

自然の中へ

第35集

第712回～第733回

岸和田健老大学

歩こう会

「自然の中へ」 第35集

表紙の題字:18期 栗本由美子様

目 次

《序文》 運動器症候群……………学長 鶴田隆志……2頁

例会記録(712回～733回)……………3頁

達成距離…………… 26頁

例会心得…………… 28頁

平成25年度歩こう会決算報告書……………29頁

あとがき……………31頁

運動器症候群

学長 鶴田隆志

「歩こう会」の皆さんは毎月2回の例会に参加され、1回10キロ前後を歩かれているアクティブシニア。運動器症候群（ロコモティブシンドローム、略称ロコモ）とは無縁と思われているかもしれません。

ロコモは2007（平成19）年、日本整形外科学会によって提唱された概念です。運動器とは骨、関節、脊髄、筋肉など体を支え、動かす器官の総称ですが、疾病と加齢による運動器の障害によって体力、バランス、移動、筋力、持久力などの運動機能が低下します。予備軍を含め4700万人がロコモといわれていますから、まさに国民病です。

恐ろしいのは、痛みや骨折などによって歩行や衣服の脱着など自律的な日常生活が難しくなり、健康寿命の短縮や閉じこもり、寝たきりの介護状態へ。同学会の「7つのロコチェック」では、①家の中でつまずいたり滑ったりする②階段を上るのに手すりが必要③15分続けて歩けない④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤片脚立ちで靴下がはけない⑥2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難⑦布団の上げ下ろしが困難—の一つでも当てはまると可能性が。なかなか厳しいですね。

同学会はさらに「ロコモ度テスト」も作っています。片脚や両脚で立ち上がれる高さで脚力を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「2ステップテスト」で判定する仕組み。「ロコモ25」（<https://locomo-joa.jp>）で質問に答えれば年齢別の目安などを教えてくれます。ささやかな提案ですが、「7つのロコチェック」「ロコモ度テスト」を考えてはいかががでしょう。いつまでも自然と親しむために。

〈例 会 記 録〉

(第712回～第733回)

第712回	奈良散策・般若寺コスモス……………	4頁
第713回	熊野詣③ 湊から北信太……………	5頁
第714回	泉南・市民の里……………	6頁
第715回	京都保津峡から嵐山……………	7頁
第716回	南・山の辺の道……………	8頁
第717回	総会と納会(泉光寺～うお義)……………	9頁
第718回	初詣 水間寺……………	10頁
第719回	住吉大社から難波……………	11頁
第720回	泉南海沿いコース……………	12頁
第721回	熊取から水間……………	13頁
第722回	芦屋川から芦屋海岸……………	14頁
第723回	せんなん里海公園からみさき公園……………	15頁
第724回	伊丹の公園巡り……………	16頁
第725回	熊野詣④ 北信太から東岸和田……………	17頁
第726回	一泊例会(紀州加太)……………	18頁
第727回	泉南・里山巡り……………	19頁
第728回	蜻蛉池公園・愛彩ランド……………	20頁
第729回	竹内街道散策……………	21頁
第730回	泉南市歴史散策……………	22頁
第731回	長居公園から美章園……………	23頁
第732回	天保山を巡る……………	24頁
第733回	石川河川公園……………	25頁

第712回例会

平成25年10月13日(日)

行 先

奈良散策・般若寺コスモス

距離・難易度 9km ○○ 担当 D-3班 平田・田中(市)・山原・下川

参加人数 34名 天気・気温 晴 29℃

コース： 南海岸和田駅＝大阪難波駅＝近鉄奈良駅－興福寺－
東大寺南大門－二月堂－正倉院手前－般若寺－
奈良豆比古神社－聖武天皇陵－近鉄奈良駅(解散)

行程記録

8:53	南海岸和田駅 発	12:50	正倉院手前 着・昼食
9:42	大阪難波 発	13:00	般若寺 着
10:19	近鉄奈良駅 着	13:30	奈良豆比古神社
10:40	興福寺境内 発	14:20	聖武天皇陵 着
11:30	二月堂 発	15:00	近鉄奈良駅 解散

記 事

さわやかな秋晴れに恵まれ34名と多くの参加者があった。

近鉄奈良駅付近は混雑していたので、興福寺境内まで行って点呼と体操をする。

興福寺から奈良公園・東大寺南大門を通過して、二月堂に向かう。

春の訪れを告げるお水取りで有名な二月堂の回廊を歩いたりとしばしの休憩をとる。正倉院手前の公園で40分間の昼食と休憩をとる。

般若寺まで行って満開のコスモスの中でゆっくり拝観の時間をとる。

般若寺前の植村牧場はなじみの人も多く売店で牛乳やアイスクリームを求める人もいた。あと、奈良豆比古神社、聖武天皇陵を經由して近鉄奈良駅にはちょうど15時に到着し、解散した。

参加者

筒井、天野、前川、田川、澤、榊原、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原
杉本、川崎、脇、下谷、下川、山田、田中(ト)、浅海、店田、赤垣、高橋、井ノ口、岡
高野、尾崎、堀本、大谷、木村、村田、石居、公文、鈴木 平田 記

第713回例会

平成25年10月27日(日)

行 先

熊野詣③ 湊から北信太

距離・難易度 10km ○○ 担当 E-3班 福村、天野、杉本、脇、田川

参加人数 21名

天気・気温 晴 20.3℃

コース : 南海岸和田駅＝南海湊駅－石津神社－大鳥大社－葛葉稲荷神社－
JR北信太駅

行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	13:50	JR北信太駅(解散)
9:40	南海湊駅 発		
10:40	石津神社 発		
12:15	大鳥大社 発		
13:45	葛葉稲荷神社 発		

