自然の中へ

第31集

岸和田健老大学

歩こう会

「自然の中へ」 第31集

表紙の題字:山田 光月 先生

目 次

《序文》	学長 鶴田隆志	2頁
例会記録(627回～645回)		3頁
達成距離		23頁
例会心得		25頁
あとがき		26頁
平成21年度歩こう会決算報告書		27頁

転ぶ前も転んでからも

学長 鶴田隆志

「歩こう会」の活動記録「自然の中へ」に序文を寄せるのも5回目になりました。その都度会員の皆さんの熱と意気に打たれ、自宅近くの池周辺でウォーキングに挑戦したのですが、長続きしませんでした。しかし今回はこれまでとちょっと違う心組みになっています。

というのも今夏、急性前立腺炎になり、この稿を書いている今も投薬を続けています。医師からほぼ大丈夫のお墨付きをもらったものの、1カ月半満足に運動していなかった上、37度前後の微熱があるため、以前のように体を動かす意欲がわきません。「何とか体力回復を」と、軽めのウォーキングを再開したばかりだからです。まだ自分の足が地についていないような違和感と闘いつつ、皆さんを見習って一日も早く自分を取り戻すつもりです。

ウォーキング人口は3000万とも4000万人ともいわれ、国民の3、4人に1人がウォーカー。ウォーキングのスタイルなどによって、ハイキングや強歩などの延長線上にある「郊外型・長距離型」の第1世代、生活習慣病やストレス解消のため歩き方やスピードにこだわらず生活圏で歩く「万（漫）歩型・ウエルネス型」の第2世代、腕を振って歩幅を広く軽快に歩く「スポーツ派」の第3世代に分類されるそうです。「歩こう会」はさしずめ本格派の第1世代、私は第2世代でしょうか。

いずれにせよ各世代が目指すのは、間違いなく健康志向です。病床で歩けることの有難さ・大切さをいかに痛感したか。健康だった「転ぶ前」も、病気で「転んでから」後も、「ウォーキングは健康の杖」。心したいものです。

〈例会記録〉

(第627回～第645回)

第627回	中山寺・清荒神	4頁
第628回	堺の古い町家・浅香山稲荷・方違神社	5頁
第629回	天王山・柳谷観音	6頁
第630回	和歌山城周遊	7頁
第631回	深日漁港 歴史街道を歩く	8頁
第632回	納会(総会)いよやかなの郷	9頁
第633回	初詣神社参拝	10頁
第634回	住吉大社・我孫子観音	11頁
第635回	弥生文化博物館	12頁
第636回	大阪城	13頁
第637回	安倍文殊院と長寿道	14頁
第638回	せせらぎの里・加賀屋新田会所跡	15頁
第639回	背割堤の桜	16頁
第640回	一庫ダム周遊	17頁
第641回	(一泊例会)赤穂城跡・赤穂御崎	18頁
第642回	箕面の森	19頁
第643回	せんなん里海公園	20頁
第644回	浜寺漕艇場センター	21頁
第645回	田尻町散策	22頁

第627回例会

平成21年10月11日(日)

行先

中山寺・清荒神

距離 11km

担当 高木・平田・榊原・北阪

参加人数 11名

天気・気温 晴 23℃

コース： 阪急中山駅ー中山観音ー奥の院ーやすらぎの広場

清荒神(解散)ー阪急清荒神駅

行程記録

	12:20	やすらぎの広場
10:10	阪急中山駅	(昼食)
10:30	中山観音(奥の院参道)	12:50 同 出発
	(途中休憩・随時)	13:45 清荒神着(解散)
12:00	奥の院 発	阪急清荒神駅

記事

さわやかな秋晴れの日ではあったが、岸和田山手地区などの祭りの日と重なり 難易度が高いこともあって参加者は11人と少なかった。

中山寺から奥の院までの十八丁(約110m)の山道はほとんどが登り坂で、途中何度も休憩をとる。

空気が乾いていて気持ちよかった。

奥の院で正午となるが、少し下がった所の「やすらぎの広場」で昼食をとる。

ここから最終目的地の清荒神まではひたすら下り坂。

清荒神で解散したのは、予定より早い午後2時前であった。

参加者

筒井、天野、榊原、本田、北阪、池田、植田、平田(勝)、山原、高木
與野

平田(勝) 記

第628回例会

平成21年10月25日(日)

行先 堺の古い町家・浅香山稲荷・方違神社

距離 7km 担当 天野・山田・山本(一)・北阪

参加人数 33名 天気・気温 晴 25℃

コース： 南海七道駅—鉄砲鍛冶屋敷—高須神社—浅香山稲荷—東雲公園—大阪刑務所前—方違神社—反生天皇陵—百舌鳥耳原北陵—紅谷庵(こうこくあん)—堺市役所21階展望所—菅原神社—ザビエル公園—南海堺駅

