本庭園発
9:20 地下鉄なんば発	12:30 万博記念公園駅着
9:50 " 千里中央駅着	解 散
10:03 モノレール千里中央駅発	
10:15 " 万博記念公園駅着	
11:15 日本庭園着 休憩	

記 事

今日は万博記念公園内を散策程度に歩く楽なコースなので、沢山の参加者があるものと思っておりましたが、岸和田駅での集合は、22名でした。厳寒の候のためと思って、万博記念公園駅で点呼を取らしてもらったところ、途中参加者もあり、42名の参加者があり、大変盛況でした。公園に入り左手の地道を日本庭園に向かう。両側に木が繁り都会の中とは思えない静寂な道を歩く。処々にアメリカ館跡、メキシコ館跡等の印が石に刻んであり、此の木何んの木の木札も処々にあって風情のある道をゆっくりと日本庭園へ。日本庭園で休憩、庭園の中を三々五々散策する。庭園の中は、厳寒のためか、人は殆ど居なく深閑としていた。休憩後公園の中の最短コースを歩いて万博記念公園駅に到着、解散した。

コース略図



参 加 者

金田、高畑、宮内(藤)、大原、浦、田中(カ)、宮内(富)、石田、世利、林(昭)、宮内(史)、千道、蓮井、早崎、林(起)、柿花、田口、水野、磯島、玉田、中村、原(澄)、平松、小暮、西座(仁)、西座(幸)、山中(伊)、奥村、薦田、平岡、降旗(忠)、兵頭(晴)、兵頭(八)、松橋、西沢、鍵、佐賀、善野、橋口(克)、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)

第372回 例会 平成9年2月9日(日)

天候・気温 晴 12℃ 担当リーダー B

- ◎ 行 先 宝山寺(生駒聖天)と石切神社 6km
 ◎ 参加人数 65名
 ◎ コース 岸和田駅 ― 近鉄難波 ― 生駒駅 ^{ケーブル} 宝山寺 ― 生駒駅 ― 石切駅 ― 石切神社(解散後、自由散策)

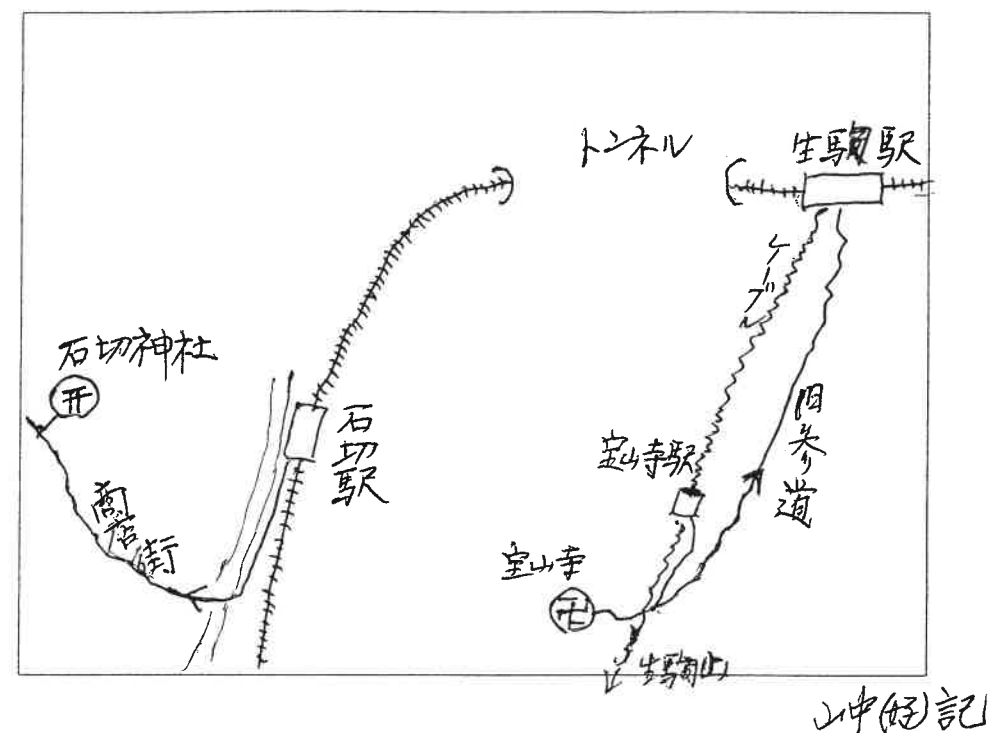
○行程記録

8:31 岸和田駅発	10:20 宝山寺着
8:57 難波着	10:40 宝山寺発
9:26 近鉄難波発	11:15 生駒駅着
9:46 生駒駅着	11:30 石切駅着
10:00 ケーブル駅発	12:00 石切神社

記 事

生駒のお山は昔から、神々の住む山。金峰法師、弘法法師の修行の場、また僧湛海がすべての欲望から超越の行の場とか。今は、情報化時代、情報伝達の拠点の山に変わっているが、参拝する人の多さに驚かされる。今回も絶好の天候に恵まれ、快晴、風もなく、暖かい小春日和。当初予想した人数が大きく上回り65名の参加をみた。宝山寺(ケーブル)駅から、約15分の昇り坂、息切れ寸前でお寺に到着。お参りに回る人、草もちをほおぼる人。20分の休憩で下山、石段の旧参道を下る。ケーブルは有難いものと礼賛しつつ、30分余りで生駒駅へ。すぐ一駅西の石切さんへ向う。ここは、一段と参拝者が多い。65名の1団では大変と商店街の入口で解散、自由散策とした。石切剣箭神社はおでき治療の神、今は癌封じの神。お百度踏む人の多さに驚かされる。参加された、皆様にご利益下さることを申し上げます。

コース略図



参加者

金田、福本、安尾、高畑、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(富)、薮(チ)、石垣、角谷(宏)、世利、西上(哲)、宮内(史)、塩貝、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、早崎、林(起)、柿花、田口、永阪、広瀬、水野、磯島、木村、玉田、中村、新鞍、原(澄)、山下(富)、井上(富)、今井、上浦(義)、小暮、福田、山中(伊)、井上(政)、奥村、上浦(総)、桂山、小杉、瀬良、平岡、降旗(忠)、松橋、山中(好)、宇野、大屋、降旗(久)、高間、西沢、鍵、佐賀、塩崎、善野、中谷、橋口(克)、橋口(綾)

第373回 例会 平成9年2月23日(日)

天候・気温 晴 11℃ 担当リーダー C

- ◎ 行 先 りんくう公園 8km
- ◎ 参加人数 62名
- ◎ コース 岸和田駅 — 吉見の里 — 臨海道(スカイブリッジ・マーブルビーチ) — りんくう公園 — りんくう駅

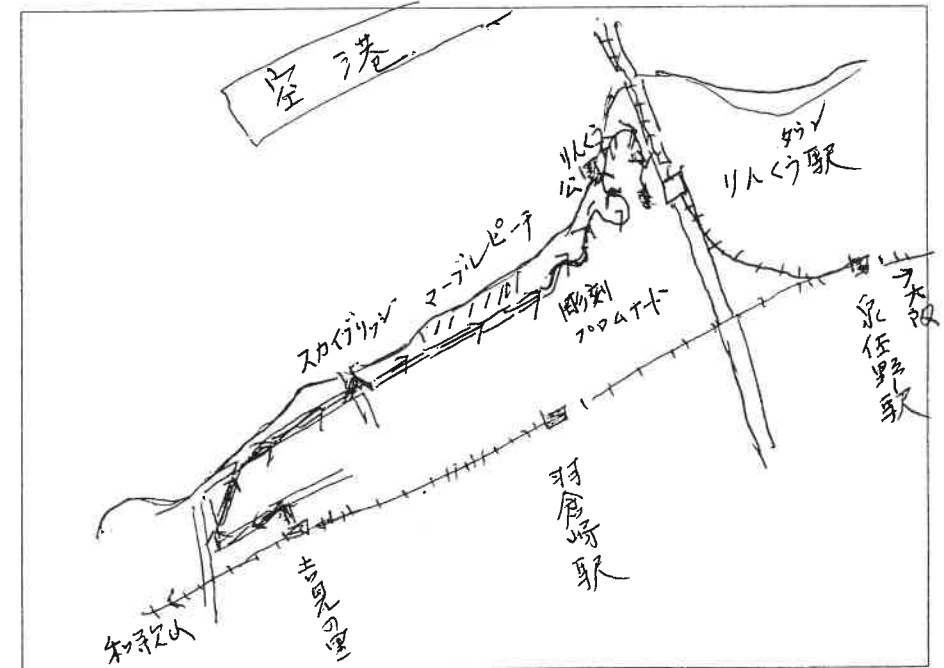
○行程記録

- 9:08 岸和田駅発
- 9:35 吉見の里
- 10:20 スカイブリッジ
- 10:30 マーブルビーチ
- 11:10 りんくう公園
- 11:50 りんくう駅着 解散

記 事

前日迄の寒さが去り当日は好天にめぐまれた。しかし、海岸と云うことでスカイブリッジの上では冷たさが感じられたが、マーブルビーチに着く頃には温度も上り暖かさも感じられるようになりました。マーブルビーチの白砂の美しさと対岸に見える関西空港からの航空機の離着陸の姿は外国にいている様に見えるすばらしい景色でした。彫刻プロムナードでは、ヌードの男女の彫刻を見てワイワイ、ガヤガヤ。りんくう公園を一巡後展望台で休憩。その後りんくう公園前で解散。

