

巻頭言

年には勝てぬが・・・

上田

私と同年配の者が集うとよく病気の話に花が咲くことがある。そんな時私は聞き役になることが多かった。50代半ばにC型肝炎のために半年をこえる療養期間があったがその後では白内障の治療があったくらいで結構元気に暮らしてきた。そのため聞き役になることになるのだが去年と今年でだいぶ事情が違って来た。

去年は8月初めに突然動けなくなって救急車で入院し、3週間の入院の後も日常生活をするのがやっとだった。入院中と退院してからの1週間ほどは昼も夜も「痛い！痛い！」で過ごし、死ぬまでの「痛い！痛い！」を全部加えられたように思い、山は歩けないのではないかと思っただけだが、10月になってなんとか軽い山歩きができるようになった。レントゲンを撮ってもMRIでも異常はないと言い、何度聞いても医師は私に病名を言わなかったのだが、退院した後で診断書を見ると病名は「腰部脊柱管狭窄症」となっていて今も軽い後遺症が残っている。そんなわけでコロナと相まって全く不本意な年になった。

今年は7月頃から声が出にくくなったのだが、8月に検査の結果「喉頭癌」であることがわかった。私は癌にはならないと思っていたので（勝手に思い込んでいただけだが）ちょっとショックを受けた。そんなことで9月初めから放射線治療を受けた。一回の放射線を当てる時間はわずかだが35回受けるので次第に影響がでた。はじめは喉が痛くて食事がしにくい程度だったが、放射線で焼けて首は真っ赤になりただれたようになって元に戻るのか心配になった。

医師は入院が必要ですよと言っていたが最後まで自転車で通院した。姫路医療センターまで20分余り、姫路空襲の碑を見たり、姫路城中堀を歩いたり、寺の境内にある大きなイチョウの木が少しずつ黄葉するのを見ながらあまり苦にならず通院した。首や喉は痛かったが、去年の痛さとは全く違いうし、食欲はあってよく食べたのであまりやつれることなく治療が終わった。

2年続いて回復に半年を必要とするような病気になったことで「年には勝てぬ」と改めて感じさせられた。

「肩が痛い」「腰が痛い」「首が回らない」それに片づけたものをどこに置いたか思い出せず右往左往する、会った人の名前が出てこない、難しくもない字が書けないなどなど、はだいぶ前からだ。

それに近頃腹の立つのがやたらカタカナ文字や英語の頭文字をくっつけたものが多いこと、わからないままではいるのは気持ちが悪いのでカタカナ辞典やネットで調べる、それで一度は頭に入れるのだが、次に同じ文字が出てきた時に忘れてしまっている、これがなんとも情けなく腹立たしい。

11月に入ってようやく軽い山歩きができるようになった。癌が無くなったかどうかはわからないし、今年もコロナが秋まで治まらなかったために2年続きで残念な年になる。

年末までに体調を回復して、コロナが治まる保証はないが来年は心おきなく山へ行きたいと思っている。行きたい山はまだいっぱいある。初めての山にも行きたいし、登るには登ったが悪天候で何も見えなかった山にはもう一度行ってみたいし、楽しかった山には又行ってみたい。まだまだ山へ行きたいと思う気持ちが健康につながればいいと思っている。その一方で、よほど慎重に山行のグレードや体調を判断していかないと迷惑をかけるのではないかと、もはやリーダーをする年ではないのではないかととも思う。年をとるのは自明の理、しっかり前を見て、しっかり足元を見て、慎重に、積極的に、勇気をもって歩こうと思っている。

巻頭言

アニマルセラピー犬？との10年

平井

9月26日夕刻 12歳10か月 愛犬「ステラ」が、虹の橋を渡りました。

2歳で我が家に迎え入れ、数々のいたずらをしてかしたが、晩年の3年弱、足腰が悪くなり高反発ウレタンベットで寝たきりの状態でした。大型犬なので人間では90歳相当とのこと。

僕は子供のころから動物大好き、遊び相手。当時TVで放映されていた「名犬ラッシー」の思い入れが強く、いずれ一軒家で大型犬を！との夢でしたが経済的な理由等でかなわなかった。そんな時チャンスが訪れました。

息子の結婚に伴い突然我が家に舞い込んだ「ステラ」、ほんと「生きてるだけでまる儲け」バーニーズマウンテンドッグとしては小柄な女の子だが、それでも体重30kgあった。

