

自然の中へ

第37集

第755回～第776回

岸和田健老大学

歩こう会

「自然の中へ」 第37集

表紙の題字:18期 栗本由美子様

目 次

《序文》 この世に命を・・・	学長 鶴田隆志・・・	2頁
例会記録(755回～776回)		3頁
達成距離		26頁
例会心得		28頁
平成27年度歩こう会決算報告書		31頁
あとがき		33頁

『この世に命を・・・』

学 長 鶴 田 隆 志

健康づくりに取り組む全国のある自治体では、ウォーキングに対するポイント給付制度を実施している例があるそうです。アイデアと思う一面、功利性が過ぎるのではと首をひねっている時、『この世に命を授かりもうして』というタイトルの本を読みました。ちょうど3年前に87歳で他界された天台宗の酒井雄哉大阿闍梨が死の直前に行なわれたインタビューをまとめたものです。今年8月に出版されました。

酒井大阿闍梨といえば比叡山延暦寺に伝わる独特の荒行「千日回峰行」を生涯に2度満行され、「現代の生き仏」とたたえられました。1回の行で歩いた距離は地球一周に相当する4万km、7年かかったそうですから、想像を絶する世界といえましょう。

「歩くということは生きることだよ。・・・雨でずぶ濡れになっても、吹き飛ばされそうな風が吹いていても、とことこと道を歩いてきた人生だからなあ」（同書90頁）。「毎日歩いている道でも、見える道はいつも違うんだよ。・・・道も一期一会だからな」（同96、97頁）、「・・・自然の中を歩いていると、何があるかわからない。いつも神経も研ぎ澄まして、何かあったら反応できるようにしていないと・・・」（同101頁）などと語っています。

平成28年度は後半の予定を含めて22回187kmのトライアル。酒井師の千日回峰行とは比較にならないとしても、「歩こう会」の皆さんもポイント制をどう受け止めるかは別にして、似たような感懐をお持ちだろうと思います。「歩くことは人生」という思いを体験されていることに羨望すら覚えます。いつまでも歩き続けましょう。

〈例会記録〉

(第755回～第776回)

第755回	奈良・馬見丘陵	4頁
第756回	古市古墳めぐり(南コース)	5頁
第757回	多奈川ウォーキング	6頁
第758回	琵琶湖疎水 山科～南禅寺	7頁
第759回	熊野詣⑦ 和泉砂川～山中溪	8頁
第760回	納会(りんくうタウンより日根野)	9頁
第761回	家原寺・大鳥大社(初詣)	10頁
第762回	住吉大社から難波	11頁
第763回	久米田池巡り	12頁
第764回	大阪城周辺散策	13頁
第765回	京都 桂川沿いを歩く ②	14頁
第766回	北・山の辺の道 ②	15頁
第767回	石清水八幡宮	16頁
第768回	阪神の公園巡り	17頁
第769回	一泊例会(ゆっくり歩こう高野山)	18頁
第770回	暗峠から宝山寺	19頁
第771回	城北公園と淀川散策	20頁
第772回	和泉市松尾川コース	21頁
第773回	三国ヶ丘けやき通り	22頁
第774回	大和川沿い鉄道4線	23頁
第775回	百舌鳥八幡から出雲大社大阪分祠	24頁
第776回	九度山から学文路	25頁

第755回例会

平成27年10月4日(日)

行先 奈良・馬見丘陵

距離・難易度 10Km ○○ 担当 C-2 班 下谷、村田(謹)、植田、川崎(啓)、下川

参加人数 24名 天気・気温 晴 26℃

コース： 南海岸和田駅＝難波駅－近鉄大阪難波駅＝近鉄五位堂駅－
かつらぎ道－竹取公園－ナガレ山古墳－なごみの道－近鉄池部駅
－いかるがホール－JR法隆寺駅

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	12:10	竹取公園
10:17	近鉄五位堂駅 着	12:30	ナガレ山古墳(昼食)
10:40	近鉄五位堂駅 発	14:15	なごみの道
11:20	かつらぎ道:横峰公園 着	15:20	JR法隆寺駅(解散)

記事

秋晴れの最高の天気の中、和気あいあいと過ごした最高の日だった。近鉄五位堂から始まるかつらぎ道は真美ヶ丘団地に隣接した遊歩道でアップダウンもなく、快適に歩けるコースだった。横峰公園で休息後、隣町の広陵町にある竹取公園へ、家族づれが楽しむ公園で休息をとる。その後、隣接する古墳25がある馬見丘陵公園へ移動し、ナガレ山古墳前で昼食をとった。当日は馬見フラワーフェスタと同時開催のシェフェスタin馬見で公園内は子供づれの家族の笑顔で満たされていた。

家族の笑顔とダリア等の百花繚乱を見ながら、なごみの道を歩き、近鉄池部駅に小休止。気温30℃に近く上昇した日中を皆励ましながらJR法隆寺方面へ向かう。西名阪法隆寺インター入口では車の往来に注意しながら、涼を感じつつ大和川を渡りいかるがホールに到着。整理体操の後、約0.5Kmを歩き、JR法隆寺駅で解散した。

参加者 初参加 36期 森 弘子

天野、前川、池田、植田、川崎(啓)、脇、下谷、下川、美谷、店田、福井、岡、高野、大谷、村田(謹)、石居、公文、山條、芝、三宅、森、瀬田、中島、浅羽

村田(謹) 記

第756例会

平成27年10月18日(日)

行先 古市古墳めぐり(南コース)

距離・難易度 9Km ○○ 担当 D-2 班 高野、公文、脇、下川、福井

参加人数 25名 天気・気温 晴 26℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝天王寺駅－近鉄阿部野橋駅＝
道明寺駅－道明寺天満宮－仲姫皇后陵－古室山古墳－応神
天皇陵－墓山古墳－峯ヶ塚古墳－安閑天皇陵－近鉄古市駅

行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	12:00	応神天皇陵 発
10:22	道明寺駅 着	13:45	峯ヶ塚古墳 発
11:00	道明寺天満宮 発	14:25	安閑天皇陵 発
11:45	古室山古墳 発	14:45	近鉄古市駅(解散)

記事

今秋は好天日が続き、この日も絶好の快晴日和に恵まれた。総勢25名が、全国5つの陵墓(多摩・桃山・月輪・畝傍・古市)のうち、最大の墳丘体積を有する応神天皇陵(父:仲哀天皇、母:神功皇后)が代表格である「古市古墳めぐり(南コース)に挑戦した。

道明寺駅近くの道明寺天満宮・道明寺で点呼・体操して参拝。古室山古墳の丘から「ハルカス」が展望できた。羽曳野市役所内の公園での昼食も楽しく・・・。

道中、30度を超したかと思う程の暑さでメンバーの足取りを心配したが、昼食後、元気を取り戻し、「ウォーキング・トレイル羽曳野“時のルート”」を通り、日本武尊白鳥陵古墳を右手に最終地の安閑天皇陵古墳を経て、近鉄古市駅に無事到着した。

道中での丘という丘がすべて、古墳群であることに感動した。

参加者

天野、前川、田川、池田、植田、平田、川崎(啓)、脇、出上、下谷、下川、店田、田中(市)、岡、高野、木下、大谷、村田(謹)、石居、公文、三宅、瀬田、中島、浅羽、川崎(貴)