コース略図



上浦記

参加者

金田、西、高畑、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(富)、藪(チ)、石垣、石田、角谷(宏)、世利、西上(哲)、宮内(史)、塩谷(幸)、塩貝、田中(楠)、蓮井、早崎、林(起)、村瀬、柿花、永阪、水野、磯島、玉田、中村、新鞍、原(澄)、平松、山下(富)、井上(富)、今井、上浦(義)、小暮、西座(幸)、福田、山中(伊)、奥村、上浦(總)、桂山、平岡、降旗(忠)、兵頭(晴)、兵頭(八)、池田、井谷、北村、白岩、高間、鍵、佐賀、善野、橋口(克)、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、外1名(体験参加)

第374回 例会 平成9年3月2日(日)

天候・気温 曇 後 晴 13℃ 担当リーダー D

- ◎ 行 先 大坂城公園と梅林散策 6km
- ◎ 参加人数 60名
- ◎ コース 淀屋橋 ― 中之島公園 ― 天神橋 ― 天満橋 ― 谷町筋 ― 大阪府庁裏道 ― 大坂城公園 ― 京橋口 ― 大坂城内広場 ― 梅林

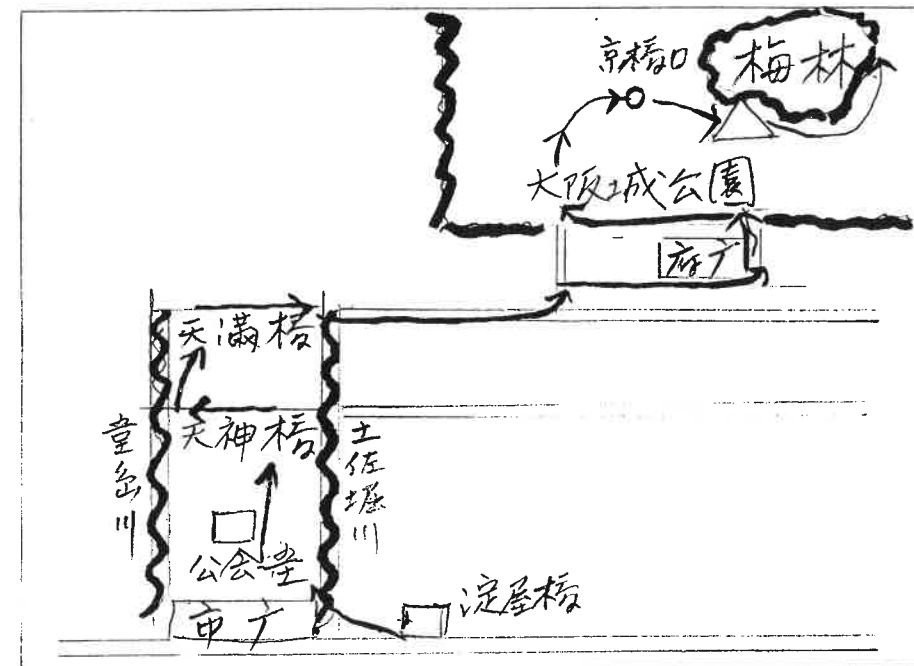
○行程記録

9:06 岸和田発
9:40 難波発
10:00 淀屋橋発
11:30 大坂城内公園
11:45 梅林

記 事

昨日の夕刊の梅だより欄に大坂城公園は満開と出ていたが、下見の時殆んど満開状態の感であったので、そろそろ散り始めているのではないかと思いつつ車中の人となる。参加者59名(他に体験参加者1名)今回も前回に引き続いて盛会である。淀屋橋から中之島公園に入ると、春の日差しを浴びてテニスに興じている人達を眺めながら、天神橋から天満橋を渡り谷町筋を南下し、府庁裏から知事公舎を左に見ながら大坂城公園に入る。京橋口より城内公園に入って小休止する。改修中の天守閣の金のしゃちほこを借景に写真を撮ってもらう。梅林では千本余りの紅白の梅が私の危惧をあざ笑うかの如く咲き乱れており、好天の日曜日とあって大勢の人出で賑わっている。ここで流れ解散となる。帰り際城郭の上から梅林を眺めると一幅の絵を見る様に美しく早春の大坂城を彩っていた。

コース略図



池田記

参加者

奥、西、金田、福本、宮内(藤)、大原、山本(昌)、石橋、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、石垣、石田、角谷(宏)、世利、宮内(史)、岩田(は)、塩谷(幸)、千道、早崎、林(起)、村瀬、和田、磯島、加納、中村、新鞍、原(澄)、平松、山下、井上(富)、今井、上浦(義)、西座(仁)、西座(幸)、山中(伊)、井上(政)、奥村、上浦(總)、小杉、薦田、瀬良、平岡、降旗(忠)、松橋、山中(好)、池田、白岩、高間、前田、鍵、佐賀、善野、中谷、橋口(克)、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、体験参加・斉藤

第375回 例会 平成9年3月23日(日)

天候・気温 晴 15℃ 担当リーダー A

- ◎ 行 先 叡福寺・ドンゾル峰 9km
 ◎ 参加人数 44名
 ◎ コース 岸和田駅 ― 新今宮 ― 近鉄あべの駅 ― 上の太子駅 ―
 叡福寺 ― ドンゾル峰 ― 近鉄関谷駅

○行程記録

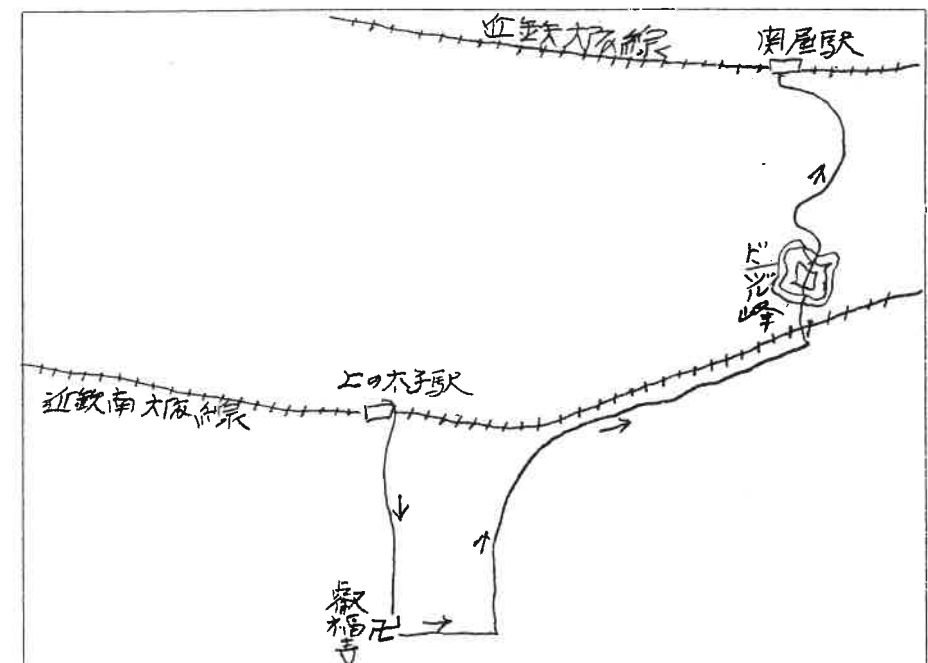
8:43 岸和田駅発	12:40 ドンゾル峰(昼食)
9:10 新今宮駅着	16:00 関谷駅発
9:54 あべの駅発	
10:40 上の太子駅	
11:10 叡福寺着	
11:40 叡福寺発	

記 事

近鉄あべの駅で参加者点呼。44名と予想以上の参加者であった。上の太子駅から叡福寺へは大きな住宅地が開発されて、20m位の幅の広い道路が叡福寺のすぐ横まで通っており、大変便利になった。叡福寺は聖徳太子の御廟のある立派な寺で、30分の休憩をとりお参りしてドンゾル峰へ向かう。自動車の多い大阪道を通りドンゾル峰に到着。約一時間昼食をかねた休憩をする。初めてドンゾル峰へ来た人はその奇景に感嘆していた。昼食後落葉の積ったブッシュの中をロープ伝いに底に到着し、底からの景色を満喫する。それより反対側の尾根にのぼり、落葉の山道を通り、関谷駅に到着し解散した。

小春日和の暖かい良い例会であった。

コース略図



宮内(藤)記

参加者

金田、高畑、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、
 宮内(富)、角谷(宏)、林(昭)、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、早崎、
 林(起)、村瀬、磯島、加納、玉田、中村、新鞍、原(澄)、平松、
 井上(富)、今井、西座(幸)、福田、奥村、平岡、降旗(忠)、山中(好)、
 池田、白岩、高間、前田、佐賀、善野、中谷、橋口(克)、橋口(綾)、
 室田(清)、室田(百)、原(一)

第376回 例会 平成9年4月6日(日)

天候・気温 曇 後 雨 14℃ 担当リーダー B

- ◎ 行 先 毛馬・桜宮公園 8km
- ◎ 参加人数 45名
- ◎ コー ス 岸和田駅 ― 天下茶屋駅 ― 阪急柴島駅 ― 毛馬閘門 ―
毛馬公園 ― 桜宮公園 ― JR桜宮駅(雨のため途中打ち切り)