まず家で飼えるよう、犬小屋としてベランダにサンデッキを追加し、リフォーム。

(バーニーズは室内犬としてお座敷犬のイメージだが、狭い我が家にはスペース無、寝込んでからは玄関が犬小屋となりました)

僕は大好きなおもちゃを与えられた、少年のようにステラに最大の愛情を注ぎました。のち退職後のアルバイトの必要性から、セカンドカー購入(WAKE ターボ 660cc)

早速、新車で首都高速を突っ走りたい！用心棒に「ステラ」を乗せ、行き当たりばったり珍道中「静岡県御前岬~御前原発見学~ヤマハ合歓の里~富士山の須走登山口~首都高速 2泊3日の車中泊の旅」、今年春には、「岩国米軍基地までの日帰りドライブ」。また若いときは相棒として「山行きのお供」に励んでくれました。

近隣の山も書写山、とんがり山、蛤山、善坊山、高御位山、土曜トレの朝日山では、勝手につれて行きメンバーから大目玉をくらうことに！1泊で「大山の麓までドライブ」、「湯村温泉、松江の旅」恒例の四国実家に帰るときも必ず犬連れ、自慢できるのは、飛びっ切りの人懐っこさ、あの大きな体を人に摺り寄せ、おしりをかかとに乗せ。撫でてくれとばかりに、頭を足に擦り付ける。アニマルセラピーとはこのこと。僕よりも人間大好き最高の犬種でした。お陰様で病あけの10年間、僕にいっぱいのおふれんばかりの元気を頂きました。有難う「ステラ」！晩年は床ずれとの格闘だったね。安らかに眠れ

思えば、僕は自己表現が比較的苦手、犬の力を借りて社交的になり、友達も増えました。これからも悔いのない人生を周りの皆様、大自然の力をバネに羽ばたき高御位山遊会に役立ちたいと考えます。



追伸：一か月以上前から毎日巻頭言のことが頭から離れず、浮かぬ今日この頃でしたが、「ステラ」に大きな話題としてのネタを頂きました。忘れないよ 「愛するステラ」

巻頭言

地球温暖化防止について

和田

地球温暖化防止！ 最近ではこの言葉は頻繁に聴くし目にも入ってくる。 グレタ・トゥーンベリさんに関する環境改善や地球温暖化防止の呼びかけはもう殆どの人々が知っていることだと思う。 関心を持っているとネット上ではこれに関する事が拾える。

温暖化に影響するのは地球を取り巻く大気であると。 その中でも温室効果の影響度は炭酸ガス76%、次がメタンガス16%、以下二酸化窒素、フロンと続くらしい。 これらのガスは人類の産業で年々増えてきたとも書いてある。 産業革命で加速度的に増えてきたと聞いたこともある。 昔は地球人口も少なくそれらが発生する炭酸ガスも少なかったであろうが人も増え産業も発達し加速度的に温室効果ガスの発生も増えたようである。 日本の場合でも明治の頃の人口は約3000万人、今や1億2500万人である。

半年前頃だったかTVで2030問題というのをやっていた。 後10年で2030年になる。 それまでに解決しなければならない問題が幾つもある。 温暖化問題、食料問題、人口問題、水問題とか言っていたようにおもう。 北極・南極の氷が解けて海面上昇がはじまっている。 又は永久凍土の融解で地面が崩れ、洪水の危険が発生しコミュニティが引っ越ししなければならなくなっているとか。 又白熊が氷が解けたために氷の環境でしていた狩ができなくなって飢餓になっているとか、等々。

グレートバリアリーフでは海水温上昇でウミガメが生まれてくる性比バランスが崩れ、99%がメスだったというデータもあるそうである。

環境保護に目を向けよう！

(全国地球温暖化防止活動推進センター (JCCCA) 記事より)



永久凍土の融解で地盤沈下や洪水のリスクが高まりコミュニティが移転している。



気温上昇で氷が解け、氷上やその周辺での狩できなくなり痩せこけてしまった白熊

以上

巻頭言

SDGs と新型コロナウイルスに思う

森本

世界中で叫ばれているSDGs（持続可能な開発目標）と人類を翻弄している新型コロナウイルスについて思いを述べてみたい。SDGsは、2015年に国連総会で採択された。環境の保全や社会・経済の発展のみならず、人間や多様性の尊重、非排他性、貧困や人と国の不平等の解消などの17の目標を掲げている。これらは人間目線であり、自然界との共生という発想が抜けているように思う。「開発」と聞くと自然破壊をイメージしてしまう。またコロナでは8月6日現在、世界中で2億人が感染しており、日本では100万人を突破した。