高野 記

第757回例会

平成27年11月8日(日)

行先 多奈川ウォーキング

距離・難易度 10Km ○○ 担当 E-2 班 岡、平田、池田

参加人数 12名 天気・気温 雨時々曇 22℃

コース： 南海岸和田駅＝南海 みさき公園駅－長松自然海浜道路－金乗寺
－深日港－谷川橋－楠木橋－興善寺・産土神社－理智院－
南海多奈川駅（解散）

行程記録

8:54	南海岸和田駅 発	10:30	金乗寺 発
9:24	南海みさき公園駅 着	12:00	興善寺、産土神社着
9:40	南海みさき公園駅 発	13:10	理智院 発
10:00	長松自然海浜	13:40	多奈川駅 着(解散)

記事

天気予報では、曇・朝夕雨という予報であったのとリーダーが次週の予定がたたないため決行したが、みさき公園駅を出発するときはかなりしっかりした雨に、あとは降ったりやんだりする中を歩いた。海沿いの長松自然海浜道路では雨に濡れながらの歩行であったが気温の高さに助けられて寒さは感じなかった。

最初の訪問は以前(631回)の例会で来たことのある金乗寺、イチョウの古木が我々を迎えてくれた。前回に続いて再び訪れることが出来たのは3人だった。

あとは深日漁港、深日港駅、多奈川駅、谷川橋、楠木橋を經由して興善寺・産土神社を目指して歩いた。かなり強い雨になることもあってほとんど休憩も取ることなく歩いて、ちょうど12時に興善寺に着くことが出来た。

湧き上がる霧に煙る山を背景に、雨にぬれた境内の紅葉がとてもきれいだった。

(これは負け惜しみではありません。)

参加者

天野、池田、平田、杉本、川崎(啓)、出上、下谷、井ノ口、岡、村田(謹)、公文
村田(勝)

平田 記

第758回例会

平成27年11月22日(日)

行先 琵琶湖疏水 山科～南禅寺

距離・難易度 10Km ○○○ 担当 F-2 班 下谷、天野、川崎(啓)、脇

参加人数 25名 天気・気温 曇り、晴れ 18度

コース： 南海岸和田駅＝新今宮(乗換)＝JR大阪駅＝JR山科駅－諸羽神社
－毘沙門堂－天智天皇陵－第2トンネル－三条通－蹴上インクライン
－日向大神宮往復－南禅寺－地下鉄蹴上駅

行程記録

8:38 岸和田駅 発	13:30 天智陵往復 昼食 発
10:41 山科駅 着 トイレ、朝礼	13:50 第2トンネル東 発
11:20 山科駅 発	14:40 蹴上一日向神社 発
12:00 毘沙門堂 発	16:00 南禅寺－蹴上 着

記事

3連休の中日、紅葉の季節、行楽日和が重なり大阪駅、山科駅での”女子トイレ待ち”で出発が30分程おくれた。ごった返した山科駅前を出て諸羽神社から疏水沿いを毘沙門堂へ向う、紅葉の色は今一つであったが快適。自然の川沿い道を通り疎水に戻ったが、疏水路の下を自然の川が流れている、疏水と合流させない構造に興味。第1, 2, 3トンネルの入出口を確認しながら歩く。明治前期に建造されたこの疏水、京都に水を導く為であるが百数十年も前に発想し実行、今も現役として稼働中である。日本人の”優秀さ”に驚きと称賛。山越えコースは危険があったので山裾の自動車道に変更しインクラインへ。日向神社へはキツイ上りであったが、精鋭14名が往復し南禅寺には予定どおり到着した。が、天下の南禅寺、混雑は半端でなく時間ロス大、蹴上駅には30分遅れとなった。女子トイレ如何ともし難し。

参加者

天野、前川、榊原、池田、植田、平田、川崎(啓)、脇、出上、下谷。店田、田中(市)福井、岡、木下、飯村、大谷、石居、公文、芝、村田(勝)、瀬田、中島、浅羽、川崎(貴)

下谷 記

第759回例会

平成27年12月 6日(日)

行 先 熊野詣⑦和泉砂川～山中溪

距離・難易度 6Km ○○ 担当 A-3 班 田中(市)、下谷、福井

参加人数 24名 天気・気温 曇時々晴 13℃

コース : JR東岸和田駅＝JR和泉砂川駅－信達王子－長岡王子－地藏堂
王子－馬目王子－山中宿本陣跡－JR山中溪駅

行程記録

8:53	JR東岸和田駅 発	10:35	長岡王子 発
9:11	JR和泉砂川駅 着	10:50	地藏堂王子 発
9:25	JR和泉砂川駅 発	11:10	馬目王子 発
9:50	信達王子 発	11:25	JR山中溪駅着(解散)

記 事

昨日まで冬型の気圧配置で荒れ模様だったが、今日は大丈夫。大阪路最後の熊野古道を南下する。信達王子、長岡王子と進む。JR和泉鳥取駅でトイレをお借りする。泉南市に入ると、九十九王子の案内板が完備されていて、地藏堂王子、馬目王子が直ぐ分かった。山中宿の石畳を進むと、庄屋跡・本陣跡・旅籠跡と史跡をめぐり予定どおり山中溪駅に到着。

24年11月・大阪天満の八軒屋浜から始めた熊野古道の大阪路も今回の7回目て無事完了。熊野古道の正味の距離は63kmだが、最寄駅への距離を入れると、総距離70kmを踏破。大阪路に23社あった王子も、13社現存しており、南部の方に多く残っていた。これも都市化の進み具合に関係してるかもしれない。

参加者

天野、前川、榊原、山本、池田、植田、平田、川崎(啓)、下谷、田中(市)、福井、岡、高野、木下、尾崎、塩谷、石居、公文、三宅、村田(勝)、瀬田、中島、浅羽、川崎(貴)

田中(市) 記

第760回例会

平成27年12月13日(日)

行先 納会(りんくうタウンより日根野)

距離・難易度 7 Km ○ 担当班 B-3班 出上、塩谷、下谷、全役員

参加人数 43名 天気・気温 晴時々曇 11℃

コース： 南海岸和田駅ーりんくうタウン駅ーりんくう緑地ーりんくう北公園
ー泉の森ホールー中大細利池(ダンバラ公園)ーベストウエスタン
ホテル(納会)＝南海泉佐野駅

行程記録

9:09	岸和田駅 発	11:00	泉の森公園
9:20	りんくうタウン駅 着	11:45	ベストウエスタンホテル
9:50	りんくうタウン駅 発	12:00	納会(～15:00)
10:15	りんくう北公園	15:30	泉佐野駅着

記事

りんくうタウン駅に集合、点呼、体操をして、散策組(6人)は、りんくう緑地周辺を散策し、ホテルに直行する。歩行組は、りんくう緑地公園からりんくう北公園、南海泉佐野駅高架下をくぐり、泉の森ホールへ、休憩後、ダンバラ公園を経て、納会会場の「ベストウエスタンホテル」に到着。

総会(司会進行、高野氏)では、新役員の提案(岡克己氏がリーダー一部長に、村田勝洋氏がリーダーにそれぞれ就任)と、会計報告があり、いずれも承認される。又、距離達成者に、健歩証が授与される。