行程記録		菅原神社—ザビエル公園	
10:00	南海七道駅	公園経由で	
10:55	浅香山稲荷 着	14:30	南海堺駅(解散)
11:30	東雲公園 着 (昼食)		
13:10	堺市役所21階展望所		

記事

前々日の天気予報は、この日傘マークであったが、当日は薄曇りの歩行日和となった。堺の名所を訪れたがほとんどの人が初めての場所が多く、よろこんでいただけた。

いままでに数回堺めぐりのコースがあったが、今回のコースは歩こう会としては新コースの様な感じであった。

参加者

小西、今井、太田、栗本、松岡、浜崎、内田、筒井、天野、田川
福重、渡邊、鈴木、大久保、沢、中野、北阪、山本(一)、山本(夕)
池田、植田、平田(勝)、前田(慶)、山原、湊、渡辺(啓)、山田(礼)
與野、川崎、山崎、前田(光)、水野、山田(美)

天野 記

第629回例会

平成21年11月8日(日)

行先

天王山・柳谷観音

距離 11km

担当 高木・平田・中野・北阪

参加人数 18名

天気・気温

晴

23℃

コース： 阪急大山崎駅一宝積寺一自玉手祭来酒解神社一

大山崎山頂一柳谷楊谷寺一長岡天満宮一

阪急長岡天神駅(解散)

行程記録

10:10	阪急大山崎駅 着		柳谷楊谷寺
10:30	宝積寺(ほうしゃくじ)	14:20	弥勒谷十三仏
	(途中自玉手祭来酒解神社 などを経て)		(休憩)
11:50	天王山山頂 昼食	15:10	長岡天満宮
		16:00	阪急長岡天神駅解散

記事

天王山は、標高270mの小高い山であるが羽柴秀吉と明智光秀の「天下分け目の天王山」として有名である。さほど高くないのに結構きつい。道の途中、鎌倉時代に作られた重文の自玉手祭来酒解神社(タマテヨリマツキタルサカケジンジャと読む)の神輿庫をまじかに見せてもらうことができた。

天王山から柳谷楊谷寺を經由して、長岡天満宮までの道は絨毯のようにワラを敷き詰めた竹林が続く。このあたりタケノコの産地としても有名である。この竹林はかぐや姫の生まれた伝説もある。

この日は、竹林に秋の日差しが深く差し込んで、さわやかな風が吹きぬけ、リフレッシュできた1日であった。

参加者

浜崎、筒井、天野、前川、大久保、大野、中野、本田、北坂、池田
北野、植田、平田(勝)、山原、高木、與野、川崎、水野

平田(勝)記

第630回例会

平成21年11月29日(日)

行先

和歌山城周遊

距離 9km 担当 福重・濱崎・前川・榊原

参加人数 22名 天気・気温 晴 15℃

コース： 岸和田駅＝和歌山市駅－水門吹上神社－海善寺－
吉宗誕生の碑－報恩寺－無量光寺－刺田比古神社－
岡公園－和歌山城・観光センター－和歌山市駅(解散)

行程記録		11:10	無量光寺着
9:07	岸和田駅発	11:35	刺田比古神社着
9:55	和歌山市駅発	11:45	岡公園着
10:15	水門吹上神社着	12:00	和歌山城着
10:55	吉宗誕生の碑着	12:45	和歌山城発
11:00	報恩寺着	13:50	和歌山市駅着(解散)

記事

1週間、天候による延期により参加22名と少なかったが、当日は好天に恵まれ、和歌山城周辺を楽しんだ。

城内の紅葉溪庭園は色あざやかな色づきで、秋そのものでした。少人数のため予定のコースを早めに歩き当初和歌山市駅午後3時到着を予定していましたが、1時間のも早く到着し、明るい日差しの中帰宅した。

3か月ぶりに到達距離の発表があった。

初参加 32期 田中トミ代

参加者

栗本、松岡、濱崎、筒井、天野、前川、田川、福重、澤、柳原、北坂
山本(一)、平田(勝)、前田(慶)、山原、高木、湊、渡辺(啓)、與野
川崎、水野、田中(ト) 濱崎 記

第631回例会

平成21年12月6日(日)

行先 深日漁港・歴史街道を歩く

距離 8km 担当 西村・平田・田川・北坂

参加人数 33名 天気・気温 晴 11℃

コース： 南海みさき公園一金乗寺一千歳橋一深日町駅一
深日港駅一大阪湾フェリー跡一深日漁港一
長松自然海岸経由一みさき公園駅(解散)

行程記録

10:00	みさき公園駅集合	11:50	大阪湾フェリー跡
10:10	〃 出発	12:30	〃 出発
10:30	金乗寺	12:50	深日漁港
	千歳橋～深日町駅		長松自然海岸経由
11:10	宝樹寺	13:30	みさき公園駅(解散)

