

自然の中へ

第33集

岸和田健老大学

歩こう会

「自然の中へ」 第33集

表紙の題字:10期 小西ミノル様

目 次

《序文》百壽者ロードを歩む……………学長 鶴田隆志……………	2頁
例会記録(668回～689回)……………	3頁
達成距離……………	26頁
例会心得……………	28頁
あとがき……………	29頁
平成23年度歩こう会決算報告書……………	30頁

百壽者ロードを歩む

学長 鶴田隆志

あるサプリメントのテレビコマーシャルで「ウォーキングを楽しむ人口は4000万人」と喧伝しています。「人生90年時代」（平成24年版「高齢社会白書」）を迎えた超高齢社会でウォーキングは間違いなく社会現象になっているのでしょう。

いま話題の『100歳までボケない101の方法』（白澤卓二・文春新書）は、世界の百壽者が食事・習慣・運動の分野でどのような日常生活をしていたかを解析し、健康長寿の「共通の法則」を列挙しています。運動編では世界一の長寿者のジャンヌ・カルマンさん（仏、122歳で死去）、日本舞踊師範の板橋光さん（106歳で死去）、51歳でスキーを始めプロスキーヤーになった三浦敬三さん（101歳で死去）を紹介。カルマンさんは85歳からフェンシングを始め100歳でも自転車に乗車。板橋さんは100歳過ぎても弟子を教える一方週2回のお稽古を欠かさず、三浦さんは90歳を過ぎても年間の3分の1は山スキーし各種のトレーニングで筋肉を鍛えていました。

3人に共通する「足腰を鍛えていたこと」が長寿のポイントと指摘。「歩くのは、いつでもどこでもできるいちばんの運動」と評価し、坂道を上下する「スローピング」、「速く歩く」「ゆっくり歩く」を繰り返す方法などの記述もあり、運動編の柱に。

「歩こう会」の皆さん80人の平均年齢は71・17歳（2012年9月現在）で、岸和田健老大学全体とほぼ同じ。質量とも本学の中核です。「最高の長寿法」を日常的に実践し、スクラムを組んで「百壽者ロード」をしっかりと歩む姿は本学の未来を見るようで実に頼もしい。健脚で健老に。健老に「歩こう会」輝く。

〈例会記録〉

(第668回～第689回)

第668回	大川峠	4頁
第669回	藤ノ木古墳と斑鳩三塔	5頁
第670回	熊野古道・藤白坂	6頁
第671回	甲山・神呪寺	7頁
第672回	高野山・町石道	8頁
第673回	納会(総会)る・はんなり	9頁
第674回	神社参拝	10頁
第675回	阪南市街・信長街道	11頁
第676回	せせらぎの里・加賀屋新田会所跡	12頁
第677回	樽井 神武神話を訪ねて	13頁
第678回	上町台地の坂巡り	14頁
第679回	水無瀬周辺	15頁
第680回	大川・堂島川	16頁
第681回	琵琶湖疎水・山科から南禅寺	17頁
第682回	(一泊例会)兵庫県たつの市	18頁
第683回	布引の滝・大竜寺	19頁
第684回	矢田丘陵	20頁
第685回	黒姫山古墳	21頁
第686回	浜寺公園・浜寺漕艇センター	22頁
第687回	住吉大社と周辺寺社	23頁
第688回	平野郷巡り	24頁
第689回	桂川沿いの橋々	25頁

第668回例会

平成23年10月9日(日)

行 先

大川峠

距離・難易度 12km ○○ 担当E班 本田・赤垣・池田・杉本・脇

参加人数 25名 天気・気温 晴 25℃

コース： 南海岸和田駅＝多奈川駅－トットパーク小島－大川峠

－加太遊園地－淡島神社－加太駅

行程記録

	11:20	トットパーク小島 出発	
8:54	南海岸和田駅 発	12:30	大川峠 通過
9:42	多奈川駅 集合	12:55	加太遊園地(昼食)
9:55	多奈川駅 出発	14:50	淡島神社 (一次解散)
10:25	興善寺前 出発	15:30	加太駅 (二次解散)

記 事

さわやかな秋晴れの絶好のハイキング日和である。岸和田山手地区などの祭の日と重なったため、岸和田駅での集合人数は14名となった。多奈川駅を出発し、トットパークを目指して歩く。途中小休止を入れる。トットパーク小島は海づり公園でおおくの人たちが釣りを楽しんでいた。大川峠への道は、新しくトンネルができてから、廃道となり車などが進入禁止である。自由な気持ちで峠への道を歩いて行く。。空は青く澄み、時々飛行機が飛んでいく。何回かの小休止をとり峠を越える。峠を越えると急な下り道である。加太遊園地で昼食を食べる。山々の景色が美しい。再び出発し淡島神社に向かう。淡島神社は、人形などをおさめた神社で、いろいろな人形が置かれていた。

加太の街を歩き、加太駅で解散する。

参加者

筒井、天野、前川、田川、澤、本田、池田、平田、岡本(国)、岡本(範)、前田(慶)山原、高木、與野、杉本、川崎、脇、下谷、上野、赤垣、河合、岡路、田中(市)

福井、井ノ口

赤垣 記

第669回例会

平成23年10月23日(日)

行 先

藤ノ木古墳と斑鳩三塔

距離・難易度 10km ○○ 担当A班 平田・高木・田川・山原

参加人数 33名 天気・気温 晴、曇 24℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝JR王寺駅－吉田寺(きちでんじ)－
竜田神社－藤ノ木古墳－法隆寺－中宮寺前－法輪寺－
法起寺－JR法隆寺駅

行程記録	
	11:20 竜田神社
9:01 南海岸和田駅 発	11:50 藤ノ木古墳 着・昼食
9:44 JR新今宮駅 発	12:40 法隆寺 着
10:20 JR王寺駅 出発	中宮寺・法輪寺・法起寺経由
11:00 吉田寺 着	14:30 JR法隆寺駅 着 解散

記 事

さわやかな秋晴れの日ではあったが、歩いていると暑いくらいの日だった。部員の皆さんの希望により竜田神社の前に予定のなかった吉田寺(きちでんじ)へ寄る。ここはぽっくり寺として有名なところ。