続いて、天野氏による乾杯の音頭で納会がスタート。会食、懇談、ビンゴゲーム、カラオケ、そして全員で青い山脈などを合唱して、楽しい納会がお開きに。

玄関前で集合写真を撮り、南海泉佐野駅への送迎バスで帰路に着く。

参加者

栗本、筒井、天野、前川、清水、田川、澤、榊原、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、坊農、杉本、川崎(啓)、杉浦、脇、出上、下谷、下川、山田、長重、店田、福村、田中(市)、岡、高野、木下、塩谷、大谷、木村、村田(謹)、石居、公文、芝、三宅、森、村田(勝)、瀬田、中島、川崎(貴)、赤井 出上 記

第761回例会

平成28年1月10日(日)

行 先 家原寺・大鳥大社(初詣)

距離・難易度 7Km ○ 担当 女性リーダー班 下川、川崎(啓)、脇

参加人数 35名 天気・気温 晴 11℃

コース : 南海岸和田駅＝南海石津川駅－石津太神社－石津神社－
家原寺－大鳥大社－JR鳳駅

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	10:30	家原寺
9:00	南海石津川駅 着	11:20	大鳥大社
9:20	石津太神社	12:00	JR鳳駅 (解散)
9:40	石津神社		

記 事

初詣例会は女性リーダーということで、下川、川崎(啓)、脇がリーダーとなり、まず石津太(いわつた)神社へ向かって出発した。1月とは思えない暖かさに恵まれ、絶好のウォーキング日和だったと思う。

石津太神社は修復中のため、前を通り、石津神社に到着した。石津神社は10日祭ということで、賑やかな中、私たちもおみくじを引いたりして楽しんだ。家原寺は合格祈願にたくさんの人たちがお参りしていた。

最後に大鳥大社で少し自由時間をとったのち、JR鳳駅まで歩き、12時に解散した。今年も「歩こう会」が楽しく、健康なクラブであることをお願いした。

参加者

初参加 38期 村井幸雄 38期 泉 富美子

栗本、天野、田川、澤、山本、池田、平田、岡本(国)、岡本(範)、杉本、川崎(啓)、脇、出上、下川、山田、長重、店田、田中(市)、井ノ口、福井、岡、高野、木下(晃)、尾崎、塩谷、大谷、村田(謹)、公文、山條、芝、三宅、川崎(貴)、赤井、村井、泉

脇 記

第762回例会

平成28年 1月24日(日)

行 先 住吉大社から難波

距離・難易度 8Km ○ 担当 C-3 班 高野、村田(謹)、池田

参加人数 24名 天気・気温 晴 0.4℃

コース : 南海岸和田駅=住吉大社駅一住吉公園一住吉大社参拝一住吉高灯籠
一粉浜商店街一岸里玉出(MaxVale)一阪堺線今船駅一今宮戎神社一
難波パークス

行程記録

9:01 南海岸和田駅 発	11:05 岸里玉出(MaxVale) 発
9:30 住吉大社駅 着	11:30 天下茶屋駅(休憩) 発
9:50 住吉公園 発	12:25 今宮戎神社(参拝) 発
10:10 住吉大社(参拝) 発	12:35 南海難波駅 着 (解散)

記 事

新聞の見出し「40年ぶりの寒波襲来」の当日、時折強風が吹き 小雪がチラチラ舞うなか精鋭24名の方にご参集頂きました。準備体操の後、住吉大社境内へ入り、神々な気持ちで各位参拝致しました。記念写真撮の後、鎌倉時代創建で現在は旧26号線横に再建された高灯籠を横に観て 一路 難波に向けて出発しました。

住吉公園横から庶民の台所で活気あふれる粉浜商店街を散策しつつ、岸里玉出駅へ向けて大阪下町の風情を楽しみながら足を進めました。住吉公園到着時点は風も冷たい状況でしたが、岸里玉出での休憩のころから太陽の光も燦々と照って暖かさを感じる天候となり、住吉さんが参加者の思いを汲んでいただいたのかなと感じるほどに、足取りも快調となりました。天下茶屋で再度休憩後、聖天下を經由して阪堺線今船から今宮戎神社を参拝、予定通り無事難波パークスに到着しました。

参加者

筒井、榊原、池田、平田、岡本(国)、岡本(範)、出上、下谷、田中(市)、岡、飯村、高野、塩谷、大谷、木村、村田(謹)、公文、山條、三宅、森、村田(勝)、中島、浅羽、川崎(貴)

村田(謹) 記

第763回例会

平成28年2月14日(日)

行先 久米田池巡り

距離・難易度 8Km ○ 担当 D-1 班 公文、下谷、植田、杉本、川崎(啓)

参加人数 19名 天気・気温 曇時々晴 18℃

コース： 南海岸和田駅(集合)－岸和田天神宮(点呼・体操)－

岸和田産業高校前－JR下松駅－久米田池南西端－

(池を左回りに周回)－久米田寺－貝吹山古墳－JR久米田駅

行程記録

8:50	南海岸和田駅(集合)	11:00	久米田寺 着
9:05	岸和田天神宮 出発	11:25	貝吹山古墳－南海
9:50	JR下松駅		岸和田向バス組別行
10:30	久米田池南西端から周回	11:45	JR久米田駅 着

記事

昨晩は春一番の到来で、半ば断念していた本日の久米田池巡りも天候の気まぐれで決行出来た。予報では雨60%と突風の注意が発表されていたにも関わらず、気温は平年より8度高めの穏やかな南風の中を完歩できた。

このコースは、下松駅から久米田池の区間は、春木駅から愛彩ランドの例会と同じ道で、また3年前の同じタイトルの例会では池の周りには足を踏み出さなかったの

で今回は池を周遊することをメインに組み込んだ。

久米田池は奈良時代僧行基が築造したといわれ、大阪府内最大の面積をもつため池であり、風光明美でウォーキングにも人気の周囲2.6Kのスポットである。

興味のおありの方は、4月久米田池桜祭り、8月灯ろう流し、10月行基参り(だんじり)、1月大とんど祭り、2月開山行基忌などへどうぞ。

参加者

前川、田川、榊原、池田、植田、平田、杉本、川崎(啓)、出上、下谷、店田、田中(市)、塩谷、大谷、公文、三宅、村田(勝)、浅羽、赤井

公文 記

第764回例会

平成28年 2月28日(日)

行 先 大阪城周辺散策

距離・難易度 6Km ○ 担当 C-2 班 平田、出上、脇、福井

参加人数 36名 天気・気温 晴 16℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝JR大阪城公園駅－青屋門－梅林－
桜門－天守閣下－極楽橋－追手門－府庁前－NHK(一時解散)－
森ノ宮駅前(解散)

行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	11:00	天守閣周辺
9:40	JR新今宮駅 発	11:45	NHK(一時解散)
10:00	JR大阪城公園駅 着	12:15	森ノ宮駅前(解散)
10:30	梅林		

記 事

このコースは、おなじみコースのように思っていたが前回は6年前しかも自分は参加していない。初めてのコースということになる。

入学したばかりの田邊雅子さんを含め2名の体験参加があった。

大阪城の梅林は暖かい日が続いたせいもあって、ほとんどが満開の状態だった。ほんのりした梅の香の中を歩く。桜門を通過して天守閣・極楽橋へと歩くが、この辺り驚くのは外国からの観光客、特に中国からのお客さんが多かった。日本語を話す人がいるとなんだかほっとする。