記事

少し風があつて肌寒い日ではあつたが33名の参加があつた。最初の訪問地の金乗寺では大きなイチョウの木があつて、雌雄の見分け方についてのウンチクがあつた。宝樹寺では、大阪湾の海底から発見されたナウマン象の化石や古代鹿の角などが展示されていて住職から特別に説明を受けた。みさき公園駅の前に立っている象はこの化石から復元したものだという。

大阪湾フェリー跡で昼食をとつた後波しぶきが飛んでくる長松自然海岸を通つてみさき公園駅に着いた。ここは明石海峡や関空が望める海岸であるが、この日は急いで通り過ぎた感がある。

参加者

小西、太田、栗本、松岡、藤川、濱崎、天野、前川、田川、古田
渡邊、西村、大野、澤、榊原、北坂、平田(勝)、岡本(国)、岡本(範
山原、湊、渡辺、與野、川崎、脇、川口、嶋吉、下川、前田(光)
水野、山田(美)、田中(ト)、高木 平田(勝) 記

第632回例会

平成21年12月13日(日)

行先 納会(総会)いよやかの郷

距離 5km 担当 全役員

参加人数 43名 天気・気温 晴 7℃

コース： 福祉センター北門前=(バス)=堂脇-いよやかの郷

行程記録

9:20	福祉センター北門前	15:00	いよやかの郷 解散
10:00	堂脇(歩行組下車)		
11:00	いよやかの郷 到着		

記事

参加者は、歩行組32名・直行組11名計43名、ちょっと少なめでした。歩行組は堂脇から林道を歩いていよやかの郷を目指し、11時頃到着。直行組も同時刻に到着し合流しました。

12時前に8期宮内藤兵衛氏も到着し総会を開始、最初に6期の金田定之氏ご逝去の報告があり全員で黙とうしました。

福重代表世話人の挨拶の後、会計報告、歩行距離記録の報告、新役員紹介があり、最後に例会の記録冊子「自然の中へ」の編集から勇退される18期鍵氏に感謝の拍手を送りました。

納会が始まるとすぐカラオケの申し込みが殺到、各々十八番(?)を披露、パワー全開、大いに盛り上がり最後に全員が手をつなぎ「青い山脈」を合唱、とても楽しい一日となりました。

参加者

宮内、小西、田中、玉田、原、平松、今井、太田、栗本、松岡
松阪、鍵、濱崎、内田、伊藤、筒井、天野、清水、田川、福重、渡邊
西村、鈴木、大久保、澤、北坂、山本(一)、山本(夕)、烏野、小山(君平田(勝)、山中、岡本(国)、岡本(範)、前田(慶)、山原、高木、川崎
真鍋、小川、嶋吉、水野、西村副学長 幹事記

第633回例会

平成22年1月10日(日)

行先 初詣神社参拝

距離 8km 担当 濱崎、渡邊、北坂、山原

参加人数 47名 天気・気温 晴 10℃

コース： 岸和田駅一岸和田天神宮一兵主神社一夜疑神社一
忠岡神社一弥栄神社一春木駅

行程記録

		10:30	夜疑神社着
9:10	岸和田駅発	10:45	〃 発
9:15	岸和田天神宮着	11:30	忠岡神社着
9:20	〃 発	11:35	〃 発
9:50	兵主神社着	12:00	弥栄神社着
10:05	〃 発	12:10	〃 発(解散)

記 事

昨年末の寒さから行く分暖かく、風もなく絶好の新年初詣で、参加者も47名に達した。

各神社でのお神酒・甘酒の接待を受け、順調に各神社の参拝を終え当初予定より幾分遅れたが全員無事に新年の行事を終了しました。

初参加 31期 石井、出上 32期 木村、町谷 の4氏

参加者

小西、田中、玉田、平松、今井、降旗、栗本、松岡、藤川、松阪、濱崎
筒井、寺本、天野、岡田、田川、古田、渡邊、大久保、大野、澤、北坂
山本(一)、山本(夕)、小山(君)

平田(勝)、山中、岡本(国)、岡本(範)、前田(慶)、高木、湊
渡辺(啓)、奥野、川崎、小川、山崎、岩崎、石井、出上、嶋吉、下川
前田(光)

第634回例会

平成22年1月24日(日)

行先 住吉大社・我孫子観音

距離 7km 担当 C班

参加人数 45名 天気・気温 晴 9℃

コース： 南海住吉大社駅ー住吉大社ー荘厳浄土寺ー
吾彦観音寺(我孫子観音)ー地下鉄・JR長居駅

行程記録

10:00	南海住吉大社駅に集合	11:00	荘厳浄土寺
10:15	スタート	11:35	我孫子観音 着
10:20	住吉大社 着	11:55	我孫子観音 発
10:50	住吉大社 発	12:15	地下鉄長居駅(解散)