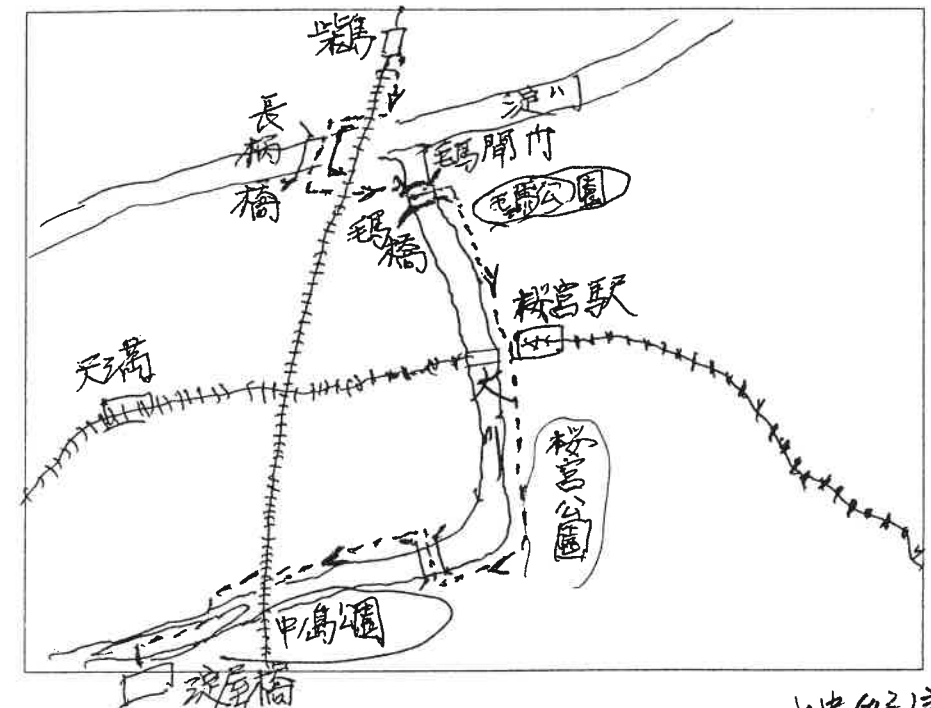
○行程記録

9:06 岸和田駅発	11:00 毛馬橋出発
9:26 天下茶屋駅着	11:35 桜宮JR駅着(解散)
9:50 天下茶屋駅発	
10:10 柴島駅着	
10:40 毛馬橋着(休憩)	

記 事

天気予報では、曇時々小雨、夕方から雨が強まるとのこと、桜も今日は最終とか、迷いつつ強行することに決定。不安定の天候の中、45名と多数の参加。柴島駅下車、長柄の人柱の話から、口唇さぶしの時代から言いたいことを言い過ぎる時代を生きる人達の話がはずむ。毛馬橋を渡る頃より、雨足が強まり傘をさしての花見だ。毛馬橋下で雨宿り、リーダーの話合いで、JR桜宮駅まで歩き解散と決定。小雨であれば、また風流だが桜も葉桜も多くなりつつある。雨風に打たれ花びらが幹にへばりついている。桜宮駅で解散、大阪城見物に向う人、家路に急ぐ人、名残り惜しい1日でした。

コース略図



参 加 者

金田、西、宮内(藤)、大原、石橋、勝沼、田中(カ)、宮内(富)、林(昭)、塩谷(幸)、蓮井、林(起)、永阪、玉田、中村、新鞍、根来(喜)、原(澄)、平松、上浦(義)、小暮、西座(仁)、西座(幸)、福田、山中(伊)、井上(政)、奥村、上浦(総)、桂山、瀬良、槌谷、平岡、降旗(忠)、福森、松橋、山中(好)、雪本、紀之定、白岩、高間、鍵、佐賀、善野、中谷、橋口(綾)

第377回 例会 平成9年4月27日(日)

天候・気温 晴 20℃ 担当リーダー C

- ◎ 行 先 佐紀佐保路 11km
 ◎ 参加人数 48名
 ◎ コース 岸和田駅 ― 近鉄ナンバ ― 西大寺駅 ― 西大寺 ― 秋篠寺
 ― 神功皇后陵 ― 佐紀神社 ― 平城宮址 ― 不退寺 ―
 ― ドリームランド ― 近鉄奈良駅

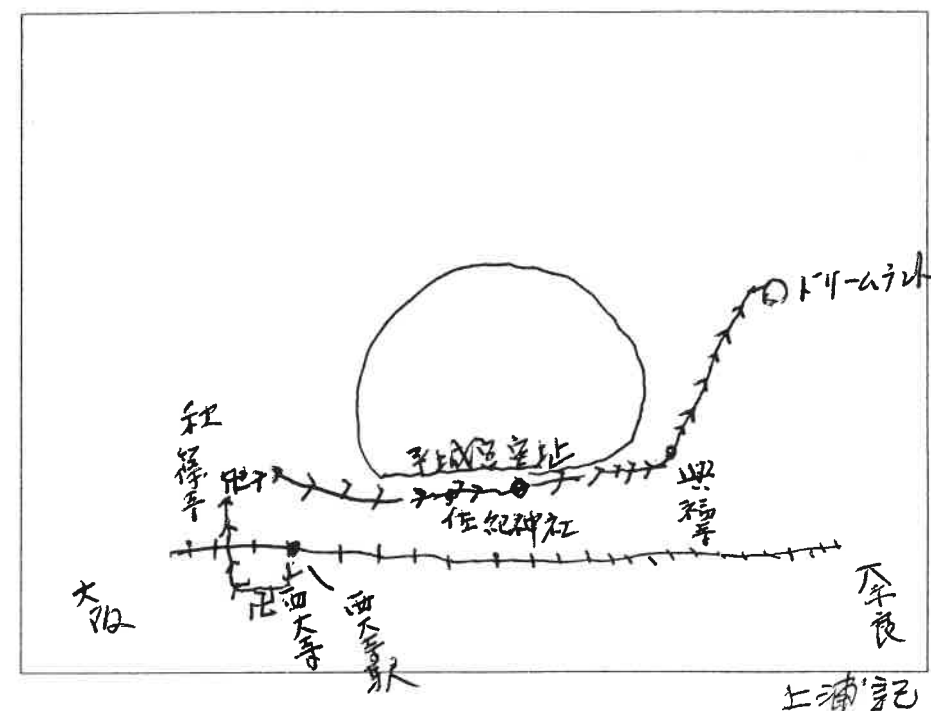
○行程記録

8:31 岸和田駅	11:30 秋篠寺発
9:32 近鉄ナンバ駅	12:30 平城宮址
10:15 西大寺駅	13:20 休憩(昼食)
10:35 西大寺	14:10 不退寺
11:00 秋篠寺着(拝観)	15:20 ドリームランド(解散)

記事

朝方が涼しい位でしたが、西大寺に着く頃から温度も上って来ましたが、少し風が有り最適の歩こう会日和だったと思います。平城宮址に着く時間が12時過のため、多くの方から、お腹が空いたので途中で昼食を取りたいと申入れが有りましたが、辛抱して頂き平城宮址についたのが12時30分でした。幸いに日陰の所も有り昼食を取る事が出来ました。全コース平坦の道でしたので皆様全員完歩されました。又一部の方はドリームランドから奈良駅迄歩かれました。

コース略図



参加者

金田、西、福本、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、
 宮内(富)、角谷(宏)、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、早崎、藤田、村瀬、
 和田、田口、徳家、磯島、玉田、中村、新鞍、原(澄)、平松、古谷、
 今井、上浦(義)、小暮、福田、山中(伊)、奥村、平岡、降旗(忠)、
 山中(好)、池田、北村、高間、前田、佐賀、善野、橋口(克)、
 橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、末永、浜崎、斉藤

第378回 一泊例会 平成9年5月11日(日)～12日(月)
天候・気温 晴 24℃ 担当リーダー 実行委員

- ◎ 行 先 サンヒル阪南 8km
◎ 参加人数 63名
◎ コー ス 第1日 岸和田駅 ― 箱作駅 ― サンヒル阪南
第2日 サンヒル阪南 ― 箱作駅

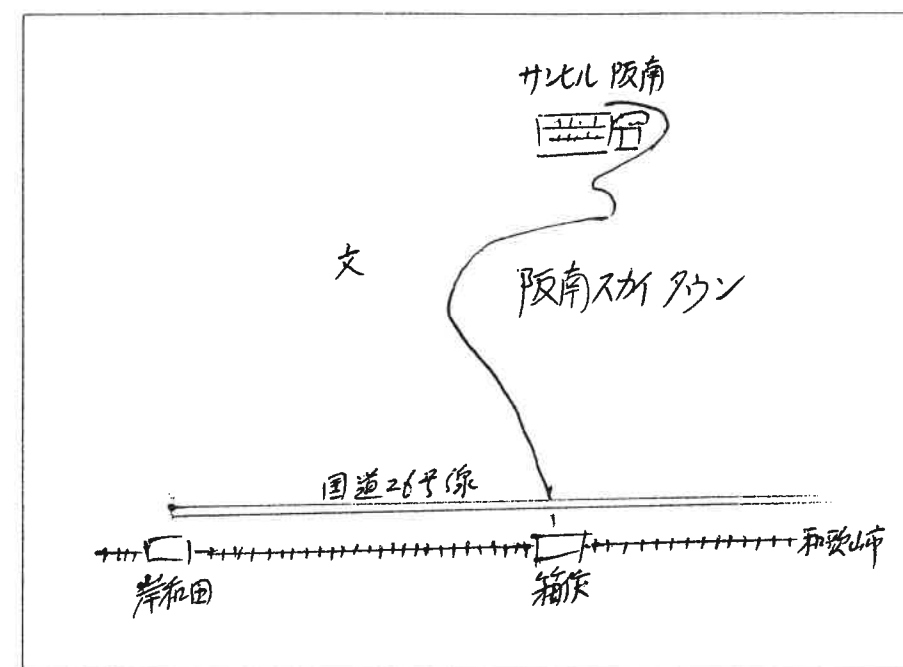
○行程記録

第1日	第2日
14:22 岸和田駅発	9:35 サンヒル阪南発
15:05 箱作駅着	11:00 箱作駅着(解散)
16:20 サンヒル阪南着	
18:00～21:00 夕食 懇親会 一泊	