ここにも瀟洒な二重の塔があった。

竜田神社の後、藤ノ木古墳へ行き、ここで昼食にする。

あと、世界遺産でもある法隆寺の五重塔を遠望して中宮寺を目指す。

法輪寺と法起寺にはきれいな三重塔があつて、法起寺の塔は国宝にもなっている。このあたりコスモスが多く植えられていて、塔によく似合う。

帰途、中宮寺近くで中宮寺などに参拝したい人があつたので一次解散し、9名が別行動した。残りは法隆寺駅で解散した。

参加者 初参加 34期 澤井史中(ふみのり)さん

栗本、松岡、濱崎、筒井、天野、田川、大野、榊原、池田、平田、岡本(国)

岡本(範)、前田(慶)、山原、高木、與野、川崎、出上、下谷、下川、前田(光)、山田

田中(卜)、上野、赤垣、高橋、中塚、井本、最上、榎本、福井、井ノ口、澤井

平田 記

第670回例会

平成23年11月13日(日)

行 先

熊野古道・藤白坂

距離・難易度 6km ○○○ 担当 B班 高木・出上・山原

参加人数 19名

天気・気温 晴 21℃

コース : JR東岸和田駅＝JR和歌山駅＝JR冷水浦－蓮如上人御休憩所跡
(鼓が畑)－御所の芝－地藏峯寺－藤白坂－藤白神社－鈴木邸
－JR海南駅

行程記録

	11:05	御所の芝	
8:41	JR東岸和田駅	11:20	地藏峯寺(昼食)
9:45	JR和歌山駅	12:00	藤白坂
10:10	JR冷水浦駅	12:50	藤白神社、鈴木邸
10:55	蓮如上人御休憩所跡(鼓が畑)	14:00	JR海南駅(解散)

記 事

今春、降雨で行程の登り道が悪く、中止となったが、今回は天候に恵まれ決行できた。和歌山から紀勢本線冷水浦駅へ。無人駅のホームで、今日の点呼、準備運動をする。冷水浦から、いわゆる柚(そま)道、急な登り坂をひたすら登ること約1時間、海南市内を見下ろす「和歌山の朝日・夕陽百選」に選ばれた絶景の「御所の芝」に到着。

傍の地藏峯寺の境内で昼食とる。地藏峯寺からは、丁石地藏などで整備された藤白坂をくだり、麓の藤白神社へ。

藤白神社から、全国「鈴木さん」のルーツ「鈴木屋敷」を見学、紀勢本線沿いを海南駅へ。

予定より、1時間早く到着。柔軟体操後、解散する。

参加者

濱崎、天野、大久保、山本(一)、山原、高木、川崎、脇、出上、下谷、嶋吉
水野、山田、赤垣、岡路、田中(市)、中塚、井ノ口、澤井

出上 記

第671回例会

平成23年11月27日(日)

行先 甲山(かぶとやま)・神呪寺(かんのうじ)

距離・難易度 11km ○○○ 担当C班 天野・出上・杉本・山原・川崎

参加人数 24名 天気、気温 晴、曇 17℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝JR大阪・阪急梅田＝甲東園－関学大
キャンパスを縦断－上ヶ原浄水場－甲山森林公園－
神呪寺(甲山大師)－北山公園－北山緑化植物園－銀水橋－
阪急甲陽園駅(解散)

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	11:40	神戸市上ヶ原浄水場
9:30～	JR大阪駅	12:10～12:45	甲山森林公園 昼食
10:15	新装ノースゲートビル見学	13:00～13:40	神呪寺(甲山大師)・甲山
10:30	阪急梅田駅 発	13:50～	北山公園
11:00	甲東園 歩行開始	14:40	北山緑化植物園
11:15	関学大 キャンパス縦断	15:30	阪急・甲陽園駅(解散)

記事

今年5月4日オープンしたJR大阪駅の南北連絡通路「時空(とき)の広場」やノースゲートビルの「和らぎの庭」「風の広場」等を見学した。

初めて訪れた人が多く喜んでいただけた。

歩行開始後、関学大のキャンパスを縦断した。正面に甲山を仰ぎ、広大な敷地に建ち並ぶエキゾチックな学舎を左右に眺めて、甲山森林公園をめざした。要所要所でシンボリックな甲山を望むことができた。

甲山の中腹にある神呪寺(甲山大師)の境内から大阪平野が一望できた。全般的に素晴らしいコースであった。

参加者

松阪、筒井、天野、前川、田川、澤、榊原、池田、平田、山原、與野、杉本、川崎
脇、出上、嶋吉、美谷、田部井、赤垣、高橋、田中(市)、井本、最上、福井

天野 記

第672回例会

平成23年12月4日(日)

行 先

高野山・町石道

距離・難易度 9km ○○ 担当 D班 大久保・田中(市)・杉本・山原・池田

参加人数 19名 天気・気温 晴 14℃

コース : 岸和田駅＝天下茶屋駅＝九度山駅－真田庵－慈尊院
丹生官省符神社－町石道展望台(昼食)－新池橋－
勝利寺－九度山町散策－九度山駅(解散)

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	12:00	町石道展望台 着 昼食
10:07	九度山駅 着	12:40	町石道展望台 発
10:10	九度山駅 発	13:35	勝利寺・紙遊苑 発
10:40	真田庵 発		九度山町散策
11:20	慈尊院 発	15:20	九度山駅 着(解散)

記 事

前日の降雨による古峠のながい下りコースのコンディション不良を予測して、安全のため町石道の展望台でUターンし、九度山の町を散策するコースに変更する。

世界遺産の慈尊院で記念撮影、丹生官章符神社の神主さんのコースの案内を聴き、高野山・町石道を進む。109m毎の石柱をたどりながら、紀ノ川の眺望が素晴らしい展望台に到着(昼食)。今回はここでUターン、広域農道を迂回して、勝利寺・紙遊苑に立ち寄る。

