

自然の中へ

第29集

岸和田健老大学
歩こう会

「自然の中へ」 第29集

題字：山田 光月 先生

目 次

《序文》……………報 鶴田隆志……………	3 頁
例会記録（586回～606回）……………	4 頁
健歩証……………	26 頁
例会心得……………	28 頁
あとがき……………	29 頁

持続力は健康力

学長 鶴田隆志

岸和田健老大学 4 期生の古江年太郎さんに先日、インタビューする機会がありました。古江さんは 1910(明治 43)年 8 月 18 日生まれで、来年 99 歳になられます。全体授業にはいつも妻のエイさん(96)と一緒に毎回出席されていることはよく知られています。

古江さんは働き盛りに病気で入院されたこともあったそうですが、生活習慣を改め早起きして歩き始めたところ、次第に体調が回復したそうです。以後病氣らしい病氣もしなくなり、1981(昭和 56)年に岸和田健老大学に入学後は「歩こう会」に入り、例会には熱心に参加されました。現在ウォーキングから遠ざかっていますが、長寿の秘訣、健康法についての質問に「自分の足で歩けるときに一生懸命歩いたので今がある」と語っておられました。

私は学生時代からスポーツに親しみ、新聞記者時代も暇を見つけて硬式テニスやバドミントン、ジョギングなどで汗を流していましたが、不規則な生活と運動不足で、今でいうメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が心配になってきました。「このままではいけない」と自覚し、8 年前から毎週 1 回卓球を始めました。現在、体重は 5、6 ㌔落ち、ウエストは 80 ㌢と細くなり、高かった血圧も薬を飲んではいませんが安定しています。

古江さんのお話、私の経験から思うのですが、体の動くうちは少々無理してでも運動し「貯筋」しておくこと。「貯筋」は 1 日にしてならず、長期間持続させることがポイント。そう「持続力」こそが「健康力」の産みの親なのです。双方を兼ね備えた理想のウォーキングを会員の皆さんがいつまでも続けられ、楽しまれるように、古江さんともども祈っています。

〈例 会 記 録〉

(第586回～606回)

第586回 大和三山	5頁
第587回 八幡流れ橋	6頁
第588回 孝子観音・飯盛山	7頁
第589回 観心寺・延命寺	8頁
第590回 佐保・佐保路	9頁
第591回 納会(総会)サンヒル阪南	10頁
第592回 神社参拝	11頁
第593回 大鳥神社・大仙公園	12頁
第594回 土生神社・泉光寺	13頁
第595回 忠岡町・大津川公園	14頁
第596回 追分梅林	15頁
第597回 和泉市信田界隈	16頁
第598回 熊野街道	17頁
第599回 りんくう公園周辺	18頁
第600回 妙見山	19頁
第601回 1泊例会(京都エミナース)	20頁
第602回 生瀬・廃線敷・武田尾	21頁
第603回 二上山(雄岳・雌岳)	22頁
第604回 脇浜戎	23頁
第605回 りんくうタウン	24頁
第606回 粉河を歩く	25頁

第586回例会

平成19年10月14日{日}

行先 大和三山

距離12km 担当・・・D班・福重・高木

参加人数25名

天気・気温 晴れ 22℃

コース 岸和田駅＝JR新今宮＝近鉄阿倍野橋駅＝橿原神宮駅＝橿原神

宮＝畝傍山＝本薬師寺跡＝香久山＝耳成山＝大和八木駅

行程記録

08:38 岸和田駅発	12:45 本薬師寺跡着(昼食)
09:12 新今宮発	13:15 〃 発
09:50 近鉄阿部野橋駅発	14:25 藤原宮跡着
10:28 橿原神宮駅着	16:10 耳成山着
11:30 畝傍山着	16:05 大和八木駅着(解散)

記事

最初ちょっときつい畝傍山に登り予定時間をオーバー。前途多難を思わせたがその後は順調に本薬師寺跡、香久山ふもとを通り、藤原宮跡、最後に耳成山に登り予定より5分遅れて大和八木駅に到着解散となりました。食事は本薬師寺跡で摂りましたが、そこは三方をホテイアオイ群生栽培をしており、綺麗な風景がひろがっていました。また藤原宮跡に立ち大和三山を遠望し宮跡の広大さ驚き、古代大和人の気概にちょっぴりふれられたのではないかと思います。心配した雨も降らず楽しい一日でした。昼食後、10期の小西さんの3,000Km踏破の発表があり。

全員拍手で祝福しました、これからもお元気で記録を伸ばして頂きたいと思います29期山田礼章さん初参加

参加者

小西・太田・濱崎・室田・筒井・天野・北浦(輝)・前川・片山・福重・大野・榊原・斎信・北坂・山本(夕)・多賀井・武間・平田(勝)・浦田・前田・山原・杉本・高木・山田 川崎 高木記