記 事

朝から快晴で絶好の行楽日和、今回の一泊例会は阪南スカイタウンに昨年オープンした国民年金健康センター・サンヒル阪南だ。参加者は男性22名・女性41名。予定通り3時10分箱作駅出発。スカイタウン内は道路は美しく整備され車の通行量も少く遊歩道として被る快適。4時半全員ロビーへ集結、注意事項をきいて各自割り当てられた部屋に入る。6時から大広間で懇親会。塩谷幸兵衛さんの司会進行、宮内藤兵衛代表世話人のあいさつ金田さんの乾杯で宴会となる。全員歓談やカラオケに興じ9時お開きとなる。翌日も快晴全員楽しい思い出を後に元気で帰途についた。これで本年の一泊例会も無事終了、お世話になったリーダーの皆さんやご協力頂いた参加者の皆さんに厚くお礼を申し上げます。

コース略図



参加者

大隈、金田、宮内(藤)、大原、山本(昌)、石橋、浦、勝沼、加藤、小西、田中(カ)、宮内(富)、石田、角谷(宏)、世利、西上、宮内(史)、塩貝、塩谷(幸)、千道、早崎、藪内、和田、柿花、田口、水野、加納、玉田、中村、新鞍、根来(喜)、長谷川、原(澄)、平松、古谷、三木、室井、上浦(義)、黒崎(千)、西座(仁)、西座(幸)、根来(重)、山中(伊)、奥村、桂山、槌谷、平岡、降旗(忠)、兵頭(八)、松橋、山中(好)、宇野、降旗(久)、岡本、白岩、高間、鍵、佐賀、善野、橋口(克)、橋口(綾)、中谷(敬)、末永

第379回 例 会 平成9年5月25日(日)
天候・気温 晴 24℃ 担当リーダー D

- ◎ 行 先 奈良奥山原生林 15km
◎ 参加人数 42名
◎ コー ス 岸和田駅 ― 近鉄難波 ― 奈良 ― 東大寺 ― 二月堂 ―
若草山 ― 三笠山 ― 鶯の瀧 ― 首切地蔵 ― 春日大社 ―
奈良駅

○行程記録

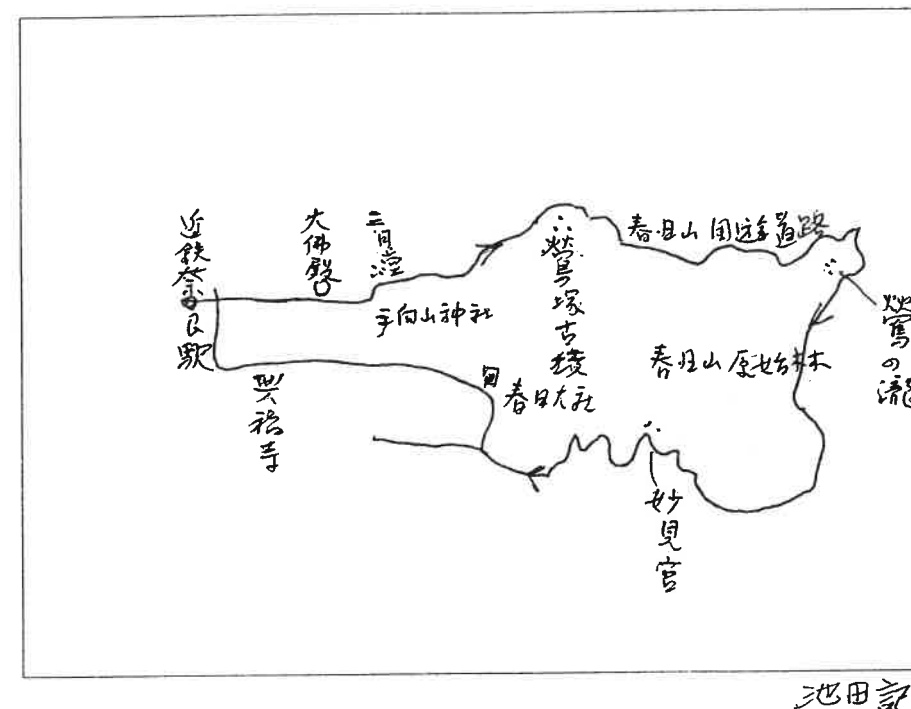
8:06 岸和田駅発	12:35 うぐいす塚出発
9:04 近鉄難波駅発	13:15 うぐいすの瀧
9:50 奈良駅発	14:15 首切地蔵着
10:20 二月堂着	15:30 春日大社
10:45 若草山入場	16:15 奈良駅(解散)
11:40 うぐいす塚	

記 事

本日の行程は15km、本年度前半の例会の中でも最長距離の例会にも拘らず、42名もの参加者となった。一同近鉄奈良駅を出発、大佛殿前から鐘楼を抜け、お水取で名高い二月堂に向かう。堂は以外に狭い感じがする。舞台から奈良市街や、遠くは信貴、生駒の連山を眺める。参拝後、堂の北側の石段に座って一同写真を撮る。手向山神社前から若草山に登る。山の際の階段を登るが、少しきつく感じた人も居った様である。小休止の後三笠山頂上の鶯塚古墳に登って昼食となる。此の古墳は四世紀末頃のもので、全長103m巾50mの前方後円墳で国史跡となっている。昼食後春日山周遊街道を通り鶯の瀧に寄る。しばし休憩の後、首切地蔵に向かう。首切地蔵は約2m首の所が二つに切れており、荒木又衛門が此の像を試し斬りした為との伝説がある。小休止の後延々と続く春日山原生林の間道を歩くこと約1時間。漸やく春日大社に着く。参拝後興福寺前を通り、アーケード商店街から近鉄奈良駅に入り解散となる。

本日のコースは古墳や瀧等興趣に富んだ良いコースであったと思う。

コース略図



池田記

参 加 者

金田、宮内(藤)、大原、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、田中(楠)、加納、玉田、中村、新鞍、原(澄)、平松、古谷、今井、上浦(義)、西座(幸)、福田、山中(伊)、平岡、降旗(忠)、福森、雪本、池田、宇野、紀ノ定、塩谷(利)、塩谷(英)、白岩、高間、鍵、善野、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、末永、浜崎、大石、斉藤、伊藤、糸賀

第380回 例会 平成9年6月15日(日)
天候・気温 曇 25℃ 担当リーダー A

- ◎ 行 先 城北公園(花菖蒲) 8km
◎ 参加人数 64名
◎ コース 岸和田駅 — 天下茶屋 — 阪急柴島駅 — 毛馬閘門 —
毛馬堤 — 城北公園 — 地下鉄千林駅

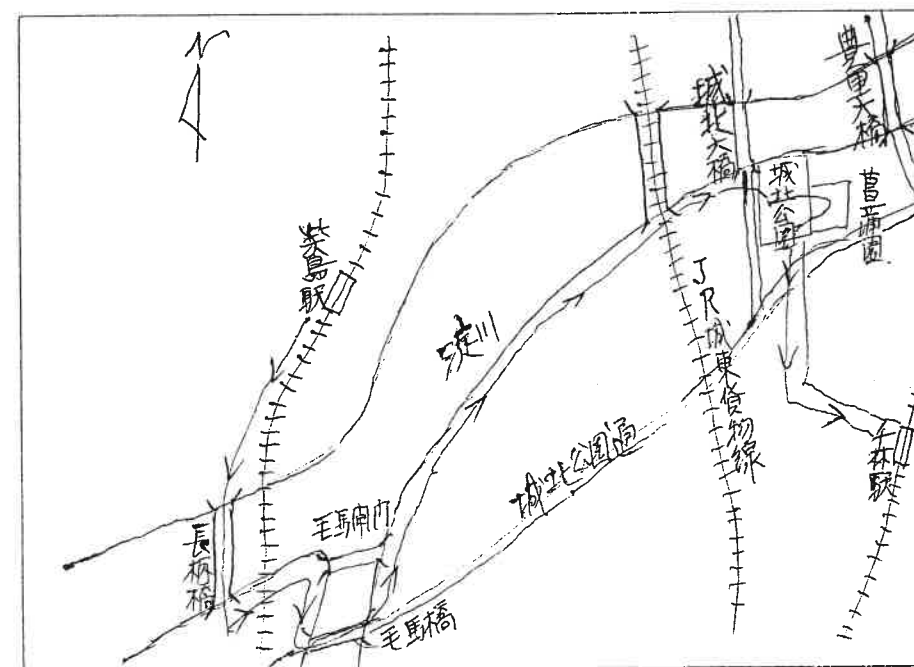
○行程記録

- 9:06 岸和田駅発
10:10 阪急柴島駅出発
11:10 毛馬堤・淀川河川敷(それぞれ10分休憩)
11:50 城北公園(昼食)
12:50 城北菖蒲園入園見学
14:10 地下鉄千林駅着(解散)