記 事

台風27号、28号の接近を心配したが、幸いにもコースが東にそれたために秋晴れのいい天気となった。南海湊駅前で、点呼準備体操の後、石津神社を目指し出発した。途中、公園で10分の休憩をとり、50分かけて石津神社へ到着した。同神社は日本最古の戒宮で、樹齢1千年(1本)、700年(2本)の楠が印象的であった。石津神社から小栗街道を一気に南下して、大鳥大社へ到着、少し早かったが昼食休憩とした。境内には七五三祝いの参拝客が多く見られ、また、金木犀がいい香りをはなっていて季節を感じることができた。大鳥大社を出発して、途中から30号線を南下、北信太駅を通過し葛葉稲荷神社へ到着、10分の休憩ののち、北信太駅に着いた。同駅で解散とした。

参加者が21名といつもより少なかったこと、信号がわりに少なかったことから、ゆとりをもって歩くことができたが、現存する王子社がなかったことは残念であった。

参加者

栗本、筒井、天野、前川、田川、池田、植田、岡本(国)、岡本(範)、山原、杉本
川崎、脇、下谷、赤垣、福村、田中(市)、岡、小林、木村、大谷

福村 記

第714回例会

平成25年11月17日(日)

行 先

泉南・市民の里

距離・難易度 12km ○○○ 担当 A-4班 出上、岡、池田、山原、川崎

参加人数 14名 天気・気温 晴 21℃

コース : JR東岸和田駅＝JR新家駅－新家公民館－種河神社－林道高倉線
－信達六尾分岐点－泉南・市民の里－佐田交差点－砂川北交差点
－長慶寺－JR和泉砂川駅

行程記録

	11:20	信達六尾分岐点
8:57 JR東岸和田駅	11:40	泉南・市民の里(昼食)
9:15 JR新家駅	13:00	佐田交差点
9:50 種河神社	13:20	長慶寺
10:10 林道高倉線	14:20	JR和泉砂川駅(解散)

記 事

JR新家駅近くの公民館広場で点呼、体操をして出発、15分で種河神社へ、参拝後、林道高倉線を一路なだらかな上り道、1時間余。

信達六尾分岐点から、泉南「市民の里」へ、そこで昼食をとる。

昼食後、信達六尾分岐点に下り、いわゆる「根来街道」佐田交差点から府道30号線を大阪方面に歩くこと1時間余、高台に3重の塔がそびえる「長慶寺」に立ち寄る。20分余り境内散策、砂川地区を通りJR和泉砂川駅に着く。

予定より早く到着する。駅前で柔軟体操し、解散する。

参加者

天野、大久保、榊原、池田、平田、山原、川崎、出上、下谷、福村、田中
岡、高野、村田

出上 記

第715回例会

平成25年11月24日(日)

行 先

京都保津峡から嵐山

距離・難易度 8km ○ 担当 B-4班 下谷・高野・下川・田川・植田

参加人数 32名 天気・気温 晴 16℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝大阪駅＝京都駅＝保津峡駅－落合トンネル－六丁峠－愛宕神社一の鳥居－化野念仏寺又は街並み
保存館－亀山公園(一次解散)－渡月橋－阪急嵐山駅(解散)

行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	12:03	保津峡駅出発
9:37	JR新今宮駅 発	13:12	愛宕神社一の鳥居 着
10:00	大阪駅 発	15:00	亀山公園 着
10:37	京都駅 発	15:40	阪急嵐山駅 着(解散)
10:57	保津峡駅 着(昼食)		

記 事

今年は10月まで猛暑が続き、本当に待ち望んだ紅葉の秋でした。

しかも、珍しくも天気にも恵まれて絶好の紅葉日和でした。

特に、絶好の風景の保津峡～嵐山への道のり、途中の難所の六丁峠(海拔180m)の道幅せまく、かつ紅葉シーズンから車の量の多さにも何のその…全員団結のおかげで愛宕神社入り口(一の鳥居)に無事到着。”さすがに嵐山だ”一の鳥居はじめ、化野念仏寺付近から渡月橋にかけて(紅葉の)観光客で大賑わいでした。

嵐山の紅葉風景を情緒たっぷり味わうことができ堪能しました。

参加者

栗本、筒井、天野、前川、澤、榊原、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原川崎、脇、出上、下谷、店田、赤垣、高橋、福村、田中(市)、福井、高野、小林尾崎、塩谷、大谷、木村、村田、石居、公文、鈴木

高野 記

第716回例会

平成25年12月8日(日)

行 先

南・山の辺の道

距離・難易度 14km ○○○ 担当 C-4班 大久保・出上・山原・池田

参加人数 21名

天気・気温 晴 12℃

コース : 南海岸和田駅＝新今宮駅＝JR高田駅＝JR三輪駅＝大神神社＝
桧原神社＝景行・崇神天皇陵＝長岳寺＝念仏寺＝環濠集落＝
夜都伎神社＝石上神宮＝近鉄天理駅(解散)

行程記録

7:59	南海岸和田駅 発	12:20	景行天皇陵 昼食
8:36	JR新今宮駅 発	12:45	長岳寺
9:50	JR三輪駅 発	13:30	夜都伎神社
10:20	大神神社	14:35	石上神社
11:00	桧原神社	15:10	近鉄天理駅着 解散

記 事

この「山の辺の道」は人気コースで例会でも再三催行され、直近では平成22年10月に同じコースを歩いている。

奈良盆地の東南にある三輪山の麓・大神神社から天理の石上神宮まで二上山や大和青垣の山々を眺めながら、盆地の山すそを縫うようにたどり、沿道には今も万葉ゆかりの地名や伝説が残り神さびた社や古寺古墳などが次々に現れる山の辺の道のハイライトコースです。

初冬としては暖かく、穏やかな絶好のウォーキング日和となり、眺望を楽しみながら、全員無事に14kmの距離を歩きぬき、天理駅で解散しました。

参加者

筒井、天野、前川、田川、大久保、池田、平田、山原、出上、下谷、下川
店田、赤垣、福村、田中(市)、福井、岡、塩谷、大谷、木村、公文

大久保 記

第717回例会

平成25年12月15日(日)