あと府庁前を通過してNHKまで行く。ここで「あさが来た」のドラマのセット見学するなど、ゆっくりしたいという要望もあって1次解散とする。

先に帰るグループは森ノ宮駅に向かい、昼過ぎに解散する。

参加者 初参加 2名 36期 前川妃富美 39期 田邊雅子

栗本、天野、前川、田川、澤、榊原、山本、池田、平田、岡本(国)、岡本(範)、杉本川崎(啓)、脇、出上、下谷、美谷、店田、田中、村岡、福井、飯村、塩谷、石居、公文鈴木、山條、芝、三宅、森、村田(勝)、浅羽、川崎(貴)、泉、前川(妃)、田邊

平田 記

第765回例会

平成28年3月13日(日)

行先 京都 桂川沿いを歩く ②

距離・難易度 11Km ○○ 担当 F-3 班 下谷、公文、田川、池田、植田

参加人数 25名 天気・気温 曇時々晴 14.7℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝大阪駅＝JR桂川駅－久世橋西詰公園
－吉祥院嶋橋西詰－誕生寺－羽束師橋－ホームセンター－旧京阪
国道一千本通自転車道－宮前橋－淀城跡公園－京阪淀駅

行程記録

		12:50	誕生寺 発
8:38	南海岸和田駅 発	13:30	羽束師橋 発
10:28	JR桂川駅 着	14:00	ホームセンター 発
10:50	JR桂川駅 発	14:50	淀城跡 発
12:00	誕生寺 着	15:00	京阪淀駅 着

記事

うす曇り、気温12～14℃、春の到来で絶好のウォーキング日和。平成24年10月に松尾大社から桂川沿いを久世橋まで歩いた。今回は淀駅までの続コースである。

初春のこの時節は、雑草が枯れ若草が芽吹く、河原の土道は柔らかく足に響き気持が良い。誕生寺は当コースで最良の休息場、境内にて昼食をとる。このお寺の由来は、禅宗で北陸の永平寺を大本山とする曹洞宗の開祖道元禅師の誕生地という事で建立された。高名なわりに小ぶりで質素な感じがした。

川沿いコースの難点はトイレが無いこと。今回もトイレ探しの為再下見をし、コースを外れた所に、ホームセンターを見つけた。当番泣かせである。淀駅前に到着、満開の桜が数本、なぜこの時期に桜が？ 高名な河津桜、ビックリと感激、思いがけないプレゼントであった。淀といえば京都競馬場、下見時には開催中で見学、施設が非常に立派、パドックの馬たちの綺麗なこと、しかし本番日は閉館、残念！！

参加者 初参加 39期 前川民子

天野、田川、榊原、池田、植田、平田、杉本、川崎(啓)、脇、出上、下谷、下川、店田、村岡、福井、岡、村田(謹)、公文、三宅、村田(勝)、中島、赤井、村井、田邊(39期)、前川(民)

下谷 記

第766回例会

平成28年03月27日(日)

行先 北・山の辺の道②

距離・難易度 11Km ○○○ 担当 A-1班 田中(市)、塩谷、川崎(啓)、脇

参加人数 21名 天気・気温 曇一時小雨 14℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝JR奈良駅＝JR帯解駅－弘仁寺－
白川ダム－大將軍池－天理本部大しだれ桜－近鉄天理駅(解散)

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	12:30	白川ダム 着(昼食)
10:21	JR帯解駅 着	13:25	〃 発
10:35	〃 発	14:20	天理大しだれ桜 着
11:55	弘仁寺 発	15:00	近鉄天理駅着(解散)

記事

一年半ぶりの北・山の辺の道のパート2。皇室ゆかりの帯解寺をのぞみながら出発。肌寒い出発だったが、小休止して防寒着を脱ぐ。弘仁寺手前で小雨、ポツポツ。

本来のコースを離れて弘仁寺まで近道する。弘仁寺で参拝と雨具タイムと集合写真。白川ダムの屋根付きの休憩場で小雨をしのぎながら、少し遅い昼食をとる。

雨もあがり、のどかな田園コースを順調にすすみ、天理本部の大しだれ桜に到着。大きなしだれ桜が三つ。びっくりポン。丁度見頃でみなさん大喜び。再度、集合写真。天理教本部のデッキサに感心しながら、商店街をぬけて天理駅に到着。クールダウンをして解散。近鉄ルートで帰途につく。

少し起伏のある「○○○コース」だったが、元気に完歩。しだれ桜で疲れも吹っ飛んだかな。よかった、よかった。

参加者

天野、前川、池田、植田、平田、川崎(啓)、脇、下谷、下川、美谷、店田、田中(市)、高野、塩谷、村田(謹)、公文、村田(勝)、中島、浅羽、川崎(貴)、赤井

田中(市) 記

第767回例会

平成28年 4月10日(日)

行 先 石清水八幡宮

距離・難易度 8Km ○○ 担当 B-1班 高野、村田(謹)、福井、大谷

参加人数 29名 天気・気温 うす曇 20℃

コース : 南海岸和田駅＝八幡市駅前一表参道一石清水八幡宮参拝一
エジソン記念碑広場(昼食・休憩)一 ひだまりルート一さくら近隣
公園一東高野街道一八幡市駅前(解散)

行程記録

	10:45	表参道(石段2回休憩)
8:53 南海岸和田駅 発	11:40	石清水八幡宮参拝(昼食)
9:29 御堂筋なんば駅 着	12:40	ひだまりルート～東高野街道
9:50 京阪淀屋橋駅 発	13:30	さくら近隣公園(～14:00)
10:28 八幡市駅 着	14:55	東高野街道～八幡市駅前

記 事

一昨日、花ちらしの荒天で花びらが散り新緑の葉とのコントラストがういういしく感じる光景のなか、29名の方がご参集された。日中は汗ばむ好天のなかを石清水の表参道石段を一段一段 踏みしめながら 弱音も吐かず全員登りきりました。表参道石段を登りつめ、奥に本殿を見ながら全員で休憩した後、エジソン記念碑広場にて記念撮影を行い、その後の小一時間は各位 参拝、花見、昼食等を楽しみました。男山(石清水八幡宮境内)を満喫した後、ひだまりルートを通り次の目的地にむかいました。ひだまりルート両側は竹林で、今は旬のたけのこを掘り、箱づめしている農家の姿を見ながら新緑の林を下り、街中へ移動しました。東高野街道沿いにはタケノコ販売の看板だらけ、その東高野街道を松花堂公園方面へ向かいました。さくら近隣公園にて最後の散るさくらを楽しみました。

再度、左に男山を見ながら同街道で駅まで戻り、体操後解散しました。

参加者

初参加 39期 有岡紗智子、 39期 西村茂忠

筒井、天野、前川、榊原、植田、平田、杉本、川崎(啓)、脇、下谷、福村、田中(市)
村岡、福井、岡、高野、塩谷、大谷、木村、村田(謹)、石居、公文、三宅、村田(勝)、
中島、川崎(貴)、赤井、有岡、西村 村田(謹) 記

第768回例会

平成28年 4月24日(日)