記 事

岸和田駅の集合時間に約40名の参加があり、天下茶屋駅の点呼で64名、今年の一般例会では、一番の多人数になりました。雨の心配をして居りましたが阪急柴島駅を出発時にパラパラと来ましたが、たいしたことはなく曇天で歩くのに暑くなく寒くなく丁度良い天候。淀川の河川敷は芝生の上を歩き、心地好かった。城北公園で昼食。菖蒲園は日曜日とて大勢の入園者があり、花時には少し遅れたようだが、まだ沢山の花が残っており楽しませてくれた。城北菖蒲園は昭和39年に開園され、江戸系、伊勢系、肥後系の三系統の「花菖蒲」約250種、約3000株が栽培されています。全員事故なく無事に地下鉄千林駅に到着、解散する。

コース略図



降旗 幸己

参加者

金田、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(富)、藪(チ)、石垣、角谷(宏)、世利、宮内(史)、秋成、塩谷(幸)、田口、永阪、橋爪(龍)、橋爪(京)、水野、磯島、加納、玉田、中村、新鞍、原(澄)、平松、古谷、今井、小暮、西座(仁)、西座(幸)、福田、山中(伊)、竹口、井上(政)、奥村、桂山、薦田、瀬良、平岡、降旗(忠)、兵頭、松井、山中(好)、雪本、井谷、北村、白岩、高間、西沢、前田、鍵、佐賀、善野、中谷(昭)、橋口(克)、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、末永、伊藤、糸賀、外一名

第381回 例会 平成9年6月29日(日)

天候・気温 晴 29℃ 担当リーダー B

- ◎ 行 先 葛城古道 13km
 ◎ 参加人数 40名
 ◎ コース 岸和田駅 — JR新今宮 — 近鉄アベノ橋駅 — 御所駅 —
 風ノ森バス停 — 高鴨神社 — 名柄 — 一言主神社 —
 九品寺 — 六地藏 — 御所駅

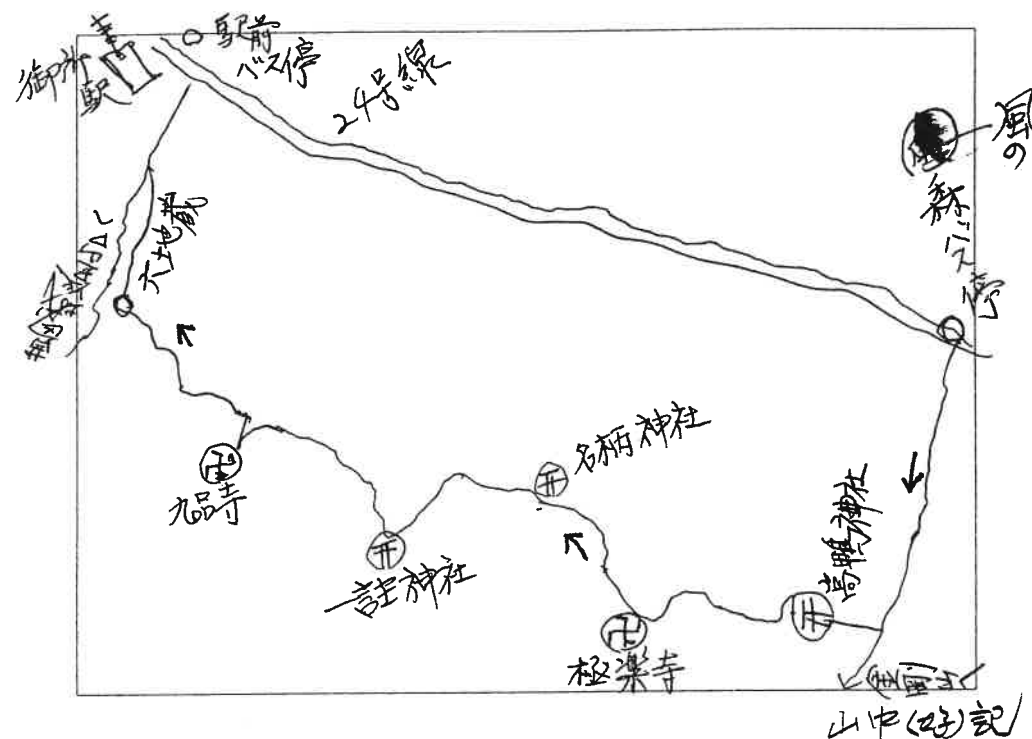
○行程記録

8:06 岸和田駅発	11:30 極楽寺着(10分休憩)
9:20 アベノ橋駅発	12:20 名柄神社(昼食)
10:05 御所駅着	13:30 一言主神社(15分休憩)
10:15 駅前バス停発	14:10 九品寺(15分休憩)
10:30 風ノ森バス停着	14:40 六地藏
10:50 高鴨神社(10分休憩)	15:20 御所駅着(解散)

記 事

台風一過、快晴の日。台風直後のため、少ない参加人員では、と心配したが40名の参加となった。舗装道路が多いため暑さが心配されたが台風後の吹き返しか、風が強く、帽子を飛ばす人、帽子を飛ばす風が汗も飛ばしてくれ快ろよい歩きとなった。高鴨神社に参拝。高鴨神社から徳と情け深い会員の皆様のために小さい柴犬が30分余り先導に立ってくれ、極楽寺へ案内してくれた。名柄神社で昼食。代官屋敷等、旧家が多い。一言主神社では、岸和田の一心講の寄進の石碑が並ぶ。九品寺から六地藏までは、舗装道路から離れ、田植の終わった美しい田園の中を歩く。台風後で空気もすんで葛城山が近く近く見える。3時過ぎ、疲れも少なく、御所駅につく。

コース略図



参加者

金田、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、橋爪(龍)、橋爪(京)、加納、玉田、中村、新鞍、原(澄)、平松、古谷、今井、西座(幸)、福田、山中(伊)、竹口、井上(政)、奥村、桂山、薦田、瀬良、平岡、降旗(忠)、山中(好)、高間、前田、鍵、佐賀、善野、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、浜崎、大石、斉藤、伊藤

第382回 例 会 平成9年7月20日(日)
天候・気温 晴 30℃ 担当リーダー C

- ◎ 行 先 海岸寺山 7km
◎ 参加人数 46名
◎ コース 岸和田駅 — バス — 畑町 — 海岸寺山 — 尾根道 — 貝塚山荘 — 意賀美神社 — 宮の台バス停

○行程記録

8:50 岸和田バス停出発	11:10 貝塚山荘(休)
9:10 畑町着	12:00 意賀美神社(昼食)
9:35 海岸寺山着(休憩)	13:00 宮の台バス停(解散)
10:05 水道路着(休憩)	

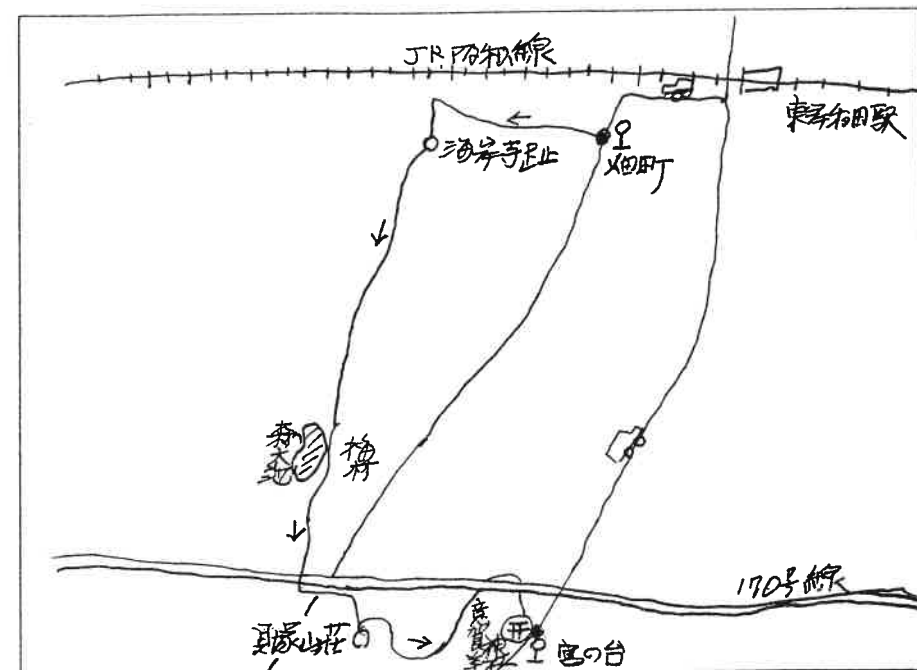
記 事

本例会はコースを一部変更し、貝塚山荘のティータイムをトイレ休憩だけにして最終解散地点も昼食場所の関係で船渡バス停から意賀美神社、宮の台バス停解散に変更した。

豪雨のため一週間の延期をしておいた実行で、心配された天候も気温もこの時期にしては恵まれ、予想を上回る46名の参加を得た。初参加の本3回生栗本さん、松岡(妙子)さん、本1回生の伊藤(た)さんの3人が紹介された。

海岸寺跡からは細い人一人がやっと通れる尾根道を森の梅園へと、もう数少ない自然道を行く。昼食は涼しい溪流のほとりで他のファミリーグループ数組と楽しく賑やかにすます。昼食後宮の台バス停で解散した。