行 先 総会と納会(泉光寺〜うお義)

距離・難易度 7km ○ 担当 全役員

参加人数 48名 天気・気温 晴時々曇 10℃

コース： 岸和田駅—ときわ公園—泉光寺—桜台—春木川緑道
—下松駅—うお義

行程記録

9:10	岸和田駅 発	11:25	下松駅 着
9:45	ときわ公園 発	11:30	〃 発
10:15	泉光寺 着	11:40	うお義 着
10:35	泉光寺 発	12:00	納会開始
11:10	春木川緑道	15:00	納会終了(解散)

記 事

岸和田駅を出発、途中ときわ公園で小休止。消防署北側の脇道を通って泉光寺へ。岡部藩歴代の墓地を見せてもらって、星和上松団地から農園沿いを春木川緑道へ。

昼前に直行組と合流、納会開始。浜崎氏・大野氏のご冥福をお祈りし黙祷。総会(活動報告・会計報告・役員紹介)後、代表挨拶・乾杯で納会へ。大学祭作品展で展示した写真の抽選会・カラオケ・ビンゴゲーム・女性リードのサンバなど、盛沢山のプログラムで、あっという間に終了時間。全員で集合写真そして輪になって歌を唄って無事終了した。

参加者

小西、千道、玉田、栗本、松岡、松阪、鍵、伊藤、筒井、天野、前川、清水、田川
古田、大久保、澤、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原、杉本、川崎
杉浦、脇、出上、下谷、下川、山田、長重、田部井、赤垣、福村、田中(市)、井ノ口
澤井、岡、高野、小林、塩谷、大谷、木村、村田、石居、公文、鈴木、田中(溪)

田中(市) 記

第718回例会

平成26年1月12日(日)

行 先 初詣 水間寺(半日コース)

距離・難易度 5km ○ 担当 女性リーダー 川崎、脇、下川

参加人数 38名 天気・気温 晴 9℃

コース : 岸和田駅＝貝塚駅＝水間線・清見駅－珀林寺－明円寺－安養寺－
常照寺－森稲荷神社－称念寺－妙順寺－水間観音(解散)

行程記録

8:57	南海岸和田駅 発	9:30	珀林寺
9:10	水間線 貝塚駅 発	10:20	森稲荷神社
9:16	清見駅	11:10	水間観音(解散)

記 事

風もなく 穏やかな天気恵まれ 初詣コースが清見駅からスタートしました。点呼の後、女性リーダー部長の田川さんから「今年も元気に参加できることと”歩こう会”の発展を祈ります」との挨拶がありました。

狭い道を通り、珀林寺、常照寺では浄土真宗の行事である「お花講」の話、また森稲荷神社では、天野さんから「十二支」の説明を受けました。妙順寺境内のカイズカイズキの大木にもびっくりしました。

6寺1神社巡りも無事終わり、水間観音へ到着、記念写真を撮り解散。また各自帰路につきました。

参加者 (初参加 2名 : 30期 北尾抄子、34期 辻ムツ子)

栗本、筒井、天野、前川、田川、大久保、澤、池田、植田、平田

岡本(国)岡本(範)、杉本、川崎、脇、出上、下谷、北尾、下川

山田、長重、田中(ト)、浅海、赤垣、高橋、田中(市)、福井、岡、辻

北、小林、尾崎、塩谷、大谷、村田、石居、公文、鈴木

脇 記

第719回例会

平成26年1月26日(日)

行 先

住吉大社から難波

距離・難易度 7km ○ 担当 D-4班 福村、出上、植田、田川、杉本

参加人数 37名 天気・気温 曇 10.9℃

コース : 南海岸和田駅＝南海住吉大社駅－粉浜商店街－天神森天満宮－
通天閣－今宮戎神社－南海難波駅

行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	12:15	南海難波駅(解散)
9:45	南海住吉大社駅 発		
10:30	天神森天満宮 発		
11:45	通天閣 発		
12:00	今宮戎神社 発		

記 事

住吉公園で点呼はとったものの、ぱらつく雨で準備体操をせず出発した。粉浜商店街を通り抜け、阪堺線沿に出て北上、東玉出交差点過ぎから阪堺線沿いをそれ、天神森天満宮に到着。休憩、集合写真を撮ったのち、通天閣に向けひたすら歩く。途中トイレ休憩のため、南海天下茶屋駅に寄る。西成地区三角公園、警察署を避けるため途中からふたたび阪堺線沿いに(今船駅から)出て北上、通天閣に到着した。天野さんから通天閣について説明を受けたのち、通天閣、新世界見学希望者(23名)はここで解散することとした。残り14名は今宮戎神社を経て難波駅に到着、解散した。

晴れたり、曇ったり、時折小雨がぱらついたりとはっきりしない天気ではあった。

参加者 (特別参加)3名 33期 川崎広満、藤井隆靖、35期 松岡和子

栗本、松阪、筒井、天野、前川、田川、榊原、山本、池田、植田、岡本(国)

岡本(範)、杉本、川崎(啓)、出上、下谷、下川、山田、長重、田中(卜)、美谷

浅海、店田、赤垣、福村、田中(市)、川崎、藤井、井ノ口、福井、岡、塩谷、堀本

大谷、木村、松岡、公文

福村 記

第720回例会

平成26年2月9日(日)

行 先

泉南海沿いコース

距離・難易度 6km ○ 担当 E-4班 天野、田中(市)、田川、川崎、下川

参加人数 24名 天気・気温 曇時々晴 8℃

コース : 南海岸和田駅＝南海樽井駅－山の井遺跡－樽井町役場跡－
赤レンガRUI－男里川干潟－樽井漁港－道の駅－岡田浦漁港
－岡田浦駅(解散)

行程記録

8:54	南海岸和田駅 発	10:30	樽井漁港 発
9:30	樽井駅 発	10:55	道の駅 着
9:40	山の井遺跡 発	11:15	〃 発
9:50	赤レンガRUI 発	11:45	岡田浦漁港 発
10:10	男里川干潟 発	12:00	岡田浦駅 着