記事

住吉大社は、リニューアルを終え、式年遷宮が平成21年12月に完了。第1～第4本宮(国宝)は丹塗り(にぬり)の朱が鮮やかに映え、金箔が輝き実にきれいだった。平成23年5月12日には御鎮座1800年記念大祭が開催される。「すみよっさん」のシンボル反橋(そりはし)・愛称太鼓橋は54年ぶりに全面架け替えられ真新しい橋を渡ることができた。

吾彦観音寺(我孫子観音)は2月3日の節分をひかえかなりの賑わいだった。

初参加:31期 酒井三枝子、竹内君枝 32期 上野良子の3名

参加者

小西、田中、玉田、今井、降旗(忠)、太田、松岡、藤川、濱崎、筒井
天野、岡田、田川、寺井、渡邊、澤、山本(夕)、烏野、小山(君)

平田(勝)、山中、岡本(国)、岡本(範)、前田(慶)、山原、高木、湊
渡辺(啓)、與野、川崎、小川、山崎、岩崎、脇、出上、酒井、竹内
嶋吉、下川、前田(光)、山田、長重、田中(卜)、町谷、上野

第635回例会

平成22年2月7日(日)

行先 弥生文化博物館(半日コース)

距離 7km 担当 D班

参加人数 43名 天気・気温 晴 11℃

コース： 岸和田駅＝北助松－弥生学習館－曾禰神社－

池上曾根史跡公園－弥生文化博物館－泉穴師神社－

泉大津駅

行程記録

9:01	岸和田駅 発	11:20	池上曾根史跡公園 発
10:00	北助松駅 発	11:30	弥生文化博物館 発
10:35	弥生学習館 発	11:55	泉穴師神社 発
10:50	曾禰神社 発	12:25	泉大津駅(解散)
10:55	池上曾根史跡公園 着		

記事

今日は半日コース、昨日までの冬型の天気から一変快晴 絶好のウォーキング日和となった。北助松から出発。

弥生学習館では発掘物の展示 発掘現場の保存と展示を見学した。

池上曾根史跡公園ではボランティアガイドにお願いして、施設の説明を聴き、古代の生活 歴史を学習した。

泉穴師神社から泉大津駅へ予定を30分オーバーして到着・解散した。

参加者

小西、田中、原、今井、降旗(忠)、栗本、松岡、松阪、濱崎、内田

天野、北浦、田川、寺井、渡邊、大久保、大野、澤、榊原、斉信、北坂

山本(夕)、池田、多賀井、平田(勝)、岡本(国)、岡本(範)、前田(慶)

山原、高木、湊、渡辺(啓)、與野、川崎、小川、山崎、嶋吉、前田(光)

山田(美)、長重、田中(ト)、町谷、西村副学長

高木 記

第636回例会

平成22年2月21日(日)

行 先

大阪城

距離 6km 担当 D班

参加人数

35名

天気・気温

晴 11℃

コース :

岸和田駅＝JR新今宮駅＝大阪城公園駅－青屋門－梅林－
桜門－天守閣下－極楽橋－追手門前－NHK前－
森ノ宮駅(解散)

行程記録

9:01	岸和田駅 発	11:20	天守閣下 着
9:38	新今宮駅 発	11:35	天守閣下 発
10:25	大阪城公園駅 発	11:50	京橋口 発
10:40	梅林 着	12:00	NHK前 発
11:00	梅林 発	12:20	森ノ宮駅(解散)

記 事

今回は、大阪城梅林を中心としたコースでしたが、前日までは寒い日が続いていたので5分から6分咲きと思ったより開花していませんでした。ただ種類によっては満開の木もあり、梅林全体梅の香りが漂っていました。城内はやはり徳川幕府の城らしく遺跡・石垣は見ごたえがあったと思います。

当日は、天気も良く暖かかったので人出も多く混雑していた。
予定より20分遅れて森ノ宮駅に到着 解散しました。

参加者

田中、千道、玉田、原、平松、今井、降旗(忠)、太田、栗本、松岡、藤川、
松阪、濱崎、筒井、寺本、天野、岡田、前川、清水、寺井、渡邊、北坂、
前田(慶)、山原、高木、湊、渡辺(啓)、與野、川崎、小川、出上、嶋吉、
水野、町谷、上野

高木 記

第637回例会

平成22年3月14日(日)

行 先

安倍文殊院と長寿道

距離 10km 担当 D班

参加人数 23名

天気・気温 晴 16℃

コース： 岸和田駅＝近鉄難波駅＝近鉄桜井駅－土舞台－

安倍文殊院－安倍寺跡－御厨子観音－天香久山－藤原宮跡
－おふさ観音－近鉄大和八木駅(解散)

行程記録

8:38	岸和田駅 発	13:15	御厨子観音 発
10:30	近鉄桜井駅 発	13:50	天香久山
11:00	土舞台	14:35	藤原宮跡
11:45	安倍文殊院 発	15:00	おふさ観音
12:20	安倍寺跡(昼食)	15:30	近鉄大和八木駅(解散)