第587回例会

平成19年10月28日{日}

行先 八幡流れ橋 距離11km 担当・・・E班・福重・高木

参加人数42名 天気・気温 晴れ 25℃

コース 岸和田駅＝地下鉄天下茶屋駅＝京阪北浜駅＝八幡駅＝正法寺＝八角堂＝松花堂庭園＝上津屋端（流れ橋）＝近鉄京都線久津川駅＝近鉄西大寺のりかえ難波

行程記録

09:01岸和田駅発	12:00公園着(昼食)
09:36天下茶屋発	12:50八角堂着
10:10北浜駅発	13:50松花堂庭園着
10:50八幡駅着	15:30流れ橋着
11:30正法寺着	16:20久津川駅(解散)

記事

台風が去り、絶好の行楽日和42名の参加、スムーズな動きで、予定通りに電車を乗り継ぐ、八幡市駅から1時間ほど歩いた所の小さな公園で昼食、このコースここ以外に食事する場所は見つからない、松花堂庭園では入場せずにトイレ休憩だけにする。3時半頃流れ橋に着く。地道が少なかったのが疲れたとの声が聞かれ、距離は11Km以上あるのではと声もあった。初参加27期池田美津子さん・27期北野裕子さん

参加者

金田・小西・田中(力)・玉田・平松・今井・大垣・栗本・松岡・善野
濱崎・室田・内田・伊藤・筒井・天野・前川・田川・片山・福重・小山
榊原・北坂・山本(一)・山本(夕)・多賀井・武間・平田(勝)・北野・
鳥野 池田(美)・山中(悦)・小脇・岡本(国) 岡本(範)・野元・前田・
山原・高木・渡邊(啓)・川崎・杉浦 福重記

第588回例会

平成19年11月11日{日}

行先 孝子観音・飯盛山 距離12km 担当・・・E班・福重・平田

参加人数26名 天気・気温 晴れ 18℃ 中野・北坂

コース 岸和田駅＝孝子駅＝高仙寺（孝子観音）＝高野山山頂＝飯盛山
＝みさき公園駅

行程記録

08:38岸和田駅	10:55反射板
09:30孝子駅発	12:25飯盛山着(昼食)
09:45高仙寺着 体操	13:00 " 発
10:00 " 発	15:05岬公園側登山口着
10:30高野山山頂	15:20みさき公園駅(解散)

記事

孝子駅周辺は狭いので、高仙寺まで行ってから準備運動をする。本堂裏からいきなり登山道である、途中小憩をはさんで1時間ちょっとで高野山の山頂に着く。このあたりウバメガシの林の中を歩く。さらに2時間歩いて、飯盛山山頂に着く、山頂周辺からの眺めはすばらしく、淡路島、関空、多奈川発電所などが見える。標高は384mとさほどでもないが、けっこう厳しく健脚向。下りも又厳しい、雨天の翌日等は避けた方がよい、靴もしっかりした物をはき、登山用の杖は携行したい。

参加者

田中(力)・濱崎・内田・筒井・天野・前川・福重・大久保 大野・
中野・北坂・山本(一)・池田(美) 多賀井・平田(勝) 浦田・山原
岡本(国)・岡本(範) 山原・杉本・高木・梶谷・湊・山田 川崎

平田記

第589回例会

平成19年11月25日{日}

行先 観心寺・延命寺 距離8km 担当・・・B班・濱崎・渡邊

田川・小山(君) 参加人数42名 天気・気温 晴れ 18℃

コース 岸和田駅＝天下茶屋駅＝河内長野駅－市立郷土資料館－観心寺
－延命寺－三日市駅

行程記録

08:38 岸和田駅	12:45 観心寺発
09:04 天下茶屋駅発	13:15 延命寺着
09:30 河内長野駅着	13:45 〃 発
10:30 市立郷土資料館	15:00 三日市駅着(解散)
11:30 観心寺着(昼食)	

記事

一週間前からの寒さから抜け出して、暖かい絶好の行楽日和となり、42名を数えました。河内長野駅から大師町の丘を登り資料館に到着。ボランティアの人から高野街道の説明を受け、小休止の後、観心寺へ予定より30分早く着き、ゆっくり拝観・昼食を摂り。延命寺へ出発延命寺は紅葉で人出も多くイチョウ、楓、の黄色・紅色をバックに集合写真を取り早めの出発、予定どおり3時に三日市駅に到着解散した。観心寺の拝観料の割引分一人30円はクラブの会計へ。初参加29期今村さん

参加者

小西・田中(カ)・千道・玉田・平松・今井・西座・山中(伊) 栗本・松岡・善野・濱崎・室田・筒井・寺本・岡田・北浦(輝) 田川・古澤・片山・福重・渡邊・小山(登)・澤・斎信・北坂・山本(一)・山本(カ) 池田(美)・鳥野・小山(君) 多賀井・武間・平田(勝)・浦田・山原・山中(悦) 杉本・高木・今村・川崎・杉浦

濱崎記

第590回例会

平成19年12月9日{日}

行先 佐紀・佐保路 距離10km 担当・C班・天野・片山・北坂 山本(一)