記 事

樽井町の歴史ポイント(山の井遺跡・旧役場跡など)を巡り、
海岸に向かう。昨日の降雪で今日も寒い一日になりそう。

男里川干潟に降りたが海からの強い風で寒く集合写真を撮り、
早々に退散。

樽井漁港前の公園で小休止。でっかいイチゴを御馳走になる。
途中、道の駅でコーヒータム。身体が温まる。

最後のポイント岡田浦漁港で新鮮な魚の買い物タイム。

予定外の長い休憩タイムをとったが、ほぼ予定どおり岡田浦駅
に到着・解散する。

参加者

筒井、天野、前川、田川、榊原、池田、植田、平田、川崎、出上

下谷、下川、店田、赤垣、高橋、田中(市)、井ノ口、福井、岡、小林

塩谷、大谷、木村、公文

田中(市) 記

第721回例会

平成26年2月23日(日)

行 先

熊取から水間(半日コース)

距離・難易度 7km ○

担当 A-1班 下谷・岡・田川・池田・植田

参加人数 25名

天気・気温 快晴 10℃

コース： 熊取駅—降井家—レンガ館(熊取歴史公園)—中家—
甲田家—大森神社—建武(石造)地蔵堂—興蔵寺—
水間寺(解散)

行程記録

9:15	JR熊取駅 着	11:20	大森神社(10分休) 発
9:30	同 発		建武地蔵(3分休)
10:19	降井家、レンガ館経由	11:50	セブンイレブン(10分休) 発
10:20	中家(5分休) 発		興蔵寺(5分休)
	甲田家(3分休)	12:15	水間寺 (解散)

記 事

スタート、空気冷たけれど空は快晴風無し、絶好の歩き日和、どの顔も喜々として気持ちちはずんでいるようであった。

解散後女性だけで近くの”蕎麦屋”へ行き大変盛り上がったそうです。

コースについては特筆すべきこともないので、下見の話をチョット。

熊取の車道は交通量が非常に多い、という事で裏道、路地、畑道を求めて地図で3千分の1まで探した。思い通りの場合は”やった”の気分。しかし迷った場合は地図と見比べながら、行ったり来たり。今回の建武地蔵は、インターネットで”熊取町のウォーキング”から位置(場所)を探したが、有るべき場所周辺にはどうしても見つからない、やっとのことで見つけたがインターネットの情報が間違っていた。結局半日コースの下見に5時間を要した、宝探しのようなもので、これもまた楽しいもの。

参加者

松阪、天野、前川、田川、榊原、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、杉本
川崎、脇、出上、下谷、田中(ト)、浅海、店田、福村、岡、尾崎、塩谷、北

村田、公文

下谷 記

第722回例会

平成26年3月9日(日)

行 先

芦屋川から芦屋海岸

距離・難易度 10km ○○ 担当 B-1班 平田・出上・川崎・下川

参加人数 17名 天気・気温 曇 8℃

コース : 南海岸和田駅＝JR新今宮駅＝大阪駅＝JR芦屋駅－俵美術館－
公光・業平の祠－芦屋公園－潮風大橋－芦屋市総合公園－
谷崎潤一郎記念館－打出天神社－阪神打出駅(解散)

行程記録

8:53	南海岸和田駅 発	11:50	芦屋市総合公園 着・昼食
10:00	JR大阪駅 発	12:40	〃 発
10:15	JR芦屋駅 着	13:20	谷崎潤一郎記念館 発
10:50	琴光業平の祠 発	14:00	打出天神社 発
11:20	芦屋公園 発	14:10	阪神打出駅(解散)

記 事

3月だというのに日本に居座っている強い寒気のせいで午前中はかなり寒かった。下見の時は見つけることができなかった芦屋公園でのトイレを見つけることができたのは幸いであった。

さらに、芦屋市総合公園での昼食は公園事務所内の暖かい休憩所を利用させてもらえたのはありがたかった。予定より10分早く到着したこともあって、昼食の休憩時間はいつもより多く50分間取る。

午後は、芦屋のキャナルパークに沿って海辺の風景を楽しみながら北上し芦屋美術博物館、谷崎潤一郎記念館を經由して、打出天神社まで行く。このあたり打出小槌町と言いなんだか縁起がよさそうな所だ。ここから予定を変更して阪神打出駅に向かい、そこで解散する。

参加者

栗本、筒井、天野、前川、田川、榊原、池田、植田、平田、川崎、出上、下谷、下川
田中(市)、塩谷、大谷、鈴木

平田 記

第723回例会

平成26年3月23日(日)

行 先 せんなん里海公園からみさき公園

距離・難易度 8km ○○ 担当 C-1班 福村、大久保、池田、脇

参加人数 24名 天気・気温 快晴 15.3℃

コース： 南海岸和田駅＝箱作駅－加茂神社－せんなん里海公園－
淡輪ヨットハーバー－長松自然海浜－みさき公園駅

行程記録

9:24	南海岸和田駅 発	12:20	淡輪ヨットハーバー 発
10:05	箱作駅 発	13:05	長松自然海浜 着
10:13	加茂神社 発	14:05	みさき公園駅 着
10:25	せんなん里海公園 着		(解散)
12:00	せんなん里海公園 発		

記 事

箱作駅前では点呼、準備体操の後出発。加茂神社の参道を通り南海線を横断してせんなん里海公園に入る。行程に余裕があったので、適宜、休憩をとりながら約1.5kmの里海公園を歩き切り、海洋センター前で昼食とした。

春たけなわで、遠く淡路島や友が島が霞んで見え、微風が心地よい。集合写真を撮ったのち出発、ヨットハーバーや淡輪漁港を経て、長松自然海浜へ着く。途中、淡輪漁港でシラスを買い求め、みさき公園のイルカショーを観賞した。長松自然海浜では、若布を採る人、釣りをする人、それぞれ自然に親しんでいた。