記 事

正規の催行日3月7日が雨天のため、順延し23名で出発した。

今回催行のキャッチコピーは長寿延命と”ぼけ封じ”祈願のコースである
安倍文殊院は日本三文殊の一つで知恵の文殊として親しまれ、おふさ
観音と共に最近では長寿を願う参拝者が多く訪れている。

大和三山の一つ、天香久山(152㍎)に登ったが山頂からは樹木で視界
はきかず、後で藤原宮跡から眺望した大和三山が北に耳成山、東に
天香具山、西に畝傍山と美しい姿が印象的だった。

参加者

栗本、藤川、濱崎、天野、岡田、渡辺、大久保、大野、榊原、斉信、本田
山本(夕)、平田(勝)、前田(慶)、山原、高木、與野、川崎、嶋吉、山田
長重、田中、上野

大久保 記

第638回例会

平成22年3月14日(日)

行先 **せせらぎの里・加賀屋新田会所跡**

距離 7km 担当 B班 濱崎、渡邊、北坂、山原

参加人数 27名 天気・気温 晴 16℃

コース： 岸和田駅＝住吉大社駅－高灯籠－せせらぎの里－
護国神社－加賀屋新田会所跡－南海住ノ江駅

行程記録

9:01	岸和田駅 発	11:40	加賀屋新田会所跡
9:30	住吉大社駅	12:10	南海住ノ江駅(解散)
9:45	高灯籠		
10:30	せせらぎの里		
11:20	護国神社		

記 事

前日、低気圧の接近で風が強く雨も降り結構が危ぶまれたが、当日おだやかなくもり日(黄砂の関係)。前日の風の強さのためか参加者は27名どまり。住吉川沿いに下りせせらぎの里へ。

大阪市下水処理水を利用したビオトープの静かな公園(職員さんの説明あり)、護国神社を経て加賀屋新田会所跡へ。

昔の庄屋さんをしのび、おだやかな1日を過しました。

初参加：32期 木村好雄

参加者

小西、栗本、松岡、濱崎、筒井、天野、岡田、前川、田川、渡邊、大久保
大野、澤、北坂、平田(勝)、山原、高木、與野、川崎、小川、出上、
嶋吉、下川、前田(光)、山田、長重、木村

第639回例会

平成22年4月4日(日)

行 先

背割堤の桜・石清水八幡宮

距離 7km 担当 C班 天野、嶋吉、

参加人数 24名

天気・気温 晴 16℃

コース : 岸和田駅＝地下鉄・なんば＝京阪・淀屋橋＝京阪・八幡市
石清水八幡宮－背割堤(桜)－京阪・八幡市

行程記録

9:01	岸和田駅 発	12:10	地上鳥居前広場で昼食
10:37	京阪・八幡市着	13:00	〃 発
11:00	点呼・体操後歩行開始	13:15	背割堤(桜)着
11:35	石清水八幡宮 着	14:00	〃 発
11:50	〃 発	14:15	八幡市駅(解散)

記 事

好天に恵まれた。桜は満開で、参加者一同 心ゆくまで楽しむことができた。石清水八幡宮は平成大改修を行っており、第一期工事は終了美しい社殿が出来上がっていた。

春休み中であり、参加者はやや少なかった。

再入学による再入部 : 1名 杉本秀子

参加者

田中、今井、栗本、松岡、濱崎、筒井、天野、岡田、田川、寺井、古田
大野、澤、榊原、平田(勝)、前田(慶)、山原、高木、今村、與野、杉本、
小川、嶋吉、水野

第640回例会

平成22年4月25日(日)

行先

一庫(ひとくら)ダム周遊

距離 10km

担当 A班

西村、平田、山田、山原、田川

参加人数 26名

天気・気温 晴 19℃

コース： 能勢電・ときわ台駅一保之谷一保之谷トンネル

知明りんどう橋一一庫ダム公園下一一庫ダムえん堤一

高皇産霊(たかみむすび)神社一能勢電・日生中央駅

行程記録

11:00	能勢電・ときわ台駅	12:20	一庫公園入り口(昼食)
11:15	出発	14:00	一庫ダム堰堤
11:40	保之谷トンネル	14:20	高皇産霊神社
11:45	知明りんどう橋	15:00	能勢電・日生中央駅

記事

朝肌寒かった気温も快晴に恵まれ絶好のハイキング日和となった。

この日は、32期生1名、33期生4名と発参加が5名もあり、乗換に時間のなかった川西能勢口駅では乗り遅れる人もあったがその後無事に合流することができた。

歩き始めてすぐちょっとした登り坂が続いたがあまり遅れる人もなくこなしわずかの遅れで昼食予定場所に着くことができた。昼食後の自由時間は一庫公園までの約300段の石段を登ってきた人も多くいた。