参加人数37名 天気・気温 晴れ・曇り 17℃

コース 岸和田駅－近鉄なんば駅＝西大寺駅＝西大寺－秋篠寺－神功皇后陵(昼食)－奈良ファミリー平城宮跡－法華寺－不退寺(奈良女子大前)－近鉄奈良駅

行程記録

09:01 岸和田駅発	12:55 奈良ファミリー
10:02 なんば発	13:45 平城宮跡
11:05 西大寺発	14:10 法華寺
11:35 秋篠寺	14:50 不退寺
12:00 神功皇后陵(昼食)	15:30 奈良駅(解散)

記事

初冬としては穏やかな日和で、快適な歩行を楽しむことが出来た。有名寺院の内部拝観は有料(各¥500)であり、時間の制約もあって内部拝観は見合わせた。佐紀から佐保への道は「車の通行が頻繁で道幅が広く無く気遣った。今秋から実施された女性による当日リーダの働きが定着しており今後の活躍を期待したい。

参加者

小西・田中(カ)・千道・平松・今井・大田・栗本・松岡・濱崎・室田・寺本・天野・岡田・北浦(輝) 前川・田川・片山・福重・渡邊・鈴木大野・澤・榊原・北坂・永井・山本(一)・山本(カ)・池田(美) 北野多賀井・武間・野元・浦田・前田・高木・川崎・杉浦

天野記

第591回例会（納会）平成19年12月16日（日）

行先 サンヒル阪南 距離5km 担当・・・全世話人

参加人数79名 天気・気温 晴れ 10℃

コース 南海箱作駅→サンヒル阪南

行程記録

10:00 箱作駅歩行組集合

11:30 // " 直行組集合

10:10 歩行組箱作駅発→ 11:20 サンヒル阪南着

11:30 直行組 // → 11:45 //

記事

歩行組59名 直行組16名 マイカー組4名 計79名の参加で実施。
総会では、今年より新設された女性リーダー7名の紹介、10期小西さんの歩行距離3千KM達成の表彰と天野代表による「自然の中へ」創刊号の紹介がメインでした。6期金田さんの乾杯で始まった納会は、カラオケで最高潮、健老パワーを遺憾なく発揮、元気さに圧倒された一にちでした。。

参加者

金田・宮内(籐) 小西・田中(力)・西上・宮内(史) 千道・早崎・柿花
水野・橋爪(京) 橋爪(龍)・玉田・原・平松・今井・上浦(義) 降旗
山中(伊) 降旗(久) 大垣・大田・栗本・松岡・田中(梅) 松阪・善野・
鍵・濱崎・室田・内田・伊藤・井上・筒井・東條・辻ノ・田中(溪)
寺本・天野・岡田・北浦(輝) 前川・清水・田川・古澤・片山・福重・
角井・西村・小山(昇)・鈴木・大野・澤・中谷(ハ) 中野・榊原・
斎信・辻本・本田・北坂・山本(一) 山本(夕) 永井・小山(君) 多賀井・
武間・平田(勝) 平田(テ) 萩野・野元・浦田・岡本(国) 前田・山原・
杉本。高木・山田・川崎・杉浦

西村記

第592回例会 平成20年1月13日（日）

行先 神社参拝（市内） 距離5km D班小山・高木

参加人数54名 天気・気温 曇り 7℃

コース 岸和田駅一岸和田天神宮一兵主神社一中央公園一夜疑神社一

弥栄神社一春木駅

行程記録

09:00 岸和田駅 10:30 発マドカホール

09:40 発沼天神宮（祈祷） 11:15 発夜疑神社

10:10 着兵主神社 11:50 着弥栄神社

10:20 発兵主神社 12:00 解散

記事

年頭初詣例会と言うことで、50名を越す多くのクラブ員が参加。先ず岸和田天神で今年も事故無く歩く事を願い祈祷して頂く。厳粛な雰囲気でも持ちよく出発した。予定表とは少し違ったコースをとり、時間調整をさせてもらった。春木、弥栄神社に近いところで旧16号線の歩道で、田中カホルさんが転んで顔を怪我し、すぐに応急当てして帰りは自宅まで車で送った。お互いに注意しなくてはと思う。

参加者

金田・小西・田中(力)・千道・早崎・玉田・原・平松・今井・西座・降旗
山中(伊)・大垣・大田・栗本・松岡・田中(梅) 藤川、松阪・鍵、善野・
濱崎・内田・伊藤・井上・筒井・田中(溪) 天野・岡田・北浦(輝) 前川・
田川・古澤・片山・福重・角井・西村・小山(昇) 鈴木・大野・榊原・澤・
斎信・北坂・小山(君) 平田(勝) 山中(悦) 浦田・前田・山原・
岡本(国) 岡本(範)・高木・山田

小山記

第593回例会 平成20年1月27日(日)

行先 大鳥神社・大仙公園 距離7km E班福重・本田・前川・中野

参加人数43名 天気・気温 晴れ 7℃

コース 岸和田駅ーJR鳳駅ーイトーヨーカ堂ー履中陵ー大仙公園ー

仁徳陵

行程記録

09:01 岸和田駅	10:50発 履中陵
09:11着 羽衣駅	11:45着 大仙公園
09:24発 JR東羽衣駅	11:45発 //
10:00発 大鳥大社	11:55 仁徳陵(解散)