岬中学校を通り過ぎ26号線に出て、みさき公園駅に到着、解散した。

本日、大関鶴竜が春場所を制覇、横綱を手にした。

参加者

栗本、筒井、天野、田川、大久保、榊原、池田、植田、平田、川崎、脇、出上、下谷
美谷、店田、福村、田中(市)、福井、尾崎、堀本、大谷、木村、石居、鈴木

福村 記

第724回例会

平成26年4月13日(日)

行 先

伊丹の公園巡り

距離・難易度 11km ○○ 担当 A-1班 下谷・岡・田川・池田・植田

参加人数 27名 天気・気温 曇 18℃

コース : 南海岸和田駅＝JR新今宮駅＝大阪駅＝阪急梅田駅＝山本駅＝
山本新池公園＝荒牧バラ公園＝天神川緑道＝昆陽池公園(昼食)＝
たんたん小道＝瑞ヶ池公園＝緑ヶ丘公園＝伊丹緑道＝有岡城跡＝
JR伊丹駅

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	11:50	天神側土手 休
9:15	JR新今宮駅 発	13:05	昆陽池公園(昼食) 発
9:50	阪急梅田駅 発	13:30	瑞ヶ丘公園 休
10:16	阪急山本駅 着	14:15	緑ヶ丘公園 発
10:30	新池公園 着	14:35	伊丹緑地 休
11:25	荒牧バラ公園 発	15:10	JR伊丹駅(解散)

記 事

雨の心配をしていたが1日中明るい曇り空で、風もなく少し涼しく日焼けを気にすることなく気持ちよく歩けた、阪急電車のウォーキングコースの1つである。

木と水と庭園に囲まれた4か所の庭園、これらを結ぶ3つの緑道にはソメイヨシノは残りはなとなっていたが八重桜は満開、名前は知らないが木に咲く花、地面から咲く花、草の中の花、いたるところで花を堪能した。そして歩行は車の心配のない歩行道、11kmと距離もあって、また来たいコースの1つであった。

参加者 初参加 : 36期 山條洋浩

栗本、筒井、天野、前川、田川、榊原、池田、植田、杉本、川崎、脇、出上、下谷

山田、店田、赤垣、福村、田中(市)、福井、岡、塩谷、堀本、大谷、木村、公文

鈴木、山條

下谷 記

第725回例会

平成26年4月27日(日)

行 先 熊野詣④ 北信太から東岸和田

距離・難易度 10km ○○ 担当 B-1班 出上、田中(市)、山原、川崎、脇

参加人数 31名 天気・気温 晴 21.0℃

コース : JR東岸和田駅＝JR北信太駅－篠田王子－放光池公園－平松王子
－泉井上神社－井ノ口王子－松尾川緑道－小田公園－池田王子
－JR下松駅－JR東岸和田駅

行程記録

9:05	JR東岸和田駅 発	11:10	井ノ口王子
9:35	JR信太駅 発	11:25	小田公園 着
9:50	篠田王子	12:50	池田王子
10:15	平松王子	13:15	JR下松駅 着
10:45	泉田中神社	13:45	JR東岸和田駅 着(解散)

記 事

熊野詣の第4回目、JR信太駅を第2集合地として、太町交叉点広場で点呼、準備体操をし、熊野街道を篠田王子へ、放光池(ほうこういけ)公園横平松王子へ。陸上自衛隊信太山駐屯地の左側に見て、府中町から泉田中神社へ。小栗街道沿い井ノ口王子から、新緑の松尾川緑道を通り、小田公園に到着、小田公園で、昼食、集合写真を撮り、午後には和泉市から岸和田市へ入る。JR久米田駅の麓、池田王子を確認し、交通量の多い幹線を避け、JR下松駅に到着。

JR下松駅において、周辺在住のクラブ員が多く、一部解散する。

クラブ員21名が最終、東岸和田駅に到着、整理体操をして解散する。

参加者 初参加 3名: 34期 大工節子、37期長倉都子、原田知世

栗本、筒井、天野、大久保、植田、平田、山原、杉本、川崎、脇、出上

下谷、田中(ト)、美谷、浅海、赤垣、福村、田中(市)、寺島、福井、岡

大工、尾崎、大谷、木村、松岡、村田、公文、山條、長倉、原田

出上 記

第726回例会 平成26年5月11日(日)～12日(月)

行 先 一泊例会(紀州加太)

距離・難易度 10km ○○ 担当 全役員、福村、大久保、山原、川崎

参加人数 22名 天気・気温 晴 26.1℃ (11日)

コース : 1日目 南海岸和田駅＝加太駅－加太港町散策－淡島神社－

加太海水浴場－城ヶ崎－深山砲台跡散策－休暇村“紀州加太”

2日目 休暇村－加太駅前

行程記録

1日目

10:09	南海岸和田駅 発	13:45	城ヶ崎 発
11:17	加太駅 着	14:25	深山砲台跡散策 発
11:40	加太駅 発	15:30	休暇村“紀州加太” 着
12:00	加太海岸(昼食)		

2日目 休暇村(10:05発)から加太駅まで送迎バスによる移動

記 事

加太駅近くのJA和歌山駐車場で点呼、準備体操の後出発。加太港町を抜け加太海岸へ着き昼食とした。途中、バラに囲まれた民家、昔からの揚げパン屋、よもぎ餅屋などがあり、昭和の町という雰囲気だった。淡島神社は自由散策とした。天野さんから友が島にかかる説明を受けたのち出発。加太海岸を北上、城ヶ崎、深山広場で休憩をとり、休暇村“紀州加太”に到着した。(直行組は加太駅から送迎バスで到着)なお、“紀州加太”の手前で、1時間かけて深山砲台跡を散策した。眼下に友が島、目をあげると大阪湾が一望できるポイントもあり、若葉燃える山道を堪能した。