コース略図



鍵記

参加者

金田、西、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、宮内(史)、塩谷(幸)、林(起)、橋爪(龍)、橋爪(京)、磯島、加納、中村、新鞍、原(澄)、古谷、上浦(義)、小暮、福田、井上(政)、奥村、瀬良、降旗(忠)、山中(好)、雪本、竹口、池田、宇野、紀ノ定、白岩、栗本、高間、松岡(妙)、鍵、佐賀、善野、橋口(綾)、室田(清)、室田(百)、末永、斉藤、糸賀、伊藤(阪)、伊藤(た)

第383回 例会 平成9年9月21日(日)
天候・気温 晴 27℃ 担当リーダー A

- ◎ 行 先 高槻太閤道 9km
◎ 参加人数 27名
◎ コー ス 岸和田駅 ― JR新今宮 ― JR高槻駅 ― バス磐手橋 ―
登山口 ― 金龍寺跡 ― 若山(展望台) ― 若山神社 ―
桜井駅跡 ― 阪急水無頼駅

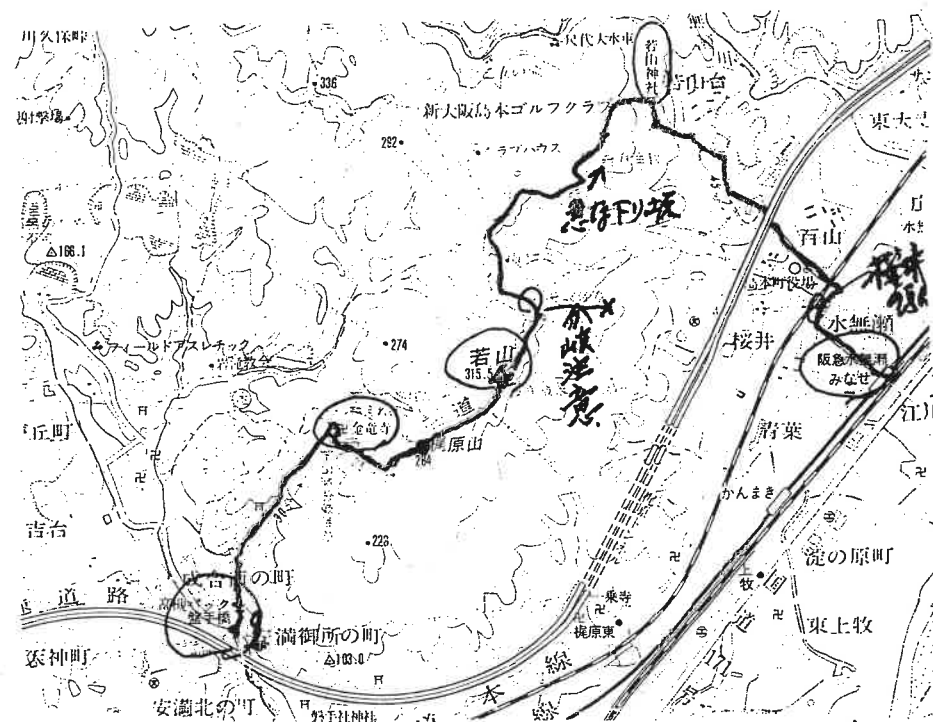
○行程記録

8:06 岸和田駅発	11:00 金龍寺跡(休憩)
8:40 JR新今宮発	11:45 若山(展望台)昼食
9:15 JR大阪駅発	12:30 若山神社へ発
9:32 JR高槻駅着	14:20 若山神社着(途中休憩3回)
9:52 バス高槻発	15:05 桜井駅跡発
10:10 磐手橋着(休憩)	15:20 阪急水無頼駅(解散)

記 事

九月も半ばを過ぎ歩こう会絶好の季節になり、前日からの雨予報もうまく外れ快晴に恵まれた。高槻よりのバスは他のグループと一緒に超満員、事前に連絡してくれと運転手さんにぼやかれる。磐手橋から金龍寺跡へ数回の休みをとりながら坂道を若山へ、見晴らしのよい展望台で前のグループと昼食。休憩後起伏に富んだコースを若山神社へ。下り坂に緊張する場所も多々あり。「ほんとうに太閤はんこの道歩いたやろか? いいやそら昇やで」等と言いながら神社に着く。旧跡桜井の駅跡を散策後、阪急水無頼駅で解散

コース略図



鍵記

参加者

金田、宮内(藤)、浦、小西、田中、宮内(富)、田口、木村、玉田、
中村、原(澄)、井上(政)、桂山、平岡、瀬良、降旗(忠)、宇野、
白岩、高間、鍵、室田(清)、末永、濱崎、斎藤、伊藤(阪)、伊藤(た)、
ほか一名

第384回 例会 平成9年9月28日(日)

天候・気温 晴 25℃ 担当リーダー D

◎ 行 先 水間寺 11km

◎ 参加人数 34名

◎ コース 岸和田駅バス停 ― 宮の台 ― 意賀美神社 ― 神於山 ―
裏道 ― 神於寺 ― 釘無堂 ― 水間寺 ― 水間駅

○行程記録

8:45 岸和田バス停	13:15 水間寺
9:15 意賀美神社発	13:40 水間寺発
10:25 国見台	14:00 水間駅(解散)
11:10 神於寺(昼食)	
13:00 釘無堂	

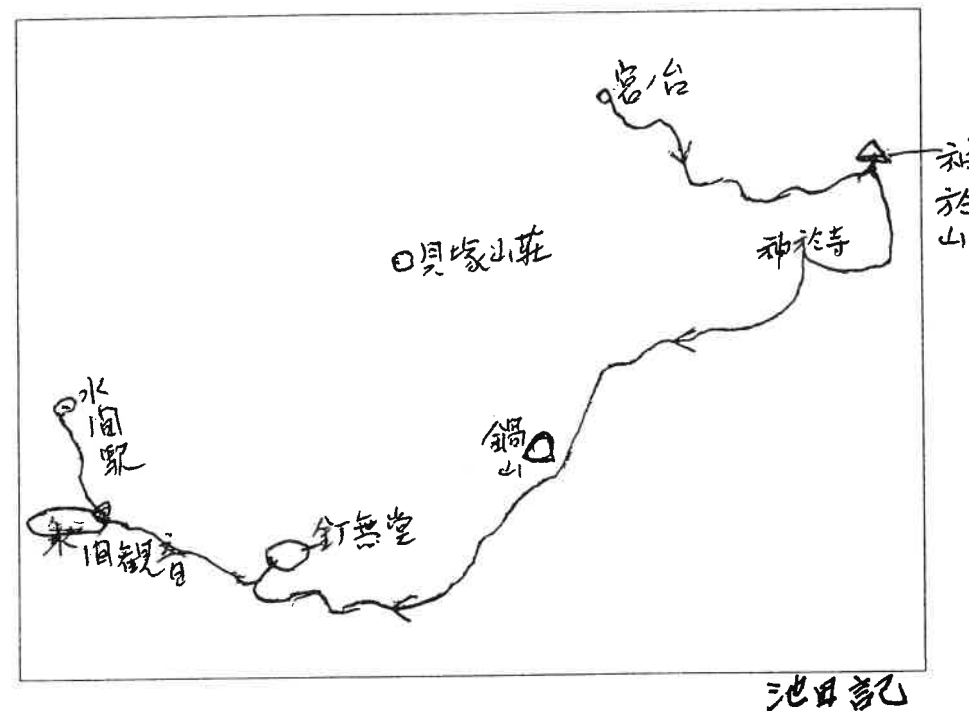
記 事

快晴の秋日和でハイキングには打って付けの日であったが、運動会シーズンのせい参加者は案外少く、34名であった。意賀美神社で点呼をとり、神於山山頂をめざす。登山口はやや急な坂道だが、後は緩やかながら、だらだらと長い坂道が続く。途中、二、三度小休止をとりつつ山頂(国見台)に着く。暫し、岸和田市街と周辺を眺めつつ、小休止。山を下って神於寺に向かうが、途中の道は雑草に覆われている為、宮内(藤)さんに草を刈りつつ進んで戴く。ようやく神於寺に到着。50分の休憩となり、その間に昼食となる。

12時釘無堂に向けて出発。丁度1時間で到着。ここは行基の開基といわれる観音寺と孝恩寺とが合併したため孝恩寺観音堂で、鎌倉末期の特色を有している。宝物館に阿弥陀如来、薬師如来をはじめ、9～12世紀の仏像が安置されているとのことだが、堂は閉ざされており周囲を見て廻ったが見付けられなかった。

この日は此の地区の祭礼の日と見えて太鼓や笛の音が村人の心をかきたてるのか、ハッピー姿の青年や子供達が行き通う。小休止の後、水間寺に向けて出発、僅か15分で到着。本堂の屋根の葺替中で屋根は柵で囲われていた。参拝の後、水間駅で解散した。

コース略図



参加者

金田、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、塩谷(幸)、橋爪(龍)、橋爪(京)、加納、玉田、中村、新鞍、原(澄)、古谷、今井、竹口、西座(幸)、福田、山中(伊)、奥村、桂山、平岡、山中(好)、池田、白岩、高間、鍵、佐賀、末永、橋口(綾)、伊藤(阪)、伊藤(た)、斉藤

健 歩 証 (会員資格は平成9年9月末現在)