記事

大寒に入り、寒さが厳しくぐずついた天気が続いていたが、出発時は珍しく晴れて風も無くよい天気。43名の参加、津久野から上野芝へ途中坂が少しあるのみで割合平坦なコース。大仙公園内の日本庭園に割合早く着いたので約20分ゆっくり時間をとる。仁徳陵で堺観光協会のボランティアの女性ガイドによる説明を受けた。

参加者

金田・小西・玉田・原・平松・今井・降旗・大田・栗本・松岡・田中(梅)
松阪・善野・濱崎・室田・内田・伊藤・寺本・天野・岡田・北浦(輝)
前川・田川・片山・福重・古田・渡邊・鈴木・大久保・榊原・中野・本田
北坂・山本(一)・鳥野・小山(君)・武間・中村・平田(勝)・平田(テ)
山中(悦)・山原・高木 福重記

第594回例会 平成20年2月10日(日)

行先 土生神社・泉光寺 距離7km A班西村・平田・田川・小山(君)

参加人数43名 天気・気温 晴れ 9℃

コース 岸和田駅ー夜泣き石ー旧熊野街道ー土生神社ー泉光寺ー恋ヶ
渕ー岸和田駅

行程記録

09:10発 岸和田駅発	11:00 泉光寺発
09:40 夜泣き石(作才町)	11:20 恋ヶ渕
10:10 土生神社発	11:50 健老大本部着
10:50 泉光寺着	(解散)

記事

ほんの近場のコースではあるが、朝9時には41名の参加があり、しかも途中から2名加わって総数43名となった。作才町の夜泣き石では夜泣きの由来など聞き、次いで今は昔の面影も無い旧熊野街道の一部を通して土生神社へ行く。あまり知られていないが土生神社も900年を超す古い神社であることが分かったあと、岸和田城の岡部氏の歴代の菩提寺である泉光寺へ行く、旧泉光寺道に沿って、岸和田駅に向かい、12時前に岸和田駅(健老大本部)に着く

参加者

小西・千道・玉田・原・平松・降旗・大垣・栗本・松岡・松阪・善野・
濱崎・室田・内田・伊藤・井上・筒井・天野・岡田・田川・片山・古田・
渡邊・西村・小山(昇)・鈴木・澤・北坂・池田(美)・北野・鳥野・武間
多賀井・小山(君)・中村・平田(勝)・山中(悦)・浦田・岡本(国)・野元・
岡本(範)・前田・山原 平田(勝)記

第595回例会

平成20年2月24日(日)

行き先 忠岡町・大津川公園 距離6Km 担当B班濱崎・渡邊

参加人数36名 天気・気温 晴れ 6℃ 中野・山本(一)

コース 岸和田駅＝忠岡駅－正木美術館－忠岡神社－忠岡町役場－大津川

左岸－中板橋－公園墓地－公園橋－大津川右岸－泉大津駅

行程記録

09:13 岸和田駅発	10:25 忠岡神社
09:23 忠岡駅着	11:00 中板橋
09:40 // 発	11:20 公園墓地
09:50 正木美術館	11:50 泉大津駅(解散)
10:00 忠岡神社	

記事

前日、寒波の再来による突風・雨・雪で当日の天候が危ぶまれたが、何とか治まり、寒いけど晴天で予定どおり、半日コースを終えた。正木美術館休館のため忠岡神社－忠岡町役場をコースに含めトイレの確保につとめた。

(降旗さんの助言で助かった) 忠岡町のパンフレット泉大津市の観光案内図を見ながら休憩時間を少なくして予定通り12時前に泉大津駅前に到着解散した。

参加者

小西・千道・早崎・玉田・原・西座・降旗・善野・濱崎・内田・伊藤・井上・天野・前川・田川・片山・福重・古田・渡邊・鈴木・大久保・澤・中野・榊原・本田・北坂・山本(一)多賀井・武間・平田(勝)・浦田・野元・前田・山原・高木・川崎 濱崎(記)

第596回例会

平成20年3月9日(日)

行き先 追分梅林 距離9Km 担当℃班天野・片山・北坂・山本(一)

参加人数40名

天気・気温 晴れ 17℃

コース 岸和田駅＝近鉄なんば＝富雄駅－霊山寺－(近畿自然遊歩道)

追分梅林・追分本陣村井家住宅－峠池(下池・上池)－奈良県立自然公園

「こどもの森」－(暗越奈良街道)もろの木峠－歓喜の湯足湯－南生駒駅

行程記録

09:01 岸和田駅発	11:55～12:50 追分梅林(昼食)
10:02 近鉄なんば発	13:45 子供の森
10:50 富雄駅発	足湯は満員のため通過
11:40 霊山寺発(拝観なし)	14:40 近鉄生駒線南生駒駅(解散)

記事

5年前のこの日(平成15年3月9日)第495回歩こう会でこの地を訪れている。過去2回追分梅林を経験しているが「観梅」としては今回が一番素晴らしかった。歩行ルートは前回より自然道が多くまた数日前までの寒波がやわらぎ、快適な歩行を楽しむことができた。