持続可能という言葉から、1万年以上に亘って営まれた狩猟や採取を基盤に定住生活を続けた人類史上稀な豊かな精神文化であった縄文時代を思いつく。獲物を追って移動を続ける野生動物や原始人類は、自然の理にかなった生活スタイルであり、自然にダメージを与えることもなかった。しかし、農耕とともに定住が始まり**自然破壊**へと繋がっていく。多かれ少なかれ「**反自然的な**」暮らし方なのである。（農場・牧場・畑の開墾など）

自然を支配するのではなく、人間が自然の方に生活を合わせていた、持続可能な定住生活を送った縄文人は、自然との共存共生であった。木の実や魚介類の必要以上の乱獲や伐採をしない、またクリなどの植樹も行い自然環境に負荷をかけない生活であった。貝塚を見れば、人も獣も魚や貝も命あるものは全て同列と考えて葬っているのが分かる。「屈葬」という胎児と同じ姿勢で葬ることで再生を祈っていることが分かる。自然の再生サイクルをよく知っていた縄文人は、人も獣も生活の道具である土器や石器も、みな森から生まれ、土に還っていき、また役目を担って戻ってくると考えていた。

一方アイヌの人々の信仰では、この世のあらゆるものに〈魂〉が宿っていると考え、動物や植物など人間に自然の恵みを与えてくれるもの、火や水、生活用具、天候など人間の力が及ばないものを〈カムイ〉として敬った。ヒグマを肉や毛皮などの山の恵みをもたらす神として敬っていた。狩猟した熊の遺体を丁寧に祀り、魂を神の世界に送り返した儀式は「熊送り（イオマンテ）」と呼ばれる。使わなくなった古い衣服は、山中の人が踏まない所へ持って行き、神に返していた。植物も動物と同じ神であって、人間は神の恵みによって生命を維持できるという、自然観を持っていた。針供養や人形供養・魚供養に通じるものを感じる。

片や自然破壊として、明治政府により北海道への入植が開始され、原生林や原野の開拓が行われると、生息地を追われたヒグマによる農作物や人への被害が現れ始めた。そのため駆除されたヒグマは、急激にその個体数を減少させていく。絶滅が危惧され、特別保護区が設定されると、狩猟の対象ではなくなった熊たちが、集落にも近づくようになって来る。今年の5月の小田原市の猿軍団の駆除も同様のケースと思われる。人間が野生動物の生息地に入り込み生活を脅かした結果、彼らの安住の地がなくなり、生存のために人間に向かって来る。

新型コロナウイルスは、地球上でバランスを保っている無数の細菌やウイルスが、人間による自然破壊でそのバランスを壊された結果、人間を襲ってきたのである。（クマや猿と同じである）

オリンピックの開催に当たって「人類がコロナに打ち勝った証し」にすると宣言された。孫子の兵法に「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」とある。敵の姿も見えず、どこに潜んでいるのかも分からず、弱点も攻略方法も全くわからない。己がいつどこで感染するのか、感染したら誰が重症化するのかさえも分からないのに打ち勝てるわけがないと思う。

「持続可能な開発目標」には人類を破滅に導く核兵器の廃絶や放射性廃棄物の処理に地下300mに10万年間保管しなければならない原発の廃止などが全く取り上げられていない。

地球上の生き物が安心して生きていける様な自然との共存共生が基本だと思う。

巻頭言

生物季節観測の現状

藤原(千)

年中山歩きに親しんでいると、ホーホケキョ♪ ウグイスのさえずりを聞いて早春を、桜の花を眺めて春本番を、木々の紅葉から秋の深まりを実感いたします。また「ツバメが戻ってきたよ」とのニュースを聞くと微笑ましくなります。このような季節の移り変わりを開花や初鳴きで捉える「生物季節観測」、気象庁が行ってきたのですが、昨年12月の新聞記事によると大きく変更されるとのこと。これを題材にしたいと思います。