紀ノ川沿いの道から九度山町に戻り、真田古墳、大石順教尼の記念館、対面石などを散策し、九度山駅に無事到着する。

好天に恵まれ、きれいな紅葉と素晴らしい眺望を楽しんだ一日でした。

参加者

松阪、筒井、天野、田川、古田、大久保、池田、平田、山原、杉本、川崎、脇下谷、浅岡、田部井、高橋、福村、田中(市)、福井

田中(市) 記

第673回例会

平成23年12月11日(日)

行 先

納会(総会)る・はんなり

距離・難易度 8km ○ 担当 世話人全員

参加人数 46名 天気・気温 晴 12℃

コース： 南海岸和田駅—泉光寺—久米田池—春木川緑道—る・はんなり

行程記録

9:00	南海岸和田駅発	12:00	総会開始
10:20	泉光寺発	12:30	宴会開始
11:10	久米田池発	14:30	宴会終了・解散
11:50	る・はんなり		

記 事

今年歩行組37名、直行組10名(内1名当日欠席)合計46名の参加者で、岸和田うお義で開催しました。

歩行組は岸和田駅から泉光寺にお参りし、久米田池からうお義に到着、直行組に合流しました。泉光寺は岸和田藩主岡部氏の初代宣勝が亡くなった後、その隠居所を菩提寺として開創され、以降13代に亘り岸和田藩主岡部家の菩提寺として明治維新を迎えたそうです。ここでは在りし日の岡部家の隆盛がうかがえます。

12時西村氏の司会で総会を開催、今年度会計報告の承認を得て、新リーダーに31期下谷氏、33期田中氏、33期福村氏、女子リーダー30期川崎さん、31期脇さん会計担当27期池田さん、同補佐に28期岡本さんの紹介の後、大久保代表の挨拶で総会を終え、天野氏の乾杯で会食、歓談、カラオケと進み、女子リーダーによるビンゴゲームで大いに盛り上がりました。14時40分宴会終了、解散しました。

参加者

小西、田中(カ)、千道、玉田、今井、栗本、松阪、鍵、濱崎、伊藤、筒井、天野前川、田川、寺井、渡邊、西村、鈴木、大久保、澤、榊原、山本(一)、池田、植田平田、岡本(国)、岡本(範)、山原、高木、川崎、脇、出上、下谷、嶋吉、下川、水野美谷、田部井、赤垣、高橋、福村、田中(市)、中塚、最上、井ノ口、真部

高木 記

第674回例会

平成24年1月8日(日)

行先 神社参拝(半日コース)

距離・難易度 6km ○ 担当 女性リーダー

参加人数 50名 天気・気温 晴 8℃

コース： 南海岸和田駅—岸和田天神宮—兵主神社—中央公園—夜疑神社
—弥栄神社(解散)—春木駅

行程記録

9:00	南海岸和田駅発	10:40	夜疑神社
9:15	岸和田天神宮	11:20	弥栄神社
9:45	兵主神社	11:45	弥栄神社(解散)
10:00	中央公園		南海春木駅へ

記事

女性リーダー担当による平成24年初の例会は、晴天に恵まれ、最高の歩こう会の実施となった

岸和田駅前ロータリーで世話人主担当の大久保氏の挨拶に始まり、岸和田天神宮に参拝。どの神社も十日戎の準備で大忙しであった。

兵主神社から、中央公園に入り、半周のウォーキング道を歩く。マドカホールの玄関前を通り、夜疑神社へと向かった。

弥栄神社では朝の連ドラ「カーネーション」の撮影場所が弥栄神社で3回実施され、神社のシーンでは本殿が使用されたこと、地車小屋の前の撮影も境内の地車小屋が使用されたことなど博識家の天野氏に説明を受けた。テレビの画面と目の景色が重なり、貴重な体験をさせていただき感激した。

ありがとうございました。そして解散となった。

参加者

小西、田中(カ)、栗本、松岡、松阪、鍵、濱崎、筒井、天野、前川、田川、寺井
古田、渡邊、鈴木、大久保、大野、澤、榊原、山本(一)、池田、植田、平田、岡本(国)
岡本(範)、前田、山原、杉本、川崎、山崎、脇、出上、下谷、嶋吉、下川、前田(光)
水野、山田、長重、町谷、田部井、浅海、最上、赤垣、高橋、福村、田中(市)、榎本
福井、寺島 榊原 記

第675回例会

平成24年1月22日(日)

行先 阪南市内・信長街道(半日コース)

距離・難易度 6km ○ 担当 A班 平田・下谷・池田・前田

参加人数 43名 天気・気温 曇・晴 11℃

コース： 岸和田駅＝鳥取ノ荘駅―道標―村内安全碑―黒田寺―賽の神―
屋敷門―極楽寺跡―下出不動尊―男神社―双子池信号―
(A)南海樽井駅 (B)JR和泉砂川駅

行程記録

9:09	南海岸和田駅 発	11:35	男神社 発
9:35	鳥取ノ荘駅 着	11:45	双子池交差点 (解散)
9:50	鳥取ノ荘駅 発	12:15	(A)南海樽井駅
10:30	黒田寺 発	12:35	(B)JR和泉砂川駅

記 事

2, 3日前より雨模様で当日の予報が曇であったため、雨の心配をしていたが、風もなくお日様も顔を出し気持ちのよいウォーキングとなった。

今回のメインポイントは黒田寺と男神社(オノジンジャ)でありました。

黒田寺門前でメンバーの一人が知り合いに会い、その方の折衝で寺の本堂の雨戸を開き御本尊を御開帳して下さった。このハプニングで多くのメンバーが御本尊にお参りさせていただいた。

男神社は神武天皇とその兄をお祭りした由緒ある神社でした。ただ、トイレは屋内にしかなく多少手間取った。神社のトイレは事前に借用依頼が必要。最終地が樽井駅と和泉砂川駅にわかれているので双子池交差点でお別れ、それぞれの駅に向かった。

参加者

小西、玉田、今井、栗本、松岡、松阪、濱崎、筒井、天野、前川、田川、寺井
大久保、大野、澤、池田、植田、平田、前田(慶)、山原、高木、與野、杉本、川崎
出上、下谷、嶋吉、前田(光)、山田、田中(ト)、上野、美谷、日野、浅海、赤垣、高橋
岡路、田中(市)、最上、榎本、福井、左納、西村副学長 下谷 記