参加者

小西・今井・西座・山中(伊)栗原・松岡・松阪・善野・濱崎・室田・内田・寺本・天野・岡田・田川・片山・福重・渡邊・小山(昇)鈴木・大久保・大野・澤・斉信・本田・北坂・山本(一)多賀井・武間・中村・浦田・野元・前田・山原・杉本・高木・湊・渡辺(啓)山田・川崎

天野(記)

第597回例会 平成20年3月23日(日)

行先 和泉市信田界限 距離9km D班小山(昇) 高木・前川・田川

参加人数34名 天気・気温 曇り 19℃

コース 岸和田駅＝JR東羽衣＝鳳＝信太山駅一池上曾根史跡一八坂神社

一鏡池一聖神社一陰涼寺一志保池公園一葛の葉稲荷一北信太駅

行程記録

09:01 発 岸和田駅発	12:40 聖神社発
東羽衣＝鳳＝信田山駅	13:50 陰涼寺
10:00 池上曾根史跡	15:00 北信太駅着
12:00 聖神社(昼食)	(解散)

記事

先ず池上曾根史跡で勉強、後は史跡の町和泉市の市中をゆっくり歩きました。鏡池では安部晴明の伝説を現地で学び、和泉の国では最古の聖神社で昔をしのぶ。午後は陰涼寺の陶磁器を焼いたカマアトを公園にした志保池公園。最後は葛の葉稲荷で葛の葉の子別れを思い信太の森を見る
北信太駅には15時予定通り解散。全員無事。

参加者

小西・早崎・玉田・平松・今井・西座・山中(伊) 栗本・松岡・松阪

善野・濱崎・室田・筒井・天野・前川・田川・片山・福重・古田・渡邊・

小山(昇) 鈴木・澤・大久保・中野・本田・北坂・山本(一)・中村・

平田(勝) 山原・高木・川崎 小山(昇) 記

第598回例会 平成20年4月6日(日)

行先 熊野街道 距離13km E班福重・本田・中野・山本(一)

参加人数25名 天気・気温 晴れ 17℃

コース JR東岸和田駅＝JR山中溪駅一境橋一中山王子跡一雄山峠一山

口王子跡一力待神社一中村王子跡一川辺皇子跡一JR紀伊駅

行程記録

09:01 岸和田駅発	11:45 力待神社(昼食)
09:31 JR山中溪駅	13:30 " 発
09:50 " 発	13:35 中村王子跡
10:30 中山王子跡	14:15 川辺皇子跡
12:25 山口王子跡	14:25 JR紀伊駅着

記事

晴れて暖かな一日。JR山中溪駅周辺は、花見客と車であふれている、雄の山峠をこえる道路、和歌山貝塚線はカーブが多く、歩道もないうえに車の交通量が多いので、事故に会わないように神経をつかって歩く。無事の山口王子跡に着いた時はほっとする、昼食の予定していた力待神社の道を間違え田んぼに入り地主に叱られる。力待神社の満開の桜の下で昼食をとり食後、中村川辺王子跡を通過、紀伊駅に着き解散した。

参加者

小西・平松・今井・善野・濱崎・内田・前川・片山・福重・渡邊・鈴木・

大野・澤・中野・本田・北坂・山本(一) 平田(勝) 岡本(国) 前田・

岡本(範) 野元・山原・山田・川崎 福重記

第599回例会 平成20年4月20日(日)

行先 りんくう公園周辺 距離7km 田川・榊原・北坂・小山(君)

参加人数32名 天気・気温 晴れ 20℃

コース 岸和田駅＝泉佐野駅ーりんくう消防署(防災センター)見学ーりんくう公園ーりんくう駅0r泉佐野駅0r羽倉崎駅

行程記録

09:08 岸和田駅発	13:00 マーブルビーチから遊歩道へ
09:17 泉佐野駅着	14:00 りんくう中央公園
09:30 " 発	(30分間フォークダンス)
10:00 りんくう消防署	14:30 解散
11:20 りんくう公園太鼓橋	

記事

第一回女性リーダー企画、りんくう公園周辺のウォークに32名参加して頂きホット致しました。先ず泉佐野りんくう消防本部防災センター体験・見学は分かりやすい説明に、まさかの火災・地震・台風などの自然災害時の心構えを学習することが出来ました。りんくう公園太鼓橋付近で昼食をとり爽やかな風と海の青さに心も和む思いでした、一時よりマーブルビーチから遊歩道、最後は、初めての試みのフォークダンスをしました。ぶっつけ本番に25名余りの皆さんに参加して頂き楽しい時間を過ごし予定通り2時30分散散しました。

参加者

小西・早崎・玉田・原・平松・西座・山中(伊)・太田・栗本・松岡・善野・濱崎・筒井・岡田・北浦(輝)・田川・古澤・片山・福重・鈴木・大野・澤・榊原・斎信・北坂・山本(一)・小山(君)・多賀井・前田・山原・高木・川崎 田川記

第600回例会 平成20年4月27日(日)