行先 阪神の公園巡り

距離・難易度 11Km ○○ 担当 C-2 班 平田、公文、池田、植田

参加人数 19名 天気・気温 曇、晴 23℃

コース： 南海岸和田駅＝JR新今宮駅＝JR大阪駅＝JR塚本駅－塚本公園－
西淀公園－新淀公園－新伝法大橋－新伝法公園－安治川
トンネル(往復)－西九条公園(解散)

行程記録

	11:10	西淀公園 着	
9:01	南海岸和田駅 発	11:50	新淀公園 着 昼食
9:40	JR新今宮駅 発	13:50	新伝法公園 発
10:35	JR塚本駅 発	14:40	安治川トンネル 往復
10:40	塚本公園	15:00	西九条公園 (解散)

記事

心配させられた天気も良くなって快適なハイキング日和となった。

塚本駅を出発して、いきなり塚本駅前公園、すぐに塚本公園、さらに阪神高速入口脇の小さな公園と北之町公園を通過して緑道に入る。この緑道は、”大野川緑陰道路(全長3.9km)”といい遊歩道であり素晴らしい公園といえる。人と自転車だけが通れる緑濃い道が約4kmにもわたって続く。この緑道に沿って西淀公園と新淀公園がある。新淀公園に予定より早く着いて昼食、休憩をとる。

午後は、緑道から離れて淀川の河川敷に入る。福町西公園を横目に見て新伝法大橋を渡る。渡ったすぐに新伝法公園がある。さらに梅花公園を通過して安治川トンネルに着く。エレベーターで河底より低いところまで降りて対岸に渡る。ここを往復してあと西九条公園に向かう。

公園を堪能した一日だった。

参加者

天野、榊原、池田、植田、平田、川崎(啓)、出上、下谷、店田、田中(市)、福井、大谷、村田(謹)、公文、芝、三宅、村田(勝)、中島、西村

平田 記

第769回例会 平成28年5月8日(日)～9日(月)

行先 一泊例会(ゆっくり歩こう高野山)

距離・難易度 9Km ○、○○ 担当 D-1 班 下谷、村田(勝)、平田、川崎(啓)

参加人数 25名 天気・気温 1日目 晴、2日目 雨

コース:1日目岸和田駅＝極楽橋駅＝高野山駅＝大門一壇上伽藍一太子教会一
一金剛峯寺一金剛三昧院一摩尼塔一宿坊(西福院)

:2日目宿坊一苺萱堂一奥之院＝徳川家霊台一蓮華上院一女人堂＝
高野山駅(解散)

行程記録

一日目		二日目	
8:24	南海岸和田駅発	9:00	宿坊(成福院)発
12:00	大門(昼食後)出発	11:00	苺萱堂、奥之院、発
	壇上伽藍、金剛峯寺、三昧院	12:20	中の橋会館(昼食)発
14:50	摩尼塔、宿坊(成福院)着	13:25	徳川、蓮華、女人堂発

記事

当初女人道コースも計画したが凸凹大きく○○○である為”ゆっくり歩こう高野山”に変更した。1日目(連休最後日)は晴れ、大門は慈尊院より180町の表参道、ここよりスタート。壇上伽藍、金剛峯寺をゆっくり見、聞き、歩く、宿坊協会に立寄り、金剛三昧院でシャクナゲを観る。宿坊、成福院はビルマと関係深く、門前にパゴダ(摩尼塔)を持つ、塔内には”暗闇くぐり”、ビルマらしい展示があった。宿坊入室後”阿字観(座禅)”、”写経”を体験、精進料理(和室に個人膳)の夕食、ビールで乾杯、2次、3次会はチョット盛り上がり過ぎたかな!!!

2日目 雨にも負けず苺萱堂から奥之院へ、有名人の墓を横目に木立を進む。休憩所で”お坊さんの講和”をきき、御廟に参り中の橋会館にて昼食を摂る。徳川家霊台、蓮華上院、女人堂を經由帰路についた。高野山堪能、好評であった。

参加者

初参加 39期 堀川美保

筒井、天野、清水、澤、山本、池田、植田、平田、杉本、川崎(啓)、出上、下谷、店田、福村、田中(市)、高野、木下、塩谷、村田(謹)、公文、芝、村田(勝)、中島、赤井、堀川

下谷 記

第770回例会

平成28年5月22日(日)

行先 暗峠から宝山寺

距離・難易度 10 Km ○○○ 担当 E-1 班 出上、村田(勝)、池田、大谷

参加人数 23 名 天気・気温 晴 25℃

コース： 南海岸和田駅駅＝難波駅－大阪なんば駅＝近鉄生駒駅＝南生駒駅
－石佛寺－やまびこホール－藤尾峠－西畑町入口－暗峠(455m)
－鬼取町入口－鶴林寺－宝山寺～(ケーブル)～近鉄生駒駅

行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	11:05	やまびこホール
9:32	大阪なんば駅 発	12:35	暗峠
10:11	近鉄生駒駅 発	14:50	宝山寺(～15:00)
10:20	南生駒駅 着	15:50	近鉄生駒駅着

記事

近鉄生駒駅から王子行に乗換え南生駒駅に、駅付近の河川敷で点呼、体操。
季節は初夏だが真夏日、しかも暗峠(455m)までの標高差350m近くある行程、
途中、水分を十分摂るように注意しながら、歩きだす。

南生駒駅から石仏寺へ、急な坂道をゆっくり、休憩も十分とりながら歩く。

藤尾峠から、奈良県と大阪府との県境、暗峠まで、やや険しい坂道を歩くこと
1時間、頂上へたどり着く。頂上付近で、2～3グループに分かれ昼食。

昼食後、奈良盆地を見下ろす景色を見ながら、鬼取村方面から下り坂、途中
漫才師宮川大助、花子の実家の前を通り、鶴林寺から宝山寺へ向かう。

上り階段の多い宝山寺を参拝し、生駒山ケーブルで近鉄生駒駅に着き、解散。

丸3つ、しかも真夏日の1日、途中脱落者もなく、無事に目的地に到着できた。

参加者

天野、榊原、池田、植田、杉本、川崎(啓)、脇、出上、下谷、美谷、田中(市)、
村岡、福井、高野、木下、大谷、村田(謹)、公文、鈴木、村田(勝)、中島、
川崎(貴)、堀川

出上 記

第771回例会

平成28年6月12日(日)

行先 城北公園と淀川散策

距離・難易度 10km ○○ 担当 F-1 班 田中、中島、植田、杉本、川崎(啓)

参加人数 28名 天気・気温 曇 29℃

コース : 岸和田駅＝新今宮駅＝JR天満駅－天神橋筋商店街－毛馬閘門－
淀川河川公園－城北公園(昼食)－毛馬桜宮公園－飛翔橋－
JR天満駅(解散)

行程記録

8:38 南海岸和田駅 発	11:40 城北公園 着(昼食)
9:31 JR天満駅 着	12:40 " 発
9:55 北区役所前広場 発	13:35 毛馬桜宮公園 発
10:45 毛馬閘門 発	14:20 JR天満駅 着(解散)