第676回例会

平成24年2月12日(日)

行先 せせらぎの里・加賀屋新田会所跡(半日コース)

距離・難易度 7km ○ 担当 B 班 高木、出上、榊原、川崎

参加人数 46名 天気・気温 晴 8℃

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

行程記録

9:01	南海岸和田駅	11:25	大阪護国神社
9:30	住吉大社駅	11:50	加賀屋新田跡地
10:00	住吉公園、高灯籠	12:10	南海住之江駅(解散)
10:55	せせらぎの里		

記事

住吉大社駅を降り、住吉公園で、点呼、準備体操をする。

半日コースということで参加者が多く、大阪市内、交通量も多く、行進に注意をする。天気が良く、日差しに暖かさを感じるが、大阪湾に向かって流れる住吉川の河川敷を吹く風が、冷たく身にしみる。

せせらぎの里(大阪市建設局住之江抽水所)の水車小屋の前で記念撮影。

護国神社を参拝、大阪府道を南下、250年昔の豪商の暮らしをよみがえさせる。大阪市指定史跡・有形文化財「加賀屋新田会所跡」を見学。

予定とおり、住之江駅に着き、解散する。

参加者

小西、田中(ミ)、千道、栗本、松岡、松阪、鍵、濱崎、筒井、天野、前川、寺井、古田、渡邊、大久保、大野、澤、榊原、山本、池田、植田、平田、岡本(国)、前田、山原、高木、川崎、脇、出上、下谷、嶋吉、下川、山田、田中(ト)、町谷、上野、日野、浅海、赤垣、田中(市)、最上、榎本、福井、井ノ口、佐納、寺島

(出上 記)

第677回例会

平成24年2月26日(日)

行先 樽井、神武神話を訪ねて(半日コース)

距離・難易度 5km ○ 担当 C 班 天野、嶋吉、前田、脇

参加人数 40名 天気・気温 晴 7℃

コース： 南海岸和田駅＝樽井駅―根来街道起点―専徳寺天水枡
―山の井遺跡公園―道祖神―八反川―山の井遺跡―
天神の森―ワンワンランド―男里川干潟―樽井駅

行程記録		10:15	八反川発
8:54	南海岸和田駅発	10:20	山の井遺跡発
9:40	樽井駅発	10:35	天神の森発
9:55	専徳寺発	11:00	ワンワンランド発
10:00	山の井遺跡公園発	11:10	男里川干潟発
10:10	道祖神発	11:35	樽井駅解散

記 事

立春とは名ばかりの寒さが身にしむ日であったが、40名の参加者で樽井駅を出発。根来街道を起点とし、泉南は和泉砂岩の産地で有名ということで、専徳寺にある「天水枡」を見学。続いて五瀬命(神武天皇の弟)が矢傷を洗った井戸や石碑をたどり、道祖神跡、八反川から山の井遺跡の碑、日本書紀ゆかりの天神の森(別名、浜の宮)を経てワンワンランドで休息する。ここで思いがけず珍しい猫を見る。その後関空を臨む男里川干潟を散策して、樽井駅に至り解散する。

参加者 体験参加 1名 34期 岡克己

小西、千道、玉田、栗本、松岡、松阪、濱崎、天野、前川、古田、渡邊、大野
澤、榊原、山本、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、前田(慶)、高木、川崎
脇、出上、下谷、嶋吉、前田(光)、山田、田中(ト)、美谷、浅海、赤垣、福村
榎本、福井、井ノ口、佐納、寺島、岡 (嶋吉 記)

第678回例会

平成24年3月11日(日)

行先 上町台地の坂巡り

距離・難易度 7km ○○ 担当 D班 大久保、田中(市)、山原、川崎

参加人数 30名 天気・気温 晴 10℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝大阪城公園駅－大阪城梅林
－玉造稻荷－聖マリア大聖堂－越中井－難波宮跡－
NHK放送局－どんどろ坂－三光神社－玉造駅(解散)

行程記録

9:01	南海岸和田駅発	11:55	難波宮跡 着(昼食)
9:57	大阪城公園駅 着	12:30	難波宮跡 発
10:15	大阪城公園駅 発	12:50	NHK放送局 発
10:45	大阪城梅林 発	13:50	三光神社 発
11:40	聖マリア大聖堂 発	14:00	玉造駅 着(解散)

記 事

長かった冬の影響で、開花が例年より2週間遅れたため、梅林は満開だった。

お城と梅林をバックに集合写真を撮る。スタンドグラスが素晴らしい聖マリア大聖堂を
経由、越中井の横のかぎや坂をのぼり、広大な難波宮跡で昼食をとる。

東日本大震災から丁度一年、全員で黙とうをしながら予定になかった近くのNHK
放送局に立ち寄り、朝ドラ「カーネーション」のセット公開を見学する。

再び難波宮跡のもどり、ほくちや坂・どんどろ坂・心眼寺坂を巡り、最後の三光神社・
真田の抜け穴跡・真田山陸軍墓地に寄り、無事JR玉造駅に到着。

好天に恵まれ、きれいな梅見と歴史を感じる一日でした。

参加者 体験参加 1名 35期 藤田雅代

小西、玉田、今井、栗本、松阪、鍵、筒井、天野、田川、古田、鈴木、大久保、大野
平田、岡本(国)、岡本(範)、山原、高木、杉本、川崎、出上、下谷、嶋吉、赤垣

高橋、福村、田中(市)、最上、岡、藤田 (田中(市) 記)

第679回例会

平成24年3月25日(日)

行 先

水無瀬周辺

距離・難易度 9km ○○ 担当 E班 赤垣、福村、田川、榊原、杉本

参加人数 29名

天気・気温 晴 9.6℃

コース： 南海岸和田駅=南海難波駅=地下鉄梅田駅・・・阪急梅田駅=
水無瀬駅—桜井駅跡—若山神社—乙女の滝—水無瀬溪谷—
東大寺公園—水無瀬神宮—水無瀬駅(解散)

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	13:00	乙女の滝 発
9:50	阪急梅田駅 発	14:00	東大寺公園 発
10:40	水無瀬駅 発	14:15	水無瀬神宮 発
10:55	桜井駅跡 発	14:40	水無瀬駅 (解散)