行先 妙見山 距離10km 担当A班 平田・福重・北阪・中野

参加人数22名 天気・気温 曇り 16℃

コース 能勢電妙見山口駅ー稜線コース登山口ー八丁茶屋跡ー妙見山(660m)ー自然歩道コースー白滝神社ーケーブル黒川駅通過ー妙見口駅

行程記録

11:00 能勢電妙見山口駅	13:30 下山開始
11:20 登山口	14:10 白滝神社
12:00 八丁茶屋跡	14:45 黒川駅通過
12:30 昼食	15:10 妙見口駅
13:00 妙見山頂	

記事

標高約200mの能勢電妙見口駅を11時に歩き始めて稜線コースの登山口から、いきなりきつい登りの林道となる。花期のすぎたヤマザクラやブナの新緑と林の切れ目から見える六甲連山の景色が疲れを忘れさせてくれる。きつい登りのため休憩を頻繁に取る。八丁茶屋で昼食、山頂は標高660m標高差460mを登ったことになる、山頂で今回で例会600回を記念して全員そろって写真撮影をした。帰りは谷筋の自然歩道コースをとる。きつい下り坂と階段がえんえんと続く、帰路ではシャカ群生が目を慰めてくれた。

参加者

濱崎・井上・筒井・古澤・片山・福重・鈴木・大久保・中野・榊原・本田・北阪・山本(一)・北野・平田(勝)・前田・山原・杉本・高木・山田・渡邊(啓)川崎 平田(勝)記

第601回例会 平成20年5月11日(日)～12日(月)

行先 (一泊例会) 京都エミナース 距離6km 全役員

参加人数44名 天気・気温 曇り後晴れ 17℃

コース 岸和田駅＝阪急梅田駅＝洛西口駅－(桂の近く) 竹の経－竹林公園(京都市立竹の資料館)－小畑川－大蛇ヶ池－ホテル京都エミナース

行程記録	
09:01 岸和田駅発	13:10 小畑川(昼食)
10:20 阪急京都線梅田駅発	13:50 大蛇ヶ池
11:20 " 落西口駅発	14:20 ホテル着
12:20 京都市立竹の資料館	翌12日9:10 ホテル出発
12:50 " 発	9:15 洛西口駅解散

記事

前日(5月10日)終日雨、当日朝9時ごろまで小雨が残っていたが、天気予報9時ごろ曇り空で回復に向かうを、信じて歩行を決行した。10時半ごろには薄日が差してきた。阪急京都線「洛西口」駅は3年前に新設された。竹林の小径を歩く「竹の経」「竹林公園」は素晴らしかった。ホテル京都エミナースは7年前(平成13年)に一泊例会で訪れたことがあるが、隣接地に「竹の郷温泉」が併設され宿泊客は自由に温泉につかれるのが嬉しかった。宴会は楽しいひとときだった。31期岩崎玲子さん初参加参加者

西村副学長 小西・田中(カ) 宮内(史) 千道・早崎・玉田・原・平松・今井・西座・大垣・栗本・藤川・松岡・濱崎・伊藤・井上・筒井・天野・北浦(輝) 前川・清水・田川・片山・福重・渡邊・角井・西村(輝) 鈴木・大野・澤・中野・榊原・北坂・山本(一) 山本(タ) 小山(君) 萩野・今村・杉本・高木・川崎・岩崎

歩行組29名 直行組15名 天野記

第602回例会 平成20年6月1日(日)

行先 生瀬・廃線敷・武田尾 距離7km 担当C班 濱崎・渡邊

参加人数24名 天気・気温 晴 28℃

コース 岸和田駅＝JR新今宮駅＝大阪駅＝生瀬駅－木之元地藏－廃線敷－JR武田尾駅

行程記録	
08:38 岸和田駅発	12:30 トンネル4つ目広場
09:44 JR大坂駅	着 昼食
10:25 生瀬駅着	13:10 " 発
10:40 " 発	13:30 武田尾駅
11:00 木之元地藏着	13:43 発に乗車
11:05 " 発	

記事

5月25日雨天中止のI週間後、晴天に恵まれ暑い日差しのもと、24名の参加者で出発した。生瀬駅のトイレで多少時間が掛かったが、予定時刻通り木之元地藏に到着、参拝後武庫川沿いの旧福知山線の廃線敷きに降りて、上流に向かって進む。最初の長いトンネルで怪我人発生(転倒による)手当の後出発し4つ目のトンネルを抜け広場に到着、昼食をとる。意外と団体さんが多く、広場は満杯となった。出発後、駅近くのトイレで用をたし、武田尾駅に到着、Jスルーカードで予定よりも早く13時43分の列車に乗れた。初参加31期石川(博) 石川(良) 夫妻。

参加者 田中(カ) 千道・早崎・平松・西座・栗本・松岡・藤川・善野・濱崎・井上・筒井・岡田・片山・渡邊・北坂・小脇・山本(タ) 北野・野元・前田・川崎・石川(博)・石川(良)

濱崎記

第603回例会 平成20年6月8日(日)