記事

JR天満駅近くの北区役所前の広場をお借りして、点呼・体操・朝礼。日本一長い天神橋筋商店街をぬける。しばらく行くと、淀川の堤防の「毛馬閘門」に到着。

毛馬閘門は淀川と大川(造幣局横の川)を船が往来するとき、水位の高低差を調整する、所謂、パナマ運河的な施設を見学する。ここからは、淀川沿いの河川公園をすすむ。この時期炎天下を歩くより、くもり気味の方がさわやかで良かった。

途中、菅原城北大橋をバックに集合写真を撮る。城北公園で昼食。少しながめの休憩をとり菖蒲園に入る。(見頃には少し遅かった)。帰途は城北運河沿いを、毛馬桜宮公園と、飛翔橋付近で小休止。JR天満駅到着直前、予報通り小雨がパラパラ。何とか雨の競争に勝ったのかな……。予定より少し早い到着でした。

参加者

天野、前川(加)、田川、榊原、山本、植田、平田、杉本、川崎(啓)、脇、出上、下谷、下川、店田、田中(市)、福井、岡、高野、飯村、塩谷、石居、芝、三宅、村田(勝)、中島、川崎(貴)、赤井、堀井

田中(市) 記

第772回例会

平成28年6月26日(日)

行先 和泉市松尾川コース

距離・難易度 9km ○ 担当 A-2 班 高野、塩谷、川崎(啓)

参加人数 28名 天気・気温 晴のち曇 28℃

コース : JR東岸和田駅＝JR和泉府中駅－泉井上神社－和泉国府跡－
井ノ口王子－西福寺－和泉市立体育館－観音寺山遺跡－
槇尾川緑道－和泉中央駅(解散)

行程記録

9:14	JR東岸和田駅 発	10:30	井ノ口王子 発
9:22	JR和泉府中駅 着	11:20	西福寺 発
10:02	泉井上神社 着	13:05	槇尾川緑道 発
10:10	和泉国府跡 発	13:20	和泉中央駅 着

記事

梅雨時のほんの一間の好天日和です。まさに“お天気男にお天気女”の集い。総勢28名の軍団。この一週間に、熊本県阿蘇市に大雨、広島県福山市に大雨洪水をはじめ、全国的に雨、雨だらけの日々だった。今日の天気が信じられない。

和泉の地名発祥の地和泉国総社「泉井上神社」－和泉国府跡を後に熊野街道を経て、井ノ口王子を拝観し、さらに、雷避けの発祥の地「西福寺(桑原町)」で、かの有名な井戸を確認する。“くわばら、くわばら”の謂れである。

槇尾川沿いに、平坦な道を一步一步と踏みしめて歩く姿は、全員元気そのもの。木陰のない坂道、されど、小高い所からの風景は絶景だった。しばらく見とれながらも歩き続け、やっと、木陰にたどり着き、爽やかなそよ風に慕い、多い目の休憩と水分補給に安堵、まさに、至福のひとつきだった。

無事に目的地泉北鉄道・和泉中央駅に到着した。

参加者 初参加 39期 平野侑代

天野、前川(加)、田川、榊原、池田、植田、平田、川崎(啓)、出上、下谷、店田、福村、田中(市)、岡、飯村、高野、塩谷、公文、山條、三宅、村田(勝)、中島、赤井、田邊、前川(民)、有岡、堀川、平野

高野 記

第773回例会

平成28年 7月10日(日)

行 先 三国ヶ丘けやき通り

距離・難易度 8Km ○○ 担当B-2班 平田、村田(謹)、田川、池田、植田

参加人数 28名 天気・気温 うす曇 29℃

コース : 南海岸和田駅＝南海羽衣駅＝JR東羽衣＝百舌鳥駅－仁徳天皇陵前
－三国ヶ丘駅(トイレ)休憩－けやき通り－堺東駅前(休憩)－反正天皇
陵前－旧天王貯水池－方違神社－堺市駅(解散)

行程記録

	9:50	仁徳天皇陵前 発	
8:38	南海岸和田駅 発	10:10	三国ヶ丘駅トイレ休憩
8:48	南海羽衣駅 着	10:20	けやき通り～堺東駅前
9:09	JR東羽衣駅 発	11:00	反正天皇陵～旧天王貯水池
9:25	鳳駅經由百舌鳥駅 着		～方違神社～堺市駅(12:00着)

記 事

前日までの大荒れ模様の天候が嘘の様な爽やかな日和となった。岸和田駅では20名ほどの集まりが百舌鳥駅では28名となり、ほっとする。三国ヶ丘界隈は百舌鳥古墳群と言われ、大小42陵の古墳が点在する場所の一角。今回は世界最大の古墳仁徳天皇陵から古墳群のなかを三国ヶ丘駅経由で指定文化財を巡った。

竹ノ内、西高野街道の安全を願い行基が743年に建立した旧向泉寺おか井跡、1521年堺の豪商紅屋喜平が建てた曹洞宗紅谷庵、明治43年に建設されたヨーロッパ様式の浄水場で、昭和30年まで使用された有形文化財 旧天王貯水池と反正天皇陵、けやき並木内にポツンと残る旧方違参道のクロマツと樹齢400年、大阪府天然記念物幹周り3.5mのくろがねもち、昭和30年国土地理院の指示で設けられた堺原標 そして摂河泉の境にあり転居等の幸いを祈る方違神社を巡り、堺刑務所の威容を見つつ、堺市駅に到着。整理体操の後、解散。

参加者

栗本、天野、前川(加)、田川、榊原、山本、池田、植田、平田、川崎(啓)、脇、出上、下谷、田中(市)、村岡、福井、岡、飯村、塩谷、大谷、村田(謹)、村田(勝)、中島、浅羽、川崎(貴)、赤井、西村、平野 村田(謹) 記

第774回例会

平成28年7月24日(日)

行先 大和川沿い鉄道4線

距離・難易度 8Km ○ 担当 女性 班 杉本、川崎(啓)、脇

参加人数 26名 天気・気温 曇 33℃

コース： 南海岸和田駅＝七道駅－大和川南土手道(南海本線)－(阪堺線)－(南海高野線)－大和川河川公園－浅香山公園－(JR阪和線)－吾彦大橋－大和川北河川敷道－JR杉本町駅

行程記録

8:38	岸和田駅 発	10:40	浅香山公園 発
8:59	七道駅 着 トイレ、朝礼	11:30	吾彦大橋 発
9:30	七道駅 発	12:00	JR杉本町駅 着
10:10	大和川河川公園 発		

記事

梅雨明け宣言後の例会、“大和川沿いの鉄道4線を歩く”は日影の少ないコースなので晴天を心配していたが、曇り空で良かった。七道駅前にて点呼、体操、ミーティングの後大和川に向かう。南海本線を皮切りに阪堺電車、南海高野線の鉄橋を見ながら土手道を歩く。参加者の“撮り鉄マン”数名がシャッターチャンスを楽しんでいた。河川公園、浅香山公園で休息、4つ目のJR阪和線は線路の下をくぐり吾彦大橋を北側へ渡る。河川敷へ下り遊歩道に行く。ラジコンの模型飛行機が飛んでいた、結構スピードがあり操作が難しそう、通行人には要注意を。