記 事

水無瀬駅前で点呼・準備体操の後、春とはいえまだ肌寒い中を一路歴史に名高い桜井駅跡へ。地元ボランティアの方から楠公父子の像(岸和田の石屋さんからの寄贈の由)、乃木大将筆および東郷元帥筆の碑などの説明を受けた。JR東海道線を越え、名神高速道路をくぐり、若山台団地を右手に見ながら、ゆるい坂道を進んだ。若山神社への石段はきつく、難易度は○三つとのご意見もあったようだが、境内からの山もと霞む水無瀬一帯の眺望はすばらしいものであった。神社をあとにして竹林を過ぎ、尺代の集落を経て山吹溪谷を上流に向かい、途中の河原で昼食とした。

乙女の滝見学は自由とし、昼食後、東大寺公園を過ぎ、水無瀬神宮に到着。途中ぱらりとした雨にあったが心配するほどのものではなく、幸いであった。後鳥羽天皇、土御門天皇、順徳天皇を祭る神宮には水無瀬川の伏流水が湧いており、全国名水100選の一つである。水無瀬駅で解散。

参加者

初参加 2名 34期 中村 繁、中村律子

栗本、濱崎、筒井、天野、田川、寺井、大野、澤、榊原、植田、平田、山原、高木、杉本、川崎、下谷、下川、田中(ト)、上野、美谷、田部井、高橋、榎本、福井、井ノ口、岡、中村(繁)、中村(律)、福村

福村 記

第680回例会

平成24年4月8日(日)

行先

大川・堂島川

距離・難易度 7km ○ 担当 A班 平田、下谷、川崎、前田、脇

参加人数 41名

天気・気温 晴 21℃

コース： 南海岸和田駅=新今宮駅=JR桜の宮駅—毛馬桜の宮公園—
桜の宮神社—藤田邸公園—大阪市公館—川崎橋—南天満公園
—中之島—中之島緑道—玉江橋—福島天満宮—JR福島駅

行程記録

	11:40	藤田邸公園 発	
9:01	南海岸和田駅 発	12:10	南天満公園
9:41	JR新今宮駅 発	13:10	中之島公園 昼食後発
10:02	JR桜の宮駅 着	13:45	玉江橋
10:40	桜の宮公園朝礼後 発	14:00	JR福島駅 (解散)

記事

久しぶりの快晴に恵まれた日曜日、桜は7-8分咲きで桜見物日和であった。
当然花見客も非常に多く、席取りシートで道路以外はブルーカラーに染められる
ほどであった。桜は駅下すぐから始まり 毛馬桜の宮、南天満両公園 また対岸も
桜で埋まり、とくに川崎橋からの両岸さくら は見事であった。
毛馬公園にある藤田邸公園は、広く手入れが行き届きすばらしい庭であった。
しかも入園無料がさらによかった。

中之島にくと桜もなく人出も少なくなり、落ち着いて昼食・休憩できた。
中之島から福島の間は日本を代表する会社のビルが立ち並び、大阪の
経済の中心を感じさせるところであった。

参加者

初参加 1名 34期 飯村厚子(体験参加)

今井、栗本、鍵、濱崎、筒井、天野、田川、寺井、鈴木、大野、澤、榊原、池田、植田
平田、岡本(国)、岡本(範)、前田(慶)、山原、高木、杉本、川崎、脇、出上、下谷
下川、水野、田中(ト)、町谷、上野、田部井、浅海、田中(市)、中塚、最上、榎本
山崎、福井、左納、岡、飯村

下谷 記

第681回例会

平成24年4月29日(日)

行先 琵琶湖疎水・山科から南禅寺

距離・難易度 9km ○○○ 担当 B班 高木、出上、池田、山原、杉本

参加人数 30名 天気・気温 晴 20℃

コース： 南海岸和田駅=新今宮駅=JR大阪駅=JR山科駅—諸羽神社—
毘沙門堂—天智天皇陵—第二隧道東口—蹴上インクライン—
南禅寺水路閣—京阪三条駅

行程記録

7:59	南海岸和田駅 発	11:00	毘沙門堂
8:41	JR新今宮駅 発	11:40	第2隧道東口(昼食)
9:15	JR大阪駅 発	13:40	蹴上インクライン
9:50	JR山科駅 着	14:00	南禅寺水路閣
10:25	諸羽神社上公園 発	15:30	京阪三条駅(解散)

記 事

当初の予定は4月22日であったが、雨天のため4月29日となった。

山科疎水は諸羽神社手前の階段を上がると公園で、ここから山科疎水の道に入る。途中毘沙門堂に寄り、再び疎水の道に帰り西へと歩く。1週間順延したせいか木々も新芽が大きくなり初夏を思わせるような新緑に包まれていた。

第2隧道東口の公園で昼食をとり、休憩後、足腰のストレッチを入念にして山越えに向かう。山中急坂が1か所あったが大文字山との分岐点から左にコースをとり「京のお伊勢さん」日向大神宮から蹴上浄水場横に到着、再び疎水と合流インクラインを下りず疎水分線を疎水に沿ったコースを歩き、レンガ造りの水路閣の上に出た。

南禅寺から東山別荘地帯を通り3時30分京阪三条駅に到着(解散) なおいつの日か秋の紅葉の時期にもう一度このコースを歩きたいとの声があったことを付記します。

参加者 特別参加 西村副学長、浅田

筒井、天野、前川、田川、大久保、澤、榊原、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)山原、高木、杉本、川崎、脇、出上、下谷、美谷、日野、赤垣、福村、田中(市)

小河、榎本、福井、岡、西村、浅田 (高木 記)

第682回例会 平成24年5月13日(日)～14日(月)