18時から宴会。会食、歓談、健歩証の授与、補助リーダーの紹介など親睦を深めることができた。翌12日は、南風強く、また空模様も芳しくなかったので、記念撮影の後、送迎バスで加太駅に直行、同駅で解散とした。

参加者

筒井、天野、岡田、清水、田川、大久保、山本、植田、平田、山原、川崎、脇、下谷、下川、店田、赤垣、福村、田中(市)、井ノ口、高野、村田、公文 福村 記

第727回例会

平成26年5月25日(日)

行 先

泉南・里山巡り

距離・難易度 8km ○○ 担当D班 平田・田中(市)・下川・福井

参加人数 32名 天気・気温 晴時々曇 28℃

コース : JR東岸和田駅＝JR和泉砂川駅――一之瀬王子――林昌寺――
農業公園(バラ園)――岡中鎮守社――往生院――
JR和泉砂川駅(解散)

行程記録

9:22	JR東岸和田駅 発	11:30	農業公園 着・昼食
10:00	和泉砂川駅 発	13:00	〃 発
10:20	一之瀬王子 発	13:40	岡中鎮守社 発
10:30	林昌寺 着	14:15	往生院 発
10:40	林昌寺 発	14:25	和泉砂川駅 解散

記 事

初夏を思わせる暑い一日になりそう。

熊野古道の「一之瀬王子」を経て林昌寺で小休止。

阪和自動車道・泉南ICの下ぐらいいからの、なだらかのぼりを、
農業公園に向かう。バラ目当てのマイカーの長い列。

丁度、見頃のバラ園は満員で、日陰の確保に苦労しながら昼食をとる。
近くの温室の胡蝶らんを見学後、帰途につく。

岡中鎮守社で小休止。一泊例会参加されなかった方へ
「健歩証」をお渡しする。途中、農家のねぎの出荷準備を社会見学？。
和泉砂川駅に到着・解散する。

参加者 初参加 : 36期 内藤信一 37期 村田勝洋

栗本、筒井、天野、前川、北浦、山本、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原、川崎
脇、下谷、下川、山田、田中(ト)、田部井、店田、福村、田中(市)、福井、岡
高野、塩谷、大谷、木村、村田(謹)、公文、鈴木、内藤、原田、村田(勝)

田中(市) 記

第728回例会

平成26年6月8日(日)

行 先

蜻蛉池公園・愛彩ランド

距離・難易度 10km ○○ 担当 E-1班 赤垣、天野、植田、池田、山原

参加人数 31名 天気・気温 晴 28.1℃

コース： 南海春木駅－(春木川沿い)－中央公園－JR下松駅－久米田寺－
中尾生橋－蜻蛉池公園－愛彩ランドバス停

行程記録

9:05	南海春木駅 発	11:50	蜻蛉池公園着
9:25	中央公園発	12:45	蜻蛉池公園発
10:05	JR下松駅発	13:30	愛彩ランドバス停 解散
10:45	久米田寺発		
11:20	中尾生橋通過		

記 事

梅雨に入り、昼から雨の心配も少しあったが、出発の時には晴れ間ものぞいてきた。南海春木駅を出発し、春木川沿いに緑道を歩いて行く。時々自転車とすれ違うものの、気持ちの良い、ハイキングコースである。

久米田寺に立ち寄り、休憩をする。再び緑道を歩き、中尾生橋からは新しくできた府道を歩いて行くと、やがて蜻蛉池公園に到着する。バラ園を歩いて行くが、残念ながらバラの花は盛りを過ぎていた。昼食を済ませ、アジサイ園の前で集合写真を撮る。アジサイの花を見ながら蜻蛉池公園を通り抜け、愛彩ランドへと歩いて行く。

蜻蛉池公園から愛彩ランドまでは近かった。

愛彩ランドのバス停で解散をする。

参加者 初参加 1名 36期 其田ゆり

筒井、天野、前川、大久保、榊原、池田、植田、平田、山原、杉本、川崎、出上
下谷、下川、田中(卜)、田部井、赤垣、田中(市)、福井、岡、高野、尾崎、塩谷
大谷、木村、松岡、石居、公文、其田、原田、村田(勝) 赤垣 記

第729回例会

平成26年6月29日(日)

行 先

竹内街道散策

距離・難易度 6km ○ 担当 A-2班 下谷・岡・川崎・脇

参加人数 18名 天気・気温 曇、晴 28℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝天王寺・近鉄阿倍野橋駅＝上ノ太子駅－
月読橋－河内ワイン館－杜本神社－ふれあい公園－歴史の道－
(石川河川公園)－ふれあいスポット竹ノ内－白鳥神社－古市駅

行程記録

10:50	上ノ太子駅 発	12:45	ふれあい公園・昼食
	飛鳥川 5分休		歴史の道、臥竜橋下
	月読橋 10分休		ふれあい竹ノ内
	河内ワイン館 15分休		白鳥神社 各10分休
	杜本神社 10分休	14:50	古市駅 解散

記 事

例会予定日6月22日が雨のため順延29日となった、その為か又は雨天順延時のルールを知らなかったのか 参加者18名と少なかった。例会時に歩こう会の”心得、歩こう会常識”の説明をこまめにしたい。

当コースは陰の休憩場所がほとんど無く、本番が快晴であつたら困るなーと、当番2人は心配していたが 曇り時々晴、風が気持ち良く 暑さは気にならなかった。

コース前半は柏原市で大阪のブドウ産地、ブドウ棚が続いていた。

紙？カバーが被りまだ青く硬そうでまだ食べられない、残念。

河内ワイン館では試飲をさせてくれ、トイレを借りた、無償では申し訳ないと

女性有志がワインでなく梅干？を購入、健老の名誉を守ってくれた！！！！

石川河川公園では歩道に歴史の年表が刻まれており、勉強しながらの歩行。

暑いので休憩を多くとったが 予定より大分早く到着した、やはり6kmであつた。

参加者

天野、田川、山本(一)、植田、平田、川崎、脇、出上、下谷、美谷、赤垣、

福井、岡、尾崎、大谷、村田、石居、公文、 下谷 記

第730回例会

平成26年7月6日(日)