土手を上がり大阪市立大学横を抜けて杉本町駅に到着、暑い1日であった。途中の浅香山公園のツツジは規模が大きく素晴らしいものと想像する、来春には是非来てみたい。

参加者

栗本、天野、前川(加)、田川、榊原、山本、池田、植田、平田、杉本、川崎(啓)、脇下谷、田中(市)、福井、岡、塩谷、大谷、村田(謹)、公文、山條、村田(勝)、中島、浅羽、川崎(貴)、堀川

脇 記

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

第775回例会

平成28年9月4日(日)

行先 百舌鳥八幡から出雲大社大阪分祠

距離・難易度 7Km ○ 担当 C-2 班 下谷、公文、福井、大谷

参加人数 22名 天気・気温 晴 32℃

コース： 南海岸和田駅＝天下茶屋駅＝中百舌鳥駅－筒井邸屋敷
－百舌鳥八幡－二サンザイ古墳－大阪府立大学－白鷺公園－
出雲大社大阪分祠－南海初芝駅

行程記録

8:38	岸和田駅 発	11:30	大阪府立大学 発
9:25	中百舌鳥駅 着	12:00	白鷺公園 発
10:40	百舌鳥八幡神社 発	12:25	出雲大社大阪分祠発
	二サンザイ古墳	12:40	南海初芝駅 着

記事

台風12号が九州南西にあり予報は”くもり”、快適な1日を期待して家を出たが、強い日差しを避け陰を探しながらの歩行であった。中百舌鳥駅から筒井邸屋敷を過ぎ、川沿いの細道を百舌鳥八幡神社へ。参拝者は無く、境内は静か。

二サンザイ古墳は典型的な前方後円墳で堀の水とマッチし美しかった。

大阪府立大学、校内の通行は自由、一応ことわりを入れる。校舎、道、街路樹も大きく立派。木陰で休憩、体育館のトイレを借用、気持ち良く次へ向かう。

白鷺公園ではハスの葉が生い茂っており、残り花が夏の終わりを告げているようであった。最後のポイント出雲大社大阪分祠、出雲の本殿にも負けないような立派さ、参拝し、休憩。残りの汗をしぼって初芝駅へ到着、疲れた。

昼食の生ビールは最高に美味かった！！

参加者

前川、榊原、池田、植田、平田、杉本、川崎(啓)、脇、出上、下谷、田中(市)、福井、岡、塩谷、大谷、村田(謹)、公文、村田(勝)、中島、浅羽、赤井、堀川

下谷 記

第776回例会

平成28年10月2日(日)

行先 九度山から学文路

距離・難易度 10Km ○○○ 担当 E-1班 出上、中島、池田、植田、下川

参加人数 36名 天気・気温 晴 31℃

コース： 南海岸和田駅＝南海天下茶屋駅＝南海九度山駅－丹生橋－真田古墳
－真田庵－道の駅「くどやま」－慈尊院－高野山石町道－丹生官省符
神社－高野参詣大橋－九度山橋－南海学文路駅

行程記録

8:38 南海岸和田駅 発	11:10 道の駅「くどやま」
9:07 天下茶屋駅 発	11:35 慈尊院
10:07 九度山駅 着	13:20 高野参詣大橋
10:50 真田庵	15:00 南海学文路駅 着

記事

今年のNHK大河ドラマ「真田丸」の放映で盛り上がる九度山周辺を、池田副学長特別参加してくれ、現地を案内してくれるということで、ここ最近にない、多くのクラブ(35人)が集まった。

九度山駅で池田副学長から周辺概略を聞き「真田古墳」、昌幸・幸村親子が住んでいた「真田庵」など現地説明を受ける。道の駅「柿の郷くどやま」を経て、女人高野世遺産「慈尊院」へ。又119段の階段、町石道の起点を経て「紙遊苑」前の公園で昼。午後は、慈尊院前の階段で、記念写真を撮ったあと高野参詣大橋から紀ノ川沿いを、九度山橋に戻り、そこから学文路(かむろ)に向けて一路歩くことに専念。午後3時無事に、南海学文路駅に着く。

10月とはいえ、未だ夏の暑さが残る中、汗びっしょりになった1日であった。

参加者 (特別参加:池田副学長)

天野、前川(加)、田川、榊原、山本、池田、植田、平田、川崎(啓)、出上、下谷、下川、店田、福村、田中(市)、村岡、福井、岡、高野、木下、塩谷、大谷、木村、石居、鈴前川(妃)、中島、浅羽、川崎(貴)、赤井、田邊、前川(民)、有岡、西村、堀川

出上 記

達成距離(1)

第776回(2016年10月2日)「九度山から学文路」まで

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
18	栗本由美子	1,743	382
20	筒井美代子	2,274	385
22	天野 昌明	3,349	421
22	前川加代子	1,722	418
22	清水 啓祐	201	454
23	田川美智子	1,917	450
26	大久保 勇	924	504
26	澤 京子	1,245	498
26	榑原喜代美	1,359	498
27	山本 一美	819	517
27	池田美津子	1,010	584
27	植田 文子	850	621
28	平田 勝巳	1,920	541
28	岡本 國雄	552	571
28	岡本 範子	508	573
28	坊農喜代治	29	739
29	杉本 秀子	817	567

期	氏名	達成距離 km
30	川崎 啓子	1,535
31	脇 香代子	830
31	出上 定男	1,115
31	下谷 昌治	1,280
32	下川美津子	549
32	山田美江子	427
32	長重 操	252
32	美谷恵津子	290
32	店田 全弘	318
33	福村 幸盛	720
33	田中 市蔵	1,101
33	村岡 範子	75
34	井ノ口 宏	222
34	澤井 史中	31
34	福井智枝子	677
34	岡 克己	805
34	飯村 厚子	82
34	高野 常和	450
34	木下 晃	140

達成距離(2)

第776回(2016年10月2日)「九度山から学文路」まで

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
35	北 敏和	41	697
35	尾崎 忠利	338	688
35	塩谷 俊彦	509	697
35	大谷 香代	433	708
35	木村ひとみ	295	708
36	村田 謹一	413	705
36	石居 康子	271	705
36	公文 晴男	519	705
36	鈴木 幹朗	190	708
36	山條 洋浩	114	724
36	芝 志津子	112	737
36	三宅 重子	209	740
36	森 弘子	31	755
36	前川妃富美	16	764
37	村田 勝洋	367	727
37	中島 伸一	324	732
37	浅羽登紀江	184	737
37	川崎貴美子	158	737
37	中道 榮子		

期	氏名	達成距離 km
38	赤井 義弘	153
38	村井 幸雄	18
38	泉 富美子	13
39	田邊 雅子	36
39	前川 民子	30
39	有岡紗智子	27
39	西村 茂忠	37
39	堀川 美保	63
39	上野 忠雄	
39	平野 侑代	17
	(参考記録)	
6	金田 定之	4,184

初参加 回
574
612
633
643
620
622
633
642
705
643
643
736
660
669
657
677
680
685
730

初参加 回
745
761
761
764
765
767
767
769
772
89

達成距離(2)

第776回(2016年10月2日)「九度山から学文路」まで

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
35	北 敏和	41	697
35	尾崎 忠利	338	688
35	塩谷 俊彦	509	697
35	大谷 香代	433	708
35	木村ひとみ	295	708
36	村田 謹一	413	705
36	石居 康子	271	705
36	公文 晴男	519	705
36	鈴木 幹朗	190	708
36	山條 洋浩	114	724
36	芝 志津子	112	737
36	三宅 重子	209	740
36	森 弘子	31	755
36	前川妃富美	16	764
37	村田 勝洋	367	727
37	中島 伸一	324	732
37	浅羽登紀江	184	737
37	川崎貴美子	158	737
37	中道 榮子		