ダムのえん堤、高皇産霊神社を經由して、能勢電の日生中央駅には3時に無事到着し、解散した。

初参加： 5名 32期 浅岡勝忠 33期 赤垣芳一、河井素子、
高橋ハルイ、濱田侑子

参加者

栗本、濱崎、筒井、天野、田川、西村、大久保、澤、本田、山本(夕)、平田(勝)

前田(慶)、山原、高木、與野、杉本、脇、嶋吉、下川、山田、長重、田中(ト)

浅岡、赤垣、河井、高橋、濱田

平田(勝) 記

第641回例会 平成22年5月16日(日)～17日(月)

行先 (1泊例会)赤穂城跡・赤穂御崎

距離 10km 担当 リーダー班

参加人数 24名 天気・気温 晴 22℃

コース： 岸和田駅＝新今宮駅＝大阪駅＝JR播州赤穂駅－息継ぎの井戸
－赤穂城内・大石神社(昼食)－赤穂海浜大橋－
赤穂ハイツ(着)

行程記録

8:38	岸和田駅 発	13:10	赤穂城址 発
10:00	JR大阪駅 発	13:40	赤穂海浜大橋
11:36	JR播州赤穂駅 着	15:00	赤穂ハイツ 着
12:00	息継ぎの井戸 発	16:00	直行組合流
12:10	赤穂城社内 (昼食)	9:30	赤穂ハイツ解散(17日)

記事

今回は赤穂義士の故郷、播州赤穂に決まり赤穂ハイツに宿泊しました。

JR赤穂駅から赤穂城址まで町並みがよく整備されており、赤穂城址内大石神社門前の47士の銅像は壮観でした。城内で昼食後赤穂ハイツを目指して歩き、午後3時過ぎにホテルに到着、4時頃直行組と合流しました。入浴後6時半から宴会が始まり、9時の終了まで会食、歓談、カラオケと時間一杯楽しく過ごしました。

翌日9時30分、赤穂ハイツにて自由解散となりましたが、女性8名で姫路の書写山円教寺に参詣されたそうです。皆さん「楽しかった」と口々に思い出を語ってくれました。また男性7名、女性2名でホテルから徒歩で坂越港周辺の史跡巡りをしました。坂越港は古い浦港で史跡も多く、現在は周辺の町並みもよく整備されており、充実した半日を過ごすことができました。

初参加 33期 高橋ハルイ

参加者

小西、田中、千道、玉田、栗本、松岡、濱崎、伊藤、筒井、天野、田川、寺井、福重渡邊、澤、山本(一)、山原、高木、與野、嶋吉、水野、町谷、高橋

(歩行組 17名 直行組 7名) 高木 記

第642回例会

平成22年5月30日(日)

行先

箕面の森

距離 10km 担当 E班 高木、平田、山原、池田

参加人数 12名 天気・気温 晴 22℃

コース： 箕面駅ー昆虫館前ー望海丘展望台ービジターセンター(昼食)
ー雲隣台展望台ー杉の原茶屋ー箕面滝ー行者堂ー箕面駅

行程記録

8:38	岸和田駅 発	12:00	ビジターセンター(昼食)
9:40	阪急梅田 発	13:20	雲隣台展望台
10:05	(石橋乗換)箕面駅 着	13:50	杉の茶屋、箕面の滝
10:40	昆虫館前(トイレ)	14:20	行者堂
11:40	望海丘展望台	15:00	箕面駅 (解散)

記事

前の日曜日とはうって変わっての快晴のハイキング日和となったが、1週間延期されたこともあって、参加者は12名と少なかった。

昆虫館前から観光道路からそして山中のハイキング道に入った。ここから望海丘展望台まで坂道、石段とちょっと険しい道を登り、さらにビジターセンターまでの道はババタレ坂と名付けられた下りの坂道。ビジターセンター付近で昼食をとり、その後雲隣台展望台まで登って、箕面の大滝に出た。あとは行者堂などを經由して観光道路を下り箕面駅に出た。

登り下りのある険しい道もさわやかな風と木漏れ日に癒されて、楽しいハイキングとなった。

初参加：32期 美谷恵津子

参加者

濱崎、天野、池田、平田(勝)、山原、高木、與野、杉本、脇、水野、美谷、上野

平田(勝) 記

第643回例会

平成22年6月27日(日)

行 先

せんなん里海公園

距離 9km

担当 B班

濱崎、渡邊、田川、山原

参加人数

25名

天気・気温

晴 30℃

コース :

岸和田駅＝箱作駅-飯の峯緑道-桃の木台中央公園-
丘陵前緑地-箱作公園-せんなん里海公園-淡輪駅

行程記録

9:07	岸和田駅 発	12:00	箱作ビーチ海岸 着
9:50	箱作駅 発	12:45	〃 発
10:25	桃の木台中央公園 発	13:25	淡輪公園 発
11:00	丘陵前緑地 発	13:50	淡輪駅 着(解散)
11:40	箱作公園 発		