行先 兵庫県たつの市・童謡赤とんぼの里

距離・難易度 10km ○ 担当 世話人全員

参加人数 31名 天気・気温 晴 21℃

コース : 13日 JR大阪駅＝JR姫路駅＝姫新線・本竜野駅－醤油資料館－

歴史資料館－龍野城－霞城館－旧脇坂屋敷－龍野公園－

童謡の小径－国民宿舎「赤とんぼ荘」

14日 「赤とんぼ荘」－片しば竹－宮本武蔵ゆかりの圓光寺－

本竜野駅＝姫路駅（解散）

行程記録

	15:30	童謡の小径
10:00 JR大阪駅 発	15:45	「赤とんぼ荘」 着
11:02 JR姫路駅 着	14日	
11:45 姫新線 本竜野駅 着	9:00	「赤とんぼ荘」 発
13:25 醤油資料館 発	9:50	圓光寺 発
14:05 龍野城 発	10:20	本竜野駅 着

記事

今回は兵庫県たつの市・”夕焼け小焼けの赤とんぼ”童謡の里 龍野へ。

龍野はかつての脇坂藩5万3千石の城下町であり、周辺には武家屋敷や白壁の土蔵など今なお昔の面影が色濃く残っている。市街はこじんまりとまとまり、新緑が目立つ中を資料館や史跡見どころをゆっくり散策しました。

”童謡の小径”には 三木露風の”赤とんぼ碑”など八つの童謡歌碑があり、それぞれの歌碑の前に立つと童謡のメロディが流れてくるのが楽しい！。

宴会は会食・歓談・カラオケと大いに盛り上がり、最後に全員が手をつなぎ”青い山脈”を合唱、楽しい一泊例会となりました。

翌朝は帰路、天然記念物”片しば竹”と宮本武蔵ゆかりの圓光寺に立ち寄り、本竜野駅から姫路駅にて解散しました。

参加者 歩行組 27名 直行組 4名

小西、千道、玉田、鍵、濱崎、筒井、天野、前川、清水、田川、大久保、小野、澤、山本(一)、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原、高木、杉本、川崎、杉浦、脇出上、下谷、嶋吉、赤垣、高橋、福村、岡 (幹事 記)

第683回例会

平成24年5月27日(日)

行 先

布引の滝・大竜寺

距離・難易度 10km ○○○ 担当 C班 天野、出上、榊原、山原、杉本

参加人数 27名

天気・気温 晴 27℃

コース : (南海)岸和田=(阪神)大阪難波=(神戸地下鉄)三宮=新神戸—
布引の滝—布引展望台—布引貯水池—市ヶ原キャンプ場(昼食)—
大竜寺—再度山ハイキングコース—ビーナスブリッジ—諏訪神社—
四宮神社—(阪神)元町駅(解散)

行程記録

7:59	南海岸和田駅 発	12:55	大竜寺
10:15	JR新神戸駅前 歩行開始	(歩行)	再度山ハイキングコース
10:35	布引の滝 発	14:20	ビーナスブリッジ 発
10:55	布引展望台 発	14:35	諏訪神社
11:35	市ヶ原キャンプ場 着・昼食	15:00	四宮神社
12:15	〃 発	15:10	阪神元町駅 解散

記 事

天候に恵まれ、素晴らしいハイキングコースを歩くことができた。

布引展望台やビーナスブリッジからの神戸の街の眺望は天下一品で、みなさん
歓声を上げた。

大いに満足できた「歩こう会」であった。

参加者

初参加 2名 : (34期) 木下英子 松廣多津子

筒井、天野、田川、澤、榊原、平田、山原、杉本、川崎、脇、出上、下谷、美谷

日野、上野、田部井、赤垣、高橋、福村、田中(市)、最上、福井、木下

中村(繁)、中村(律)、岡、松廣

(天野 記)

第684回例会

平成24年6月10日(日)

行 先

矢田寺丘陵

距離・難易度 11km ○○ 担当 D班 大久保、田中(市)、田川、脇

参加人数 27名

天気・気温 曇後晴 27℃

コース : 岸和田駅=新今宮駅=JR郡山駅—常称寺—総合公園—矢田寺—
高林庵—小泉神社—JR大和小泉駅(解散)

行程記録

8:53	岸和田駅 発	12:45	矢田寺 着(散策)
9:34	新今宮駅 発	13:20	” 発
10:06	JR郡山駅 着	14:40	高林庵 発
10:25	JR郡山駅 発	14:40	小泉神社 発
11:45	総合公園 着・(昼食)	15:10	大和小泉駅 (解散)
12:20	” 発		

記 事

前日、近畿地方に梅雨入りが宣言されたが、当日は絶好のウォーキング日和。大和郡山総合公園で昼食。

矢田寺でのアジサイ園散策のため、昼食は少し早めに切り上げて、矢田寺へ。山門で入山料を払う。

アジサイの見ごろには1週間早かったが、昨日の雨で、よりきれいに感じた。お寺の本堂の前で集合写真を撮って矢田寺を後にする。

高林庵、小泉神社を経て、大和小泉駅に無事到着。

駅前で軽く体操、よく歩いた体をほぐし解散。

参加者

松阪、濱崎、天野、前川、田川、大久保、澤、榊原、植田、岡本(国)、岡本(範)
山原、川崎、脇、出上、下谷、山田、田中(ト)、浅海、田部井、赤垣、高橋、福村
田中(市)、左納、福井、岡 田中(市) 記

第685回例会

平成24年6月24日(日)

行 先

黒姫山古墳

距離・難易度 8km ○○ 担当 D班 大久保、田中(市)、田川、脇

参加人数 29名

天気・気温 曇 28℃

コース： 岸和田駅=天下茶屋駅=北野田駅—菅生天満宮—舟渡池公園—
黒姫山古墳—萩原天神駅 (解散)

行程記録

9:36	岸和田駅 発	11:40	舟渡池公園着 (昼食)
10:07	天下茶屋駅 発	12:30	〃 発
10:20	北野田駅 着	13:05	黒姫山古墳 着
11:10	菅生天満宮 着	13:55	萩原天神駅 着 (解散)

記 事

天気予報で、昼からの雨が心配される、どんよりと曇った天気だった。

北野田駅での人数確認では参加者は29名であった。

北野田駅前の少し広い場所で準備体操を済ませ、出発する。

菅生天満宮までの道は車が多く往来する。狭い道を車に気をつけながら歩いて行った。菅生天満宮はなかなか古い神社で学問の神様だった。

菅生神社を出発すると植え木や田植えを終えた田園風景の広がる道を歩いて行く。やがて舟渡池公園だ。舟渡池公園ではバーベキューや遊具等で遊ぶ家族連れがいた。舟渡池公園はそんなに大きい公園ではないが新しい遊具やトイレが備わった感じのよい公園だった。ここで昼食を済ませ出発する。