行先 ・二上山(雄岳・雌岳) 距離8km 担当 前川・榊原・北浦

参加人数15名 天気・気温 曇りのち晴れ 27℃

コース 岸和田駅＝JR新今宮駅＝近鉄あべの＝二上神社口駅＝二上山登山口＝大津皇子の墓＝雄岳山頂＝馬の背＝祐泉寺＝当麻温泉(一部解散)＝当麻寺＝当麻駅

行程記録

08:38 岸和田駅発	12:00 大津皇子の墓着
09:18 JR新今宮駅	12:20 馬の背着 昼食
90:54 近鉄あべの駅	12:50 " 発
10:30 二上神社口駅着	13:05 雌岳山頂発
11:00 " 発	13:40 祐泉寺
11:00 二上山登山口着	14:05 当麻温泉前で解散

記 事

当日、早朝小雨6時20分頃天野氏の判断にて決行、途中あべの橋集合の人たちと合流、二上神社口駅に着いた時は薄日もさして、登山日和となりました。2回目の休憩をまたずして2名(福重・山本「タ」)がリタイア榊原さんの判断で二人は駅にもどり帰宅さんねん!!残りの13名にて登頂。下山後にたいま温泉前で一部解散。当麻寺より当麻駅へ高木リーダーにお願いし、6名は少で汗を流してから当麻駅へ。

参加者

濱崎・筒井・筒井・北浦・前川・福重・渡邊・大久保・榊原・山本(タ)
平田(勝)山原・高木・山田・川崎 前川記

第604回例会 平成20年7月6日(日)

行先 脇浜戎 距離7km 担当 福重・高木・山本(一)小山

参加人数31名 天気・気温 曇りのち晴れ 33℃

コース 岸和田駅＝貝塚駅＝感田神社＝願泉寺＝脇浜戎大社＝浜工業公園＝岸城神社＝岸和田駅

行程記録

09:06 岸和田駅発	10:40 浜工業公園着
09:25 貝塚駅発	11:20 岸城神社着
90:50 脇浜戎大社着	11:30 岸和田駅手前で解散
10:20 " 発	

記 事

前日の天気予報では最高気温33度。歩き始めは風はないが、曇っていたのでなんとか凌げた。脇浜戎大社で30分休憩し臨海線を少し歩き公園の中を歩く晴れてきたので暑さは厳しい、津田川沿いに山手に進み、岩見橋を渡り紀州街道から岸城神社へ。岸和田駅へ向かう途中ながれ解散とした

参加者

小西・田中(力)千道・早崎・原・平松・降旗・栗本・善野・濱崎・伊藤
井上・筒井・田中(溪)天野・田川・福重・古田・渡邊(實)澤・大久保・
中野・北阪・山本(一)山本(タ)小山(君)・平田(勝)前田・山原・
高木・川崎 高木記

第605回例会 平成20年9月7日(日)

行先 りんくうタウン 距離5km 担当 濱崎・渡邊・田川・小山

参加人数37名 天気・気温 晴れ 32℃

コース 岸和田駅＝吉見ノ里駅－春日神社－愛ランドハウス－嘉祥神社
－田尻漁港－マールビーチ－田尻スカイブリッジ－吉見ノ里駅

行程記録

09:07 岸和田駅発	10:40 田尻漁港
09:25 吉見ノ里駅	11:10 マールビーチ
09:50 春日神社	11:20 田尻スカイブリッジ
09:50 愛ランドハウス	11:45 吉見ノ里駅
10:20 嘉祥神社	

記事

5年前(平成15年7月20日)吉見ノ里→りんくうタウン駅コースに参加し、その後2年前(平成18年7月23日)現コースを担当し下見をしたが、雨で流れた経験がありました。1週間前の予報では(曇りのち雨)降水確率60%の予報でしたが、今回はカラッポ晴れた暑い日(32℃)になりました。32名の参加で短い距離ですが愛ランドハウス(和洋の建築)を見学し、漁港では日曜朝市の買い物を結構楽しみました。途中マールビーチの中間点でりんくうタウンで昼食を取るグループと別れ、予定のコース田尻スカイブリッジ経由を歩き12時前に吉見ノ里駅に到着した。

参加者

金田・小西・田中(カ) 早崎・原・平松・西座・山中(伊) 降旗・太田・栗本・松岡・善野・濱崎・井上・筒井・田中(溪) 天野・岡田・田川・古澤・福重・渡邊(實) 大久保・大野・澤・中野・小脇・池田(美) 杉本・鳥野・小山(君)・平田(勝) 山中(悦) 前田・川崎・杉浦

濱崎記

第606回例会 平成20年9月21日(日)

行先 粉河を歩く 距離10km 担当C班 天野・田川・中野

参加人数25名 天気・気温 曇り・晴れ 29℃

コース JR粉河駅－運行寺－松葉山公園－(猿岡城跡)－粉河寺(西国3番札所)－檜木宿の跡－(果樹園沿いの道)－粉河寺大門－JR粉河駅

行程記録

08:59 東岸和田駅発	12:10～12:30 粉河寺
08:37 南海岸和田駅発	13:00～13:10 檜木の宿
09:49 JR和歌山発	(果樹園沿いの道を歩く)
10:25 粉河駅着	14:10 粉河寺大門前を通過
10:40 点呼・体操後出発	14:25 粉河駅(解散)
11:10～12:00 松葉公園昼食	