平成9年3月23日(第375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)
2,700	金 田 定 之	8 9	3 6 5
2,200	宮 内 藤 兵衛	1 2 8	3 7 1
1,700	小 西 ミノル	1 6 2	3 6 5
1,600	宮 内 富 子	1 6 3	3 6 5
	浦 千 寿子	1 8 7	3 6 8
1,500	山 本 光 男	1	2 4 2
1,400	田 中 カホル	1 8 5	3 6 4
1,300	清 水 信 代	1 9	2 8 8
	宮 内 史 郎	1 8 5	3 4 7
	塩 谷 幸 兵衛	2 0 4	3 7 3
1,100	田良原 信 定	1 2 6	3 4 7
	田 中 楠 枝	2 0 2	3 6 8
1,000	高 畑 千 鶴子	1 5 3	3 5 0
	早 崎 照 子	2 0 8	3 6 2
900	角 谷 宏 子	1 8 7	3 5 5
	原 澄 子	2 5 0	3 6 3
	石 橋 トシエ	1 7 4	3 7 2
	中 村 豊 子	2 5 0	3 7 4
800	新 鞍 民 子	2 4 8	3 5 9
	平 松 美 幸	2 4 9	3 6 4
	福 本 イトノ	1 3 6	3 7 2
700	井 上 晴 秋	8 9	3 5 1
	角 谷 芳 雄	2 1 4	3 5 2
	田 口 穰 一	2 2 7	3 5 7
	小 暮 子 豆 香	2 6 8	3 7 3
600	降 旗 忠 良	2 9 2	3 6 8
	世 利 行 江	1 8 5	3 7 3
500	中 西 信 雄	9 0	3 0 2
	和 田 チズエ	2 1 2	3 3 4
	西 上 哲	1 8 9	3 4 7

踏 破 距 離 (km)	氏 名	初参加例会(回)	達成例会(回)
500	林 昭	2 0 4	3 5 4
	磯 島 宏 蔵	2 4 7	3 6 6
	大 原 美代子	2 2 2	3 7 0
	村 瀬 珠 江	2 0 4	3 7 3
	石 垣 喜代子	1 8 7	3 7 4
	山 中 好 弘	2 9 1	3 7 4
	奥 村 操	3 0 0	3 7 4
300	林 起美代子	2 0 4	2 6 2
	藤 田 寛 子	2 1 2	2 7 6
	柿 花 縁	2 2 3	2 8 6
	原 文 雄	2 1 9	2 8 7
	安 尾 幸 典	1 8 9	3 0 6
	勝 沼 とし子	1 7 4	3 1 3
	木 村 まさえ	2 5 0	3 2 7
	橋 爪 龍 夫	2 5 5	3 2 8
	秋 成 庫 年	2 0 1	3 2 8
	千 道 みつ江	2 2 5	3 3 1
	橋 爪 京 子	2 5 5	3 3 6
	兵 頭 八重子	2 9 9	3 4 0
	廣 瀬 八千代	2 4 6	3 4 5
	上 浦 義 治	2 7 1	3 4 6
	今 井 種 子	2 6 8	3 4 6
	岩 田 はるゑ	2 4 6	3 4 7
	永 阪 トクエ	2 4 6	3 5 1
	西 座 幸 枝	2 6 8	3 5 3
	薮 内 ふじ子	1 2 3	3 5 7
	山 中 伊 平	2 9 9	3 6 1
	池 田 裕 倅	3 1 8	3 6 9

※ほかに元会員59名に対し1400km～300kmの健歩証交付済

《 文 集 》

わたくし流たべもの考	鍵 勉
嗚呼 正井学長	金田 定之
下り坂恐怖症	西座 幸枝
歩こう会を振り返って	水野 ヒデ
因果対応	宮内藤兵衛
「旅行友の会」の世話人として	山中 伊平
歩くに勝る健康法なし	名誉会員 山本 光男

(50音順)

わたくし流たべもの考(こう)

鍵 勉

私も歩こう会に入れてもらってもう1年半になる。四季折々の山や樹木の移り変わり咲く花の香は、四方山に囲まれた田舎町に生まれ育った幼いころの自分に帰らせてくれる。

毎例会のたびに知らない道知らない山に会える楽しさはまた格別、どこに行っても道路は整備され立派な建物に出会い近代化と豊さを知らされる。衣食住人間生活にどちらが先かは知らないが食べる事が一番豊になったのではないかなと思う。スーパーに限らず何処のお店でも新鮮なものが豊富に並んで居る。それに冷凍技術が進んで保存出来るのも一因かもしれないが五十余年前とは目を見張るような変わりようである。先日もバスの中での話を聞いて居たら「ナンバ粉」と云う懐かしい言葉、同年輩以上の人達だと思ふ、私がパンの仕事に就いたのはそんな時代でした。

ナンバ粉今振り返るとあれはトウモロコシのふすま(麩)で家畜の飼料だったらしい。そのナンバ粉に少量のサッカリンを加えカステラ状かボーロに焼いて加工したと思う。

当時は何かにつけアメリカが一番の時代で悪い小麦粉もあったがアメリカやカナダ産の小麦粉が輸入され割合早くから白いパンが出回って居たように思う。それでも砂糖や卵がふんだんに使えるようになったのは昭和三十年代の後半で日本の復興が本格化した時と同じころ、それが今は日本伝来の食品は云ふにおよばず、世界中の海の幸山の幸が手軽に手に入れることが出来る。パンやケーキの類も例外でない。安易に手に出来るから食べ残しもあまり気にしないようになっているのではないかな、この豊かな時代が永く続くように。

テレビのコマーシャルに太った猫が「この国はどうなっとるんじゃ」を警鐘に自分の出来る範囲で省資源・省ゴミに心がけたい。

嗚呼 正井学長

金田 定之

5月21～23日2泊3日の旅といえば聞えがよいが、実は何年ぶりの墓参を行った。岸和田に帰った翌々25日は歩こう会で奈良奥山原生林の例会に参加。月曜日は何事もなく翌27日いつものように大学へ出席した。例のごとくまず黒板を見ると「正井学長をしのぶ会」という貼り紙が目に入った。何んだこれは？と読み返してみると、正井学長の文字の斜右上に故と書いてあるではないか。エーッ亡くなられたのか。正に晴天の霹靂であった。それからいろいろなことが頭の中を駆けめぐった。

平成5年12月の「歩こう会」納会に学長が出席され挨拶をいただいたがその中で歩こう会礼賛の言葉につづいて、「若し歩こう会が無かったら今ここに居られる1/4の方は寝たきりになって居たかも知れない。1/5はいまごろご仏壇の中でしょう」に会場がどよめいた。私はこのどよめきは一体何なのかとふと思った。今は元気に歩いているが先のことはわからない。恐らく皆さんは1/5ご仏壇の話術の巧みさに感嘆の声が思わず出たのではないだろうか。学長は話が面白い、その内容が抜群である。何十回となく聞いた挨拶を思い浮べ感動した記憶が生々しい。

少しもどって5年4月7日に生涯学級社交ダンスサークル（略称SSサークル）入門クラスの開講式での学長スピーチでは「講師は一流、会場は三流、生徒は四流だか、マナーは一流を志してほしい」と。あれから満4年が過ぎた今、どのように変化しているのだろうか、会場にはその後大形鏡を張りつけた。これで二流半位になったのだろうか。私はいぜんとして四流のままなのだが。

7年2月21日、旅行友の会第1回例会「皆生温泉の旅」について、学長司会の運営委員と旅行友の会の初会合がもたれた席上で、旅行申込者が28名で最低催行人員30名に満たないことを報告したら、「第1回例会を中止したら恥ですよ、金田さんが一言勧誘したら5、6名はすぐ集まるでしょう、それで足りなかったら私も参加します」この一声に励まされ12名の勧誘を行い、40名が中国道から雪の米子道と皆生温泉へと旅立ってゆくことが出来た。

振り返ってみると学長の名言は数え切れない程だ。いわゆる学長語録はまだまだあるが紙面の都合で、哀悼の意を表しつつこの辺でペンをおきたい。

下り坂恐怖症

西座 幸枝

「初参加者を紹介します。西座さんです」他の八名の方々と一緒に、先輩の皆さんに拍手で迎えられ、張り切って梅田を出発した。

コースは、中山寺、中山寺奥の院、やすらぎ広場、清荒神、だった。やすらぎ広場で昼食を楽しんでいる時、先輩の方が「貴方、何回生」と尋ねられたのを、回生と云う言葉に慣れてなく「はい南海線です」と、まごつかせたのも思い出の一つです。休憩後、清荒神への下り坂で一寸した油断から転び、左足首を骨折した。平成四年四月二十六日、入学したばかりだった。

あれから五年、やっと三〇〇キロの健歩証をいただいたが、生来の歩き下手に加え、あの時のショックが、頭の隅に残っているのか、下り坂になると足がすくむ、大丈夫、大丈夫と、自分に言い聞かすが、足が言う事を聞いてくれない。他にも、登り坂の苦手な人がいて、いつもYリーダーさんのお世話になっている。いつのコースか、登り下りとも急な時があり、Yリーダーさん大忙がしだったらしく「登りの〇〇、下りの西座」と、あまり有難くない言葉を頂戴した。

二三年前の大学祭展示の部で短歌クラブの方が、上句に、ブルース、タンゴ、ワルツ等並べ、下句に「ついて行けない、ダンス教室」と書いていたのを思い出し、ついて行けない、を後につけ「登り〇〇、下りは西座、ついて行けない、歩こう会」と周囲の人達と笑い合ったが、一步一步慎重に、時には手を引いていただきながら、歩く自分が情けなくなる。