池の周りを歩き、小学校の横を通って住宅街の道やあぜ道を通り黒姫山に到着する。しばらく休憩して、阪和自動車道下の歩道を通り萩原天神まで歩く。

参加者

初参加 1名 34期 高野常和

筒井、天野、前川、大久保、澤、池田、植田、平田、山原、杉本、川崎、出上、下谷
嶋吉、水野、山田、田中(ト)、美谷、上野、田部井、赤垣、高橋、田中(市)、中塚
最上、井ノ口、福井、岡、高野

赤垣 記

第686回例会

平成24年7月8日(日)

行 先 浜寺公園・浜寺漕艇センター

距離・難易度 8km ○ 担当 女性リーダー

参加人数 30名 天気・気温 晴 29℃

コース : 岸和田駅=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

7:59	南海岸和田駅 発	9:52	浜寺大橋
8:15	南海羽衣駅 発	10:05	浜寺公園
8:30	点呼、体操後歩行開始	10:15	ばら園散策
9:00	高石大橋	10:30	正門前解散
9:25	漕艇センター発		

記 事

二年前にもほぼ同じ行程でしたが今回は1時間出発を早め、梅雨の時節とはいえ、爽やかな空気の中での歩行でした。

漕艇センターで休憩後ボートの準備中の若者のお一人に写真をお願いした

楽しい一時でした。 公園の松林から臨海緑地帯の遊歩道は改めて素敵なコースと感じました。

バラ公園の二期目の薔薇と睡蓮が美しく咲いている周りを少し散策して、早めの解散となりました。

参加者

栗本、松岡、天野、前川、田川、古田、大久保、大野、澤、榊原、池田、植田、平田
山原、川崎、脇、出上、下谷、下川、田中(卜)、町谷、浅海、田部井、赤垣
田中(市)、中塚、左納、福井、岡、高野

池田記

第687回例会

平成24年7月22日(日)

行先 住吉大社と周辺寺社(半日コース)

距離・難易度 4km ○ 担当 A班 平田、下谷、川崎、植田、山原

参加人数 30名 天気・気温 晴、曇 31℃

コース： 岸和田駅=住吉大社駅—粉浜商店街—六道の辻閻魔堂—生根神社
—一運寺—住之江味噌池田屋本舗—住吉大社本宮—初辰さん4社—
御田—住吉大社反橋(解散)

行程記録

	10:30	一運寺
9:01	南海岸和田駅 発	宝泉寺～池田屋
9:45	住吉大社駅 発	11:10 住吉大社裏門
10:00	閻魔堂	11:50 住吉大社本宮・初辰さん
10:25	生根神社	12:00 住吉大社反橋(解散)

記 事

大学も夏期休暇に入り、歩こう会の前期最終例会であった。晴れたり曇ったりの
天気、暑いけど湿気が少なく、歩行中の汗はさほどではなかった。

半日コースの4km、2時間あるのでゆっくりと粉浜商店街を抜け、閻魔堂で六道の
辻の話聞き生根神社で休憩する。一運寺で赤穂浪士の墓を見て宝泉寺への途中
小西さんが倒れた。首や頭を冷やし同時に救急車を呼ぶ。前川さんが救急車に
付添同乗した。あと宝泉寺、池田屋は立ち見で通り、予定を変更して大社の裏門から
入る。本宮を1から順に参拝、初辰さんの1番は社を修理中で隣の大海神社に仮住ま
い、2番は招き猫、4番は”おもかる石”に人気あり。

御田を經由して大社正面の反橋に戻り、写真を撮った後解散した。

小西さんの件は歩こう会では十分に起こりうる事、対策を考える必要があると考える。

参加者 初参加 1名 35期 小林弘

小西、栗本、松岡、濱崎、筒井、天野、前川、田川、澤、植田、平田、岡本(国)
岡本(範)、山原、川崎、出上、下谷、嶋吉、田中(ト)、美谷、上野、田部井、浅海
高橋、中塚、福井、岡、木下、松廣、小林

下谷 記

第688回例会

平成24年9月9日(日)

行先 平野郷巡り(半日コース)

距離・難易度 6km ○ 担当 B班 高木、出上、川崎、植田、杉本

参加人数 21名 天気・気温 晴 32℃

コース： 南海岸和田駅=JR新今宮駅=JR平野駅—大念仏寺—
全興寺—平野公園—杭全神社—JR平野駅

行程記録

8:38	南海岸和田駅	10:25	全興寺
9:16	JR新今宮駅	10:50	平野公園
9:24	JR平野駅	11:10	杭全神社
9:50	大念仏寺	11:45	JR平野駅(解散)

記事

JR大和路線、平野駅を降り、駅構内で点呼、準備体操をする。

9月とはいえ、日差しが厳しく、休憩を取りながら、平野郷を巡る。

大念仏寺、全興寺などの寺内地区、又旧家の家並などが続く街道
平野郷一帯が古くから栄えてきたことが偲ばれる

中央本通りを抜け、平野公園へ、あと杭全神社を参拝、環濠あとを
通り、正午前、予定とおり、JR平野駅に着き、解散する。

初参加:35期 尾崎忠利

参加者

栗本、濱崎、筒井、天野、田川、大久保、澤、池田、高木

杉本、脇、出上、下谷、嶋吉、赤垣、高橋、田中(市)

井本、福井、小林、尾崎

出上 記

第689回例会

平成24年10月7日(日)

行 先

桂川沿いの橋々

距離・難易度 10km ○○○ 担当 C班 天野、下谷、山原、杉本、植田

参加人数 16名

天気 曇、小雨、晴

コース： 岸和田駅=新今宮駅=大阪駅=松尾駅—松尾大社—松尾大橋西詰
—上野橋鉄橋下—西大橋—西京極運動公園—桂川東岸—桂大橋
—桂離宮—桂東児童公園—桂川西岸—JRおよび新幹線鉄橋下—
久世橋西詰—JR桂川駅