記 事

前夜来の雨も上がって曇り空、参加者は意外に多く25名。

箱作駅から桃の木台中央公園に到着すると天気もよくなり、気温30℃。
汗ばんだ。

丘陵前緑地の峠を越えると、順調に箱作公園、海岸と進んだ。

途中26号線の箱作駅近くで体調不良の男女3名が帰られた。

風の強い海岸、下見の時と違い意外と海岸に人が少なかった。

海洋研修センター、淡輪公園と順調に歩幅が進み、午後2時前に淡輪
駅に到着し、解散した。

初参加 :3名 31期 下谷昌治 33期 福村幸盛、田中市蔵

参加者

田中(カ)、栗本、松岡、濱崎、筒井、天野、北浦、前川、田川、渡邊、澤
平田(勝)、山原、與野、杉本、下谷、嶋吉、水野、田中(ト)、町谷、美谷
赤垣、高橋、福村、田中(市)

濱崎 記

第644回例会

平成22年7月11日(日)

行 先

浜寺漕艇センター

距離 8km

担当 C班

天野、嶋吉、澤、前田

参加人数 29名

天気・気温 曇一時雨 28℃

コース： 南海羽衣駅—高石大橋—臨海緑地帯—漕艇センター
浜寺大橋—浜寺公園—南海羽衣駅

行程記録

9:11	南海羽衣駅	11:15	浜寺大橋
9:30	点呼、体操後 歩行開始	11:30	浜寺公園 正門前
10:00	高石大橋	12:00	羽衣駅 (解散)
10:30	漕艇センター		
10:45	〃		

記 事

天気予報は、曇りのち雨だったが、半日コースなので決行した。

途中で一時雨が降ってきたが少しの雨宿りで雨は通過した。

人通りの少ないすばらしい遊歩道であり、真近で競走用ボートが練習していた。

参加者

栗本、松岡、濱崎、筒井、天野、岡田、田川、寺井、古田、渡邊、澤、
榊原、山本(一)、山本(夕)、池田、平田(勝)、前田(慶)、山原、高木、
與野、杉本、嶋吉、前田(光)、町谷、赤垣、高橋、岡路

天野 記

第645回例会

平成22年7月25日(日)

行 先

田尻町散策

距離 5km 担当 D班 高木、大久保、池田、杉本

参加人数 25名

天気・気温 晴 33℃

コース： 南海吉見ノ里駅ー春日神社ー愛らんどハウスー嘉祥神社
田尻漁港ーりんくう公園ーりんくうタウン駅

行程記録

9:09	南海岸和田駅発	10:40	嘉祥神社
9:30	吉見ノ里駅発	10:50	田尻漁港
9:45	春日神社	11:10	同・発
9:55	愛らんどハウス	11:30	りんくう公園
10:20	同・発	11:55	りんくうタウン駅(解散)

記 事

一学期最後の例会だったが、23日は一年で最も暑い時期とされる暦通りの“大暑”。梅雨明け後、近畿各地は猛暑に見舞われていた。

厳しい暑さにかかわらず、25名の参加で愛らんどハウス(田尻歴史館)を見学し、田尻漁港では日曜朝市での買い物を楽しむ。

炎天下、途中で熱中症対策の水分補給と休憩をとりながら、りんくうタウン駅に全員、無事ゴールした。

初参加:32期 田部井孝雄さん

参加者

小西、濱崎、筒井、渡邊、大久保、澤、榊原、山本(夕)、池田、平田(勝岡本(国)、山原、高木、杉本、脇、嶋吉、前田(光)、山田、長重、田部、赤垣、河井、福村、岡路

大久保 記

達成距離

第647回(2010年10月17日)「山の辺の道」まで

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
6	金田 定之	4,184	89
8	宮内 藤兵衛	3,445	128
10	小西 ミノル	3,286	162
10	田中 カホル	2,896	185
11	宮内 史郎	1,465	185
12	千道 みつ江	1,248	225
14	玉田 久代	1,480	352
15	今井 種子	1,542	268
16	降旗 忠良	2,134	292
17	降旗 久美	136	327
18	太田 重雄	1,016	357
18	栗本 由美子	1,303	382
18	松岡 妙子	1,187	382
18	藤川 冷子	206	552
18	松阪 喜代治	185	562
19	鍵 勉	1,537	357
19	濱崎 一夫	2,194	377
19	内田 幸子	145	579
20	伊藤 阪夫	1,688	379
20	筒井 美代子	1,621	385
21	辻ノ シヅエ	611	413
21	寺本 幸子	177	555