でもそんな時ばかりではない。道の辺に咲く花や草の名を友達と当てつつ行くのは楽しい、殊に好きな奈良周辺は、近くに見える二上山に、大津皇子、大伯皇女、を思い、大和三山に、中大江皇子の、三山の歌「香具山は畝傍雄雄しと 耳成と 相争ひき 神代より かくもあるらし……」を思い出しながら流れる雲、澄みきった空の下を、歩く時は、至福とはこの事と思う。歩けると言うこと、左右均等に足が出せると言う、当たり前のことまで、有難いと感謝する。

これからは高所恐怖症 ならぬ 下り坂恐怖症 を少しでも克服して「楽しんで ついて行きます 歩こう会」で参加させていただきます。

歩こう会を振り返って

水野 ヒデ

岸和田健老大学に入学して早や八年が過ぎようとしています。市外からの通学ですから何時まで続くかと思っていましたがお陰様で多くの友人に恵まれ楽しい日々を過しております。先日何と七年目にして三百軒達成の証を頂き、嬉しくもあり恥しくもありと云う気持で一杯です。何と云っても七年かかって三百軒ですから。歩こう会に入部したのは二回生からだと思います。友人達から仲間作りも出来てとても楽しいと聞き、それまでグループでの山歩きはしたことが無かったのですが思い切って入部しました。やさしいコースから参加し最初の頃は落後者にならないように、皆さんに迷惑をかけないようにと常に先頭のリーダーに着いて歩き初めるのですが、何しろ長いコンパスですから二人抜かれ五人抜かれと段々先頭から離れてしまいます。このようなことが何回か続き体だけでなく気持の上でも疲れましたのでその後は余りおくれなければマイペースで歩くようにし、道々友人達と話をしながら歩いたり、軽く小聲で一人歌い乍ら歩いたりと楽しみ乍ら歩くことが出来るようになりました。

折角山歩をしても周囲の自然の美しさを満喫出来ないのでは勿体ないと時々立止り周囲を見渡し春は若葉に秋は紅葉と四季それぞれに楽しむことにしました。

(と云うと格好良いのですが実は疲れて立止っているのですけれど) 丁度三年前に目の大きな手術をした後は余り参加出来なくなり残念でしたが、昨年久し振に清荒神のコースに参加しました。割に楽だろうと思った所下りの一部に難所があり、目もまだ見えにくかったものですから結局一番最後になりリーダーの皆さんに助けて頂き無事下山出来ホッとしたことを思い出します。毎回リーダーの皆さま方のご苦労はひとかたならぬものがあると思います。その節は有難うございました。このような有様ですから仲々参加出来ず歩こう会の会員としては劣等生ですが、皆さんと一緒に歩けることが楽しくこれからも出来るだけ参加して体を丈夫にしたいと願っております。リーダーの皆さまよろしくお願い致します。

因果対応

宮内 藤兵衛

因果応報とは過去の行ないの善悪によりそれぞれの報いがあるという意味です。

ものごとすべて原因があり結果があります。良い結果は喜んで受け入れると良いのですが、悪い結果の出たときは簡単にあきらめずに、その原因を調べて対応することが大切であると思います。

私はこれを「因果対応」と名づけて、私の処世の信条とし、いろいろの難関を乗り切ってきました。

例を最近の健康面にとりますと、私は健脚を自認していましたので、健老大学の歩こう会は勿論、他の山岳会にも所属して随分きついコースを連続して歩き、その結果最悪のときは三軒歩くのがやっとと言うところまで落ち込み“老いの歩み”を体験しました。そのうちこれは筋肉疲労によるものと気づき、娘が旅土産に買ってきて呉れた“ころころ棒”を使ってマッサージを行ない、何とか10～15軒ぐらゐは歩ける様になりました。しかし歩こう会の皆さんには申し訳ないほど頼り甲斐のない代表世話人になってしまいました。幸い10名ほどの元気の良いリーダーの方々が居られるので、歩こう会としては何等心配がないものと安心しております。

ところが今度は高血圧で困っております。原因はハッキリしませんが塩分の摂り過ぎによるものと思っています。家庭菜園のみぶ菜に春先に種の先ができたので、浅漬けにしたところ随分沢山ありましたので、知人にも差上げ喜んでもらいましたが、家では野菜がわりに毎食大量に食べたため、ついつい塩分を摂り過しました。四月末頃から最高血圧が200を超える日が続きました。

この対応として家でつくる副食物には私用に一切塩を使わないものを造ってもらっています。無塩と言ってもパンや練成品その他の製品には塩分が入っておりますので、一日の必要量に近いものは摂取していると思います。

歩こう会に参加しても塩分不足のため歩けないようなことはありません。ただ念のため必らず塩を持参しております。

また塩分なしでは味気ないのではないかとと思われるでしょうが、慣れてみると、大豆には大豆の、胡瓜には胡瓜の、本来の味があり無塩もまんざら捨てたものではありません。

無塩食を始めて約五ヶ月になりますが、血圧もやや安定気味になり、最高血圧が200を越えることがないようになりました。

また血圧に何が良いか何が良くないかも体験を通じて会得できました。幸いなことに歩くことは血圧安定に効果があり、リーダーを続けられそうで喜んでおります。反対に血圧に良くないのは、1.クーラー・2.大声で長時間話すこと（会議、長電話、謡曲等）・3.書きもの等の根をつめる仕事です。

血圧によくない原因が解りましたので、今後は上手に乗り切る対応をしたいものと考えております。

「旅行友の会」の世話人として

山中 伊平

六期の金田先輩より、クラブ「旅行友の会」をつくりたいので、発起人として協力するよう指示があったのは '94年の陽春。以来四年を経過し平均会員数110名、二種クラブとして容認され今日に至っている。この間

第1回（発足記念例会）山陰皆生温泉 '95年3月5日～一泊二日

第2回（戦後五十年に想う）“鎮魂” 沖縄の旅 '95年12月3日～二泊三日

第3回 “南九州再発見” 霧島・指宿の旅 '96年12月1日～二泊三日

第4回 “みちのく人情と自然の中へ” 東北南部・秋色紀行 '97年10月26日

～二泊三日

（年一回）を実施し、学生相互の親睦並びに交流の場の一助に寄与したと自負している。

大学側から例会実施に際して「多数の学生が参加するため、準大学行事として取扱い、学長が責任を負う」との通達により運営委員会の承認事項として処理され、又大学側から責任者が同行することも義務づけられている。

これらは、時として起こりうるであろう旅行中の「トラブル」・「事故」に速かに対処するための故正井学長の心あたたまご配慮であり、世話人として肝に命じねばならない。

“旅は精神の若がえりの源” であると云う、アンデルセンの言葉を信じて、据え膳の旅では数えきれないお世話になったが、反面お世話をする「旅行友の会」では、お役にたつ働きはしていない。にもかかわらず「ありがとう」、「楽しい旅でした」の一言は、会員に勇気を与えてもらい、次の企画にはずみがついてくるまさに世話人冥利と云えよう。

渉外担当の私にグループ旅行の「ノウ・ハウ」を教えていただいた世話人各位にお礼申し上げ、故正井学長の云われた“われを忘れる遊び”としての“旅”を、世話人一同で企画・演出したいものである。Y O・O Oが混然一体となってより多くの会員が参加出来るクラブ「旅行友の会」にしたいものだ。

『歩くに勝る健康法なし』

名誉会員 九十二翁 山本 光男

昭和五十三年八月四日は、健老大学歩こう会の第一回例会の日で、記念すべき日である。

「歩くに追いつく心身鍛練法はない」と、豪語されたその人は、我々歩こう会の大先輩のK・I氏である。山登りの神様と称せられた人である。

西国三十三ヵ寺を二十六回巡拝。四国八十八ヵ所を十三回巡拝。その他富士山をはじめ、あちらこちらの山々を踏破され、

「信仰に明け、健康に暮れる。今日一日あるのみ。私はこよなく山を愛する。月二回は必ず登る。山道を一日40～50km歩いても、一夜寝ることにより、翌日は爽快そのものとなる」と、説いて、私らを激励してくれていた。

私が会社を辞めたのは、七十歳を少し過ぎた老躯で、健康に自信がなかった。歩こう会第一回より、妻と共に毎回参加し、なお、これに刺激を受け、別に、毎朝六時から約二時間、附近の山野仏閣を、約六km歩きつづけた。十五、六年位は歩いておる。

昭和五十四年の西国三十三ヵ寺巡拝の頃は、かなり疲れを覚えて、全く不健康そのものであった。然るに、昭和五十五年四月五日四国八十八ヵ所巡拝の時は、完全に健康体となっていた。第六十番の横峯寺のあの難所を、普通の人が二時間以上かかる山道であったが、一時間二十分で登り得た。それを知った多くの参拝者に賞賛されたものである。

これは御仏のお蔭であると、心から感謝し、それ以来、しっかりと自信を抱くことが出来た。



心身の回復とか、鍛練には毎日歩くことに勝るものはないと確く信ずる。まこと効果抜群である。斯くの如き実例は今日までに幾多聞かされていることであるが、徹底して実行している人は、案外少ない。岸和田健老大学の学生の中から長寿者が続出することを心から祈って止まない。岸和田市長が老人大会で目をまわして喜ばれるようにあってほしいと念願するものである。

平成9年(1997年)12月

自然の中へ 第18集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 宮内 藤兵衛

編集人 金田 定之