行程記録

	13:10	西京極運動公園 出発
8:38	南海岸和田駅 発	東岸を歩き、桂大橋を渡る
10:35	阪急松尾駅 着	13:50 桂離宮
10:50	松尾大社	14:10 桂東児童公園 (休憩)
11:15	松尾大橋西詰	14:45 JR鉄橋下 (休憩)
11:50	上野橋 (休憩)	久世橋西詰を經由
12:25	西京極運動公園(昼食)	15:20 JR桂川駅 (解散)

記 事

台風で1週間遅れ、難易度が○○○、旧岸和田地区を除く泉州全域が10月祭礼とあって参加16名と少なかった。松尾大社は結婚式や七五三等で賑わっていた。

社殿をバックに新郎新婦の記念撮影には女性方のため息、感嘆、品定めでしばし足止め。松尾橋西詰からサイクルロードを歩く。自転車は結構多くスピードもありチョット危険を感じた。自転車道ということで、一列歩行、左側通行！！を守るも、少し肩身の狭い思いをしながら歩く。風と共に小雨が降り出したが涼しくほとんど気にならない。そのまま進む。河川敷には雑草の中に真っ赤なヒナゲシが点々と咲き、広場ではスポーツが行われていた。上野橋の下を通り西大橋を渡って西京極運動公園に入る。

高校の陸上競技大会があり大勢の若者がいる中、異質な風体の中高年がメインスタンドに上がり込み、弁当は食べるは、批評はするは、チョット恥ずかしかった。

公園を出て今度は東岸のサイクルロードを歩く。桂大橋を渡ると桂離宮、入口まで往復し、トイレ休憩の為近くの公園へ、1m程の路地を2か所通り抜け、西岸に戻り少しワイルドな土道に行く。

JR東海道線、新幹線鉄橋をくぐり久世橋西詰に上がり、JR桂川駅へ到着した。

参加者

天野、田川、植田、池田、岡本(国)、岡本(範)、山原、杉本、高木、脇、下谷、上野
福村、田中(市)、岡、小林

下谷 記

達成距離

第690回(2012年10月14日)「史跡めぐりとハーブ園散策」まで

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
10	小西 ミノル	3,392	162
10	田中 カホル	3,011	185
12	千道 みつ江	1,309	225
14	玉田 久代	1,522	352
18	栗本 由美子	1,477	382
18	松岡 妙子	1,304	382
18	松阪 喜代治	280	562
19	鍵 勉	1,644	357
19	濱崎 一夫	2,436	377
20	伊藤 阪夫	1,730	379
20	筒井 美代子	1,897	385
22	天野 昌明	2,530	421
22	岡田 哲夫	1,070	418
22	前川 加代子	1,242	418
22	清水 啓祐	138	454
23	田川 美智子	1,438	450
24	古田 義章	419	457
24	渡邊 實	1,603	465
25	西村 輝雄	1,087	477
25	鈴木 益子	338	546

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
26	大久保 勇	623	504
26	大野 勝彦	539	541
26	澤 京子	1,111	498
26	榊原 喜代美	1,001	498
27	山本 一美	659	517
27	池田 美津子	436	584
27	植田 文子	274	621
28	平田 勝巳	1,128	541
28	岡本 國雄	335	571
28	岡本 範子	323	573
29	前田 慶子	537	562
29	山原 悦子	958	562
29	高木克彦	1,063	567
29	今村 真澄	61	589
29	與野 澤子	315	614
29	杉本 秀子	438	567
30	川崎 啓子	792	574
30	杉浦 初江	149	582
31	脇 香代子	294	612
31	出上 定男	378	633
31	下谷 昌治	328	643

例会心得（会員の部）

歩こう会事務局 2012.4 改定

I、参加服装・携行品等

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。参加中は名札を着用のこと。
2. 携行品は、手拭、手袋、雨具、水類、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。
4. 強い日差しは帽子などで防ぐものとする。日傘の使用は禁止する。

II、例会行動

1. 参加・不参加の判断は、各自が掲示されたポスターによりコースの状態と自分の体力・体調等を考えて決定すること。
2. 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。
3. 参加当日は、リーダーに「期」「氏名」を告げて、参加を申し出ること。
4. 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。
5. 道路歩行の場合は、右側通行を原則とし1～2列縦隊になって、先頭リーダーと後部リーダーの間を歩行すること。
6. 参加者は前との間隔を開けないよう心掛けること。カメラ撮影などは列を乱さないよう考えて行うこと。
7. 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。
8. 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。
9. 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。

以上

あ と が き

歩こう会の平成24年10月から1年間の活動の記録「自然の中へ」第34集をお届けできることになりました。
この1年間も予定した例会のすべてが行われました。

この期間でも新たな会員の加入があった一方で、26期・大野勝彦さんを亡くし、何人かの会員が会を去って行きました。
本号の表紙の題字を書いていた千道みつ江さんも今もなおお元気ではあるが会を去って行かれた。

綿々と歩こう会の例会が続けられているなかで、人同じからずということが感じられます。

こんな中で、冒頭学長が言われているように、これからも年齢を超えて歩くことに挑戦して行きたいと思います。

そしてその記録を今年も残すことができました。

本号では、28期平田と33期田中が会誌の編集作業を分担して行いました。

28期 平田 勝巳

33期 田中 市蔵

平成23年度歩こう会決算報告書

平成23年10月1日～平成24年9月30日

収 入		支 出	
項 目	金 額	項 目	金 額
前期繰越金	264,775	大学へ登録料(87名)	89,000
年会費	178,000	下見費用	102,040
登録料(87名)	89,000	会誌発行費用	39,190
寄付金	0	納会賞品代	9,816
利息	68	大学祭展示費用	8,940
雑収入	0	一泊例会不足金	5,693
		コピー代	2,610
		事務用品費	5,275
		次期繰越金	269,279
合 計	531,843	合 計	531,843

以上報告いたします

平成24年10月30日

代表世話人 大久保 勇

会 計 池 田 美津子

事務局 西村輝雄

平成24年（2012）12月

自然の中へ 第33集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 大久保勇

編集 歩こう会事務部