記事

男性リーダー不足のため、今年から女性リーダーを補助役として、編成したが、今回、冒頭のメンバーでお世話した、男女混成のメンバーで下見から本番まで行動したのは始めてである。本番日の降雨予想は50～60%であったが北部よりであり、南部(和歌山)は午後に1部で傘マークが出ている程度であったので決行した。歩行中は太陽が見え隠れする「歩行日和」であった。帰路、電車に乗車中に激しい雨が降ってきた。ラッキーであった。平成17年11月に「粉川町」「那賀町」「内田町」「桃山町」「貴志川町」の5町が合併し「紀ノ川市」となった。

参加者

原・平松・栗本・善野・濱崎・井上・筒井・天野・岡田・前川・田川・福重・渡邊(實) 澤・中野・小脇・池田(美) 杉野・野元・高木・山田・川崎・杉浦 石川(博) 石川(良) 天野記

健歩証平成20年までの受賞者平成20・5・11（京都エミナースまで）

踏破距離	氏名	期	達成例会（回）	初参加（回）
4、100	金田 定之	06	573	089
3、400	宮内藤兵衛	08	537	128
3、100	小西ミノル	10	601	162
2、700	田中カホル	10	582	185
2、300	原 澄子	14	573	250
〃	平松美幸	14	584	249
2、000	降旗忠良	16	577	292
1、800	山中伊兵	15	597	299
1、700	早崎照子	12	561	208
〃	濱崎一夫	19	595	377
1、600	伊藤阪夫	20	583	379
〃	天野昌明	22	588	421
1、500	鍵 勉	19	577	357
〃	西座幸枝	15	583	268
1、400	宮内史郎	11	419	185
〃	善野 修	19	589	359
〃	今井種子	15	597	268
〃	玉田久代	14	597	352
1300	中谷昭雄	19	552	357
〃	筒井美代子	20	588	385
1200	上浦義治	15	557	271
〃	井上善雄	20	583	418
〃	千道みつ江	12	595	225
1、100	渡邊 實	24	594	465
1、000	栗本由美子	18	590	382
〃	室田清作	19	591	357
〃	片山秀精	24	598	469
〃	福重英世	24	599	456

踏破距離	氏名	期	達成例会（回）	初参加（回）
900	松岡妙子	18	587	382
〃	太田重雄	18	590	568
800	西村輝雄	25	578	477
〃	岡田哲夫	22	590	418
〃	田川美智子	22	595	450
700	林起美代	12	491	204
〃	田中溪子	21	554	426
〃	橋爪京子	13	557	255
〃	寺井ツヨコ	23	558	436
〃	橋爪龍雄	13	474	255
〃	小泉笑子	21	571	400
〃	東條美智子	21	578	400
〃	前川加代子	22	588	418
〃	北浦輝子	22	589	430
600	辻ノシズエ	21	559	413
〃	澤 京子	26	601	498
500	藪チエ子	10	534	163
〃	角井昭雄	24	561	472
〃	上浦総子	16	570	291
〃	榊原喜代美	26	584	498
〃	小山 昇	25	587	483
〃	古澤淑恵	22	599	436
300	水野ヒデ	13	380	246
〃	宇野多伊子	17	475	326
〃	中野豊子	26	563	501
〃	山本一美	27	581	517
〃	北阪佳代子	27	581	532
〃	山本タカ子	27	586	519
〃	平田勝巳	28	586	541
〃	斎信良子	26	596	513

例 会 心 得

平成12年10月

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のの望ましい。
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、ジョキングシューズ等のシューズでもOK。
- 2, 携行品：手拭、手袋、雨カッパ、水筒、非常食（キャラメルなど）、簡単な応急治療用品を一括携行のこと。
- 3, 携行品はリ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。

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CL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。
- 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遅れた時は声を出して前との連絡につとめること。
- 6, 内蔵疾患など体調不全の人はコース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遅れないよう心掛けること。
- 10, 夏季の例会は、充分水筒の水を確保し、脱水状態にならないよう注意の事。

あ と が き

歩こう会・会員の皆さんの1年間（10月～9月）の活動の記録「自然の中へ」29集をお届けいたします。

今年は比較的天候に恵まれ1週遅れが1回（生瀬・武田尾コース）2回の中止（和歌山城周遊・平野郷めぐり）で実施回数は21回で例年以上の成功率だと思います。又今年は健老大学創設30周年の記念行事の準備に会員の方もご苦労下さったと思います。歩こう会からは記念誌の資料の提供と展示会に写真など出展させて頂きました。

●永らくリーダー・代表世話人などお世話頂きました17期の池田さん
がご逝去されました紙面を持ってお悔やみ申し上げます

尚、本誌のバックナンバー少々がsあります21・22・23・24・25・26お入用が有りましたら私まで御連絡下さい

19期 鍵 勉

平成20年(2008)12月

自然の中へ第29集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 天野昌明

編集 歩こう会事務部