期	氏名	達成距離 km
38	赤井 義弘	153
38	村井 幸雄	18
38	泉 富美子	13
39	田邊 雅子	36
39	前川 民子	30
39	有岡紗智子	27
39	西村 茂忠	37
39	堀川 美保	63
39	上野 忠雄	
39	平野 侑代	17
	(参考記録)	
6	金田 定之	4,184

初参加 回
745
761
761
764
765
767
767
769
772
89

例会心得（会員の部）

歩こう会 2015.12 改定

I 例会時の服装および携行品

1. 服装

帽子、長袖シャツ、ズボン、靴はウォーキングまたはトレッキングシューズが望ましい。山、林に入らない場合は、半袖シャツ、運動靴でもよい。

2. 携行品

- ① タオル、手袋、着替え、雨具（ポンチョ、カッパ、傘）など。
- ② 弁当、飲物、カロリー補給食、必要に応じて非常食。
- ③ 各自の応急医薬品、常備薬。
- ④ 例会参加中は、名札をリュックによく見えるように着用。
- ⑤ 健康保険証またはコピー

3. 装備

- ① リュックを原則とし、歩行時のつまずき、スリッパ、転倒等に対処できるよう両手を空け行動しやすくしておく。
- ② 杖、ポールは、長距離歩行時や山登りコースに限り、脚への負担減、転倒防止等の利点があり、持参がベター。ただし、歩行時は他者の障害にならないよう、最後尾歩行する。
- ③ 頭部保護や日焼け防止ため、帽子を必ず着用する。日傘の使用は禁止する。

II 例会行動時の心得

1. 例会は団体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. 道路歩行は右側通行を原則とする。ただし、歩道がある場合は歩道を優先し、リーダーの判断で左側通行ができる。

3. 歩行は、先頭リーダーと後部リーダーの間を歩くこと。先頭リーダーより前に出ない。最後部リーダーより後を歩かない。
4. 道路歩行時は1～2列の縦隊になって、車両の通行を妨げない。
5. 歩行中、前との間隔をあけないよう心掛けること。カメラ撮影や草花摘みは極力避け、列を乱さないこと。
6. 歩行スピードの遅い会員は、先頭のすぐ後の集団に入ること。先頭リーダーはその集団をチェックしながらスピード調整を行う。
7. 歩行スピードの速い会員は、前方集団には加わらず、中間から後方に位置取りする。
8. 会員は、平坦地での最大歩行距離、山の場合は最大高度差など、自分の体力、歩行力を知るように努め、例会案内を見て自分の体力、体調と比較し、例会への参加、不参加の選択を慎重に行うようにする。
9. 6月から9月一杯は、気温が高いため、心臓、肺への負担が大きく、体力消耗度が激しいことを認識し、参加、不参加の選択は、季節も考慮に入れ慎重に行うこと。
10. 歩行速度についていけなくて遅れ始めた時、体調が悪くなった場合には、早めに声を出して、近くのリーダーまたは会員に知らせる。リーダーは、場合により隊を止め、善処する。また元気な会員は、手をつなぐ、荷物を持つなど、助力に協力する。
11. 山等のコースでは、杖、ストックを使用するとよい。この場合、前者後者との間隔を少しあけること。他者への障害となりやすく、また滑りやつまずきが発生した時、巻き添えになるおそれがある。特に、短い急坂の場合は、前の人が上がらなくなるまで、下で待機する。

12. 雨のおそれのある場合、および下記①、②の場合、一般会員は当日7時過ぎ頃にリーダー(誰でもよい)に電話にて催行か否かを確認する。中止の場合は、原則次週に延期される。
 - ① “山登りコース〇〇〇”に限り、前日または早朝に、行先に降雨があった場合
 - ② 7～9月での例会で、当日朝の天気予報に、「高温注意情報」が発令されている場合
13. 例会は会員相互の親睦の場であるので、積極的に交歓し、人の和を広げるようにする。
14. 歩行中、休息中にその場を離れる場合は、必ず当番リーダーに伝えてからにする。また、出発時間に遅れないよう心掛けること。
15. 夏期の例会では、発汗多く脱水状態になりやすいので、通常より飲物を多く持ち、水分を切らさず、こまめに飲むようにする。
16. 歩行中は、つまずきやスリップした時、手でカバーできるように両手を空けておき、物を持たないように心掛ける。
17. 例会参加者は、朝一番に当番リーダーに参加を申し出る。〇〇期、氏名を伝え、名簿にマークを確認する。
18. 例会参加者は、福社会館教室入口掲示板、本部掲示板の“例会案内”で、内容を把握すること。
19. 安全について
せつかくの楽しい例会も、怪我や体調不良になると苦しみに変わり、同行者に迷惑をかけることになる。例会心得の大半は予防対策であるが、最も大切なことは自分の身は自分で守ることである。
無理はせず、自己責任ということを何時も頭に置き行動すること。

歩こう会 納会 収支報告書

実施日 平成27年12月13日

場 所 日根野・ベストウエスタンホテル

参加者 43名

項 目	収 入	支 出
会費 @5,000×43名	215,000	
会席+ワンドリンク 43名分		202,600
タクシー代		840
資料コピー代		540
余剰金(本会計へ戻入)		11,020
合 計	215,000	215,000

以上報告いたします

平成27年12月15日

会 長	下谷 昌治
会 計	川崎 啓子
事 務 部	田中 市蔵

歩こう会一泊例会 収支報告書

実施日 平成28年5月 8日～9日

場 所 高野山(宿坊 成福院)

参加者 25名

項 目	収 入	支 出
会 費 @12,000×26名	312,000	
キャンセル 会費返金	-12,000	
宿泊代 @10,800×25名		270,000
飲み物代(ワンドリンク)		14,000
徳川家霊台内拝料(団体割引)@180×22名		3,960
傷害保険料 @300×26名		7,800
余剰金(本会計へ戻入)		4,240
合 計	300,000	300,000

以上報告いたします

平成28年 5月10日

会 長	下谷 昌治
会 計	川崎 啓子
事 務 部	田中 市蔵

あ　と　が　き

歩こう会の平成27年10月から1年間の活動の記録「自然の中へ」第37集をお届けできることになりました。

この1年間は予定した例会のすべてが行われました。

平成28年は、なんといってもリオオリンピックにつきると思います。体操、400メートルリレー、レスリング、卓球、バドミントン、テニス、柔道・・・と数々の感動をわれわれに与えてくれました。10月7日には、メダリストの銀座パレードが開催され、感動を新たにしました。4年後は、東京です。健康を保って、応援したいと思います。

本号では、33期田中と福村が会誌の編集作業を分担して、行いました。編集作業にあたっては、28期平田さんに、作業のチェック等でお手数をおかけしました。感謝申し上げます。

33期 田中 市蔵

33期 福村 幸盛

平成28年（2016）12月

自然の中へ 第37集

岸和田健老大学歩こう会

会長 下谷昌治

編集 歩こう会事務部