行 先

泉南市歴史散策

距離・難易度 6km ○ 担当 B-2班 福村、高野、福井、田川

参加人数 29名 天気・気温 曇 28.2℃

コース : JR東岸和田駅＝新家駅－山田家－長慶寺－厩戸王子跡－
海会寺跡・一丘神社－新家駅

行程記録

8:57	JR東岸和田駅 発	10:50	厩戸王子跡
9:35	新家駅 発	11:00	海会寺跡・一丘神社 着
9:45	山田家 発	11:20	海会寺跡・一丘神社 発
10:00	長慶寺 着	11:50	新家駅 着
10:20	長慶寺 発	(解散)	

記 事

新家駅から5分、江戸時代の豪農屋敷である山田家住宅に着く。民家であることから第4日曜日しか公開されていないため、中には入れなかった。一丘団地を右手に、阪和線沿いに下り長慶寺に着く。長慶寺はあじさい寺として有名だが、花の時期はすぎていた。10分の休憩の後、仁王門をくぐり100段の石段を下りて、厩戸王子跡に向かう。厩戸王子跡は紀州街道沿いにあり、いずれ熊野詣のコースとして再度訪れることになる。紀州街道を引き返し、克仙石材店の交差点を左折、しばらくして海会寺跡に着く。海会寺は7世紀後半に創建された仏教寺院で、室町時代まで存続したが後廃絶した。発掘調査による軒丸瓦などの出土品を展示している埋蔵文化センターは休みであった。海会寺跡の一部には一丘神社が建っている。十分な休憩の後、新家駅まで歩き、同駅で解散した。本日、午前中は曇、午後は雨となった。

参加者 初参加 : 34期 木下 晃 体験参加:34期 辻ムツ子

栗本、天野、前川、田川、植田、平田、岡本(国)、川崎、脇、出上、下谷、田中(ト)
赤垣、福村、左納、寺島、福井、岡、高野、大工、木下、尾崎、塩谷、大谷、松岡
村田(謹)、石居、村田(勝)、辻

福村 記

第731回例会

平成26年7月20日(日)

行 先

長居公園から美章園

距離・難易度 7km ○ 担当 女性班 植田・山原・川崎

参加人数 28名 天気・気温 晴 32℃

コース : 南海岸和田駅＝東羽衣駅＝JR鳳駅＝JR長居公園駅－
長居公園－植物園入園－山坂神社－法楽寺－
桃ヶ池公園－JR美章園駅 (解散)

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	11:30	山坂神社
8:54	JR東羽衣駅 発	11:40	法楽寺
9:04	JR鳳駅 発	11:50	桃ヶ池公園
9:50	長居公園口	12:15	JR美章園駅 解散
11:00	長居植物園		

記 事

南海線組とJR組が長居公園駅で、28名が合流しました。

天気予報は曇後晴で、不快指数の高い中公園の木陰まで行き、点呼と軽く準備体操をし、まずは植物園へ(200円)。ハス、睡蓮、ひまわり、夏花の花ざかり。赤白の提灯に蓮池の風が心地よく、1時間も早く過ぎ記念撮影を済ませました。

長居スタジアムを横目に公園北口信号から山坂神社を目指しました。下見時は都会にありながら、村はずれの鎮守様のようなのですが、今日、明日は祭礼とか、華やいだ風景は想定外。初宮参りのご家族のお祝いも加わりちょっぴり幸せな気分。桃ヶ池公園までの途中の法楽寺に立ち寄り、美しいお寺にカメラマンはシャッターを切りました。

参加者

初参加 : 37期 瀬田和代

栗本、天野、前川、田川、大久保、植田、平田、山原、川崎、出上、下谷、田中(ト)
浅海、店田、赤垣、田中(市)、福井、木下(晃)、岡、塩谷、大谷、松岡、石居、公文
鈴木、山條、村田(勝)、瀬田 植田 記

第732回例会

平成26年9月7日(日)

行 先

天保山を巡る

距離・難易度 6km ○

担当 C-2班 大久保・田中(市)・脇・福井

参加人数 22名

天気・気温 晴時々曇 28℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝JR弁天町駅―八幡屋公園―
港住吉神社―海遊館―天保山公園(一次解散)―
天保山渡船場―JR桜島駅(最終解散)

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	11:30	海遊館 発
9:15	新今宮駅 発	11:40	天保山公園 着
9:45	JR弁天町駅 発	11:50	〃 (一次解散)
10:25	八幡屋公園 発	13:00	天保山渡船場 発
11:00	港住吉神社 発	13:15	JR桜島駅 着(解散)

記 事

気温も少し下がり、秋らしくなってきた。弁天町西側広場で点呼・体操朝礼し出発。

大阪プールのある八幡屋公園で小休止。

今日のコースは、広幅道路の横断歩道の信号で、信号待ちが多い。
港住吉神社にお参り。

海遊館の海側にあるマーメイド広場の「デンマークの人魚姫の像」で
集合写真。

今日の最終目的の天保山公園に到着、天保山に登頂？

ここで一次解散、「地下鉄大阪港駅」グループと「JR桜島駅」グループ
に分かれて、帰路につく。

参加者 初参加 2名 35期 濱口登志子 37期 中島信一

天野、前川、大久保、植田、平田、岡本(国)、川崎、脇、出上、下谷、山田

田中(ト)、店田、赤垣、田中(市)、福井、岡、大谷、松岡、濱口、村田(勝)、中島

田中(市) 記

第733回例会

平成26年9月21日(日)