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
22	天野 昌明	2,095	421
22	岡田 哲夫	1,021	418
22	北浦 輝子	840	430
22	前川 加代子	995	418
22	清水 啓祐	128	454
23	田川 美智子	1,114	450
23	寺井 ツヨコ	783	436
23	古澤 淑恵	538	436
24	福重 英世	1,230	456
24	古田 義章	349	457
24	渡邊 實	1,517	465
25	西村 輝雄	1,032	477
25	小山 昇	626	483
25	鈴木 益子	290	546
26	大久保 勇	318	504
26	大野 勝彦	384	541
26	澤 京子	839	498
26	榊原 喜代美	781	498
26	斉信 良子	390	513
26	本田俊一	304	564
27	山本 一美	549	517
27	山本 タカ子	475	519
27	池田 美津子	190	584
27	植田 文子	84	621

達成距離(つづき)

第647回(2010年10月17日)「山の辺の道」まで

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
28	多賀井美恵子	284	542
28	平田 勝巳	771	541
28	萩野 育子	74	559
28	岡本 國雄	205	571
28	岡本 範子	200	573
28	浦田 睦子	172	560
29	前田 慶子	392	562
29	山原 悦子	589	562
29	高木克彦	721	567
29	今村 真澄	45	589
29	與野 澤子	216	614
29	杉本 秀子	186	567
30	川崎 啓子	448	574
30	杉浦 初江	97	582
30	小川 信子	82	608
30	山崎 利夫	49	622
31	石川 博巳	82	602
31	脇 香代子	70	612
31	出上 定男	40	633
31	酒井 三枝子	12	614
31	竹内 君枝	20	612
31	下谷 昌治	9	643

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
32	嶋吉 賢一	116	624
32	下川 美津子	80	620
32	前田 光子	100	622
32	水野 和夫	129	626
32	山田 美江子	120	622
32	長重 操	77	633
32	田中 トミ代	74	630
32	町谷 巖	46	633
32	上野 良子	56	634
32	木村 好雄	15	633
32	浅岡 勝忠	10	640
32	美谷 恵津子	42	642
32	田部井 孝雄	5	645
32	西野 富子	11	646
32	日野 登美子	11	646
32	田中 政子	23	646
33	赤垣 芳一	55	640
33	河井 素子	26	640
33	高橋 ハルイ	57	640
33	福村 幸盛	14	643
33	田中 市蔵	21	643
33	岡路 喜大	13	645
33	中塚 昭子	11	646
33	井本 真理	11	646

例会心得

歩こう会事務局 08.12 改定

I、参加服装

1. 帽子、長袖シャツ、ズボン、靴はトレッキングシューズが望ましい。
コースによって山に入らないときは、半袖シャツ、ショートパンツ、
ジョギングシューズでもよい。
2. 携行品は、手袋、雨具、水筒、非常用食(キャラメル等)、簡便な
応急治療用品など常時携行のこと。
3. 携行品はリュックサック(デイパック)に収納して背負い、両手が
自由に使え、行動できるよう心掛けること。

II、例会行動

1. 例会は集団目的行動であるとの認識を持ち、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、右側通行を原則とし1～2列渋滞になって、先頭
リーダーと後部リーダーの間を歩行すること。
3. 参加者は前との間隔を開けないよう心掛けること。カメラ撮影などは
極力避け、列を乱さないよう心掛けること。
4. 歩行速度についていけなくて遅れ始めたとき、体調が悪くなった場合
は、声を出して近くの会員またはリーダーに知らせること。
5. 山中の道で遅れ始めたときは、声を出して前との連絡に努めること。
6. 体調不良の人は、コースの状態を考えて、参加・不参加を決めること。
7. 雨の恐れのあるときは、リーダーに連絡して、決行か否かを確認する。
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、人の和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. 夏期の例会は十分に水を確保して、脱水状態にならないよう注意
すること。

以上

あ　と　が　き

歩こう会・会員の皆様の1年間の活動の記録「自然の中へ」

第31集をお届けします。

本号より、20世紀末ころよりの長年に亘って編集のお世話をいただいた鍵 勉様から引き継いで、私たち平田と上野が編集の役をさせていただくことになりました。

歩こう会が発足以来途切れることなく続いてきた「自然の中へ」のこれからの一時期の編集をさせていただくことの責任の重さを感じています。

本号より、今までの踏破距離が100kmを超えた人の健歩証に替えて全部員の達成距離を記載させていただきました。

なお、鍵様から「自然の中へ」創刊号からのすべてをも引き継ぎました。各1冊ずつしかない貴重なバックナンバーです。

ご希望の方にはお貸しいたします。大切に何年か後に次の編集担当の方に引き継ぎたいと思います。

鍵勉様、長い間ご苦労様でした。

今後ともよろしくご指導お願いいたします。

28期 平田 勝巳

32期 上野 良子

平成21年（2009）12月

自然の中へ 第31集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 福重英世

編集 歩こう会事務部