行 先

石川河川公園

距離・難易度 11km ○○○ 担当 D-2班 平田・赤垣・池田・植田

参加人数 24名 天気・気温 晴 27℃

コース : 南海岸和田駅＝新今宮駅＝JR天王寺・近鉄阿倍野駅＝
近鉄道明寺駅―玉手橋―駒ヶ谷地区(昼食)―梅川との合流点―
千早川との合流点―金剛大橋―近鉄富田林駅(解散)

行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	11:45	駒ヶ谷地区 着・昼食
9:42	新今宮駅	12:30	〃 出発
10:04	JR天王寺・近鉄阿倍野橋	13:25	梅川との合流点・休憩
10:25	道明寺駅 着	14:10	千早川との合流点・休憩
10:40	河川敷入口 発	14:50	近鉄富田林駅 解散

記 事

2～3日前まではしっかりした雨が降る予報であったが、当日は見事な秋晴れとなった。

このコースは、いつものコースと違って途中神社やお寺がない。河川敷だから当然だが駒ヶ谷地区以外自販機やコンビニもない。

ついでにアップ・ダウンもほとんどない。そのかわり、途中歴史のプレートをはめ込んだ道があったり、サイクリングコースやパークゴルフ場などさまざまな運動公園がある。石川の兩岸の河川敷では自然がいっぱいで秋の虫の声を聴くこともできた。

最後に、金剛大橋を渡ってあとは富田林駅まで一直線。

富田林駅には15時前に到着し、解散した。

参加者

筒井、天野、池田、植田、平田、山原、川崎、脇、出上、下谷、赤垣、田中(市)

福井、岡、尾崎、塩谷、大谷、木村、松岡、村田(謹)、石居、公文、村田(勝)

中島

平田 記

達成距離

第733回(2014年9月21日)「石川河川公園」まで

期	氏 名	達成距離 km	初参加 回
18	栗本由美子	1,662	382
18	松阪喜代治	344	562
20	伊藤 阪夫	1,737	379
20	筒井美代子	2,162	385
22	天野 昌明	2,952	421
22	岡田 哲夫	1,091	418
22	前川加代子	1,490	418
22	清水 啓祐	171	454
22	北浦 輝子	863	430
23	田川美智子	1,698	450
24	古田 義章	468	457
24	渡邊 實	1,621	465
26	大久保 勇	884	504
26	澤 京子	1,193	498
26	榊原喜代美	1,155	498
27	山本 一美	747	517
27	池田美津子	690	584
27	植田 文子	557	621
28	平田 勝巳	1,516	541
28	岡本 國雄	502	571
28	岡本 範子	480	573

期	氏 名	達成距離 km	初参加 回
29	山原 悦子	1,245	562
29	高木 克彦	1,098	567
29	杉本 秀子	614	567
30	川崎 啓子	1,145	574
30	杉浦 初江	172	582
31	脇 香代子	562	612
31	出上 定男	804	633
31	下谷 昌治	794	643
32	下川美津子	389	620
32	山田美江子	391	622
32	長重 操	222	633
32	田中トミ代	323	630
32	美谷恵津子	232	642
32	浅海 信子	165	653
32	上野 良子	200	634
32	田部井孝雄	221	645
32	店田 全弘	137	705
33	赤垣 芳一	602	640
33	高橋ハルイ	369	640
33	福村 幸盛	544	643
33	田中 市蔵	730	643
33	中塚 昭子	140	646

達成距離

第733回(2014年9月21日)「石川河川公園」まで

期	氏 名	達成距離 km	初参加 回
34	井ノ口 宏	173	660
34	左納 弘子	76	661
34	澤井 史中	23	669
34	寺島 万里	51	661
34	福井智枝子	464	657
34	岡 克己	451	677
34	高野 常和	202	685
34	大工 節子	16	725
34	辻 ムツ子	11	718
34	木下 晃	13	730
35	北 敏和	35	697
35	尾崎 忠利	179	688
35	塩谷 俊彦	182	697
35	堀本 修	68	698
35	大谷 香代	182	708
35	木村ひとみ	142	708
35	松岡 和子	57	719
35	濱口登志子	6	732
36	村田 謹一	118	705
36	石居 康子	102	705
36	公文 晴男	170	705
36	其田 ゆり	10	728
36	鈴木 幹朗	89	708
36	内藤 信一	8	727
36	山條 洋浩	28	724
37	原田 知世	28	725
37	村田 勝洋	48	727
37	瀬田 和世	7	731
37	中島 伸一	17	732
6	(参考記録) 金田 定之	4,184	89

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

平成25年度 歩こう会決算報告書

平成25年10月1日～平成26年9月30日

収 入		支 出	
項 目	金 額	項 目	金 額
前期繰越金	335,504	登録料納付(72名)	72,000
年会費	145,000	下見費用	102,770
登録料(72名)	72,000	会誌発行費用	33,300
寄付金		大学祭展示費用	10,976
利 息	80	コピー代	3,170
雑収入		事務用品費	210
納会残金		納会不足金	7,845
一泊例会残金	10,802	一泊例会不足金	
		次期繰越金	333,115
合 計	563,386	合 計	563,386

以上報告いたします

平成26年10月10日

代表世話人	大久保 勇
会 計	植田 文子
会 計	山原 悦子
事 務 部	田中 市蔵

あ　と　が　き

歩こう会の平成２５年１０月から１年間の活動の記録「自然の中へ」第３５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。

会誌「自然の中へ」の担当させていただくことになったのが平成２１年１０月からの例会を記録した第３１集でした。無事に５年間滞りなく刊行することができたのは例会記録を書いていたいただいた担当リーダーの皆様のおかげです。

このたび会誌編集の任を３３期 福村幸盛さんに引き継ぐことに致しました。

歩こう会の活動は、今後も健老大学がある限り続いて行くと思います。そしてこの「自然の中へ」は第１回から催行された例会は１回も欠けることなくすべて記録されています。その中に少しでも自分の足跡を残すことができました。

ありがとうございました

２８期 平田 勝巳

平成26年（2014）12月

自然の中へ 第35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