気象庁は1953年から全国で統一した観測手法で生物季節観測を開始し、(2020年1月では)全国の気象台や測候所58地点で、植物34種41項目、動物23種24項目を対象に観測してきました。季節の遅れ・進み、気候の違い・変化を的確に捉えることが目的でしたが、近年は生物の生態環境が変化し、植物においては適切な場所に標本木を確保することが難しく、動物においては対象を見つけることが困難になってきました。このため今年1月からは大幅に縮小して、気候の長期変化、一年を通じた季節変化、その遅れ進みを全国的に把握するのに適した代表的なもの6種9項目を継続(植物のみになっています)、その他は廃止にしました。今後は開花や紅葉などの数少ない確認情報になるでしょうから、季節感もやや薄れ寂しい感じがします。こうせざるを得ない状況は何となく分かりますが、残念なことです。

継続 梅の開花 桜の開花・満開 アジサイの開花 ススキの開花
イチョウの黄葉・落葉 カエデの紅葉・落葉

廃止：身近な植物では(抜粋)

椿の開花 水仙の開花 タンポポの開花 イチョウの発芽 ヤマブキの開花 シロツメクサの開花 チューリップの開花 桃の開花 ヤマツツジの開花 キキョウの開花 ヒガンバナの開花 サルスベリの開花 サザンカの開花など

廃止：身近な動物では(抜粋)

ヒバリの初鳴き ウグイスの初鳴き キアゲハの初見 モンシロチョウの初見 トカゲの初見 ツバメの初見 蛍の初見 ニイニイゼミの初鳴き アブラゼミの初鳴き エンマコオロギの初鳴き ツクツクボウシの初鳴きなど

その後、専門家などから「観測データは極めて重要だから観測を継続してほしい」という意見が相次いだようで、今年3月末、気象庁と環境省と国立環境研究所が協力し合って、約70年間の観測データを生かしながら、廃止となった動植物についても試行的に調べていくと発表がありました。柔軟な対応になってたいへん喜ばしいと思います。例えば「〇〇ゼミの初鳴きを確認した」との情報が報じられると、「あちらは早いね。私達の地域はまだだね」とか比較できますし、ホームページでは一覧表や前線マップが閲覧可能になっています。気候のずれや寒暖の傾向などがつかめれば、山行計画にも役立てられることでしょう。

参考文献：神戸新聞

巻頭言

「美と健康に欠かせない山登り」

安田

「美と若さの新常識」 皆さんはこのタイトル、ご存知ですよ。知らない方も「何処かで聞いたことがある」とおっしゃるかも知れません。そうです、NHKでやっていた番組の名前です。昨年に終了したらしいのですが、以前、砂川会長から全会員にメールで「山本正嘉先生が出演されるようなので見て」とあり、私も見るつもりが、うっかり忘れていて、後日たまたま再放送があったので、見る事ができました。

山本正嘉先生は高御位山遊会 20 周年の記念講演をお願いしている先生なので、どんな先生なのか拝見したいという気持ちもあったからです。

番組の主な内容は、階段の昇降はとてもいい運動という事で、色んな説明がありました。山本先生は少しでしたが拝見することが出来ました。確か三浦雄一郎さんのケアをされていたように記憶しています。

スタジオには階段がセットされていて、三浦〇〇さん（三浦雄一郎の息子さん、多分、豪太さんとは思うのですが、長男の雄大さんだったかも知れません。プロスキーヤー・登山家）が、何に気を付けて昇降するのかを説明をしていました。

◆下半身の筋肉をつけると「シミ、皺やたるみが出来にくい」らしい。それには登山、ハイキングは絶好のスポーツであるとのこと

「だから三浦さんは綺麗な肌をしているのですね」と女性アナウンサー

（ほんとう～？って思わずツッコミたくなりましたが…）

階段の昇降注意を聞いていると登山中の足の運びや姿勢は同じでした。

若い方もそうでしょうが、高齢者には健康生活が継続できる事が一番の望みだと思うのです。登山は趣味を兼ねて健康維持できるというのは、とても贅沢で幸せなことかも知れませんね。

「美と健康」には関係無いのですが、他の番組で、ロシア人女性が「日本の山で驚いたこと」というのがあって、話を聞くと、九つの驚いた事があると、なかなか面白い事を言っていました。

1. 日本の山には別世界がある。そこに行かないと判らないことが多い。
2. 登山道の整備。標識が多い、きちんとしている。登山口へのアクセスが良い
3. 登山者の服装、ほとんどの人はブランドの服を着ている。ブランド好き日本人。
4. 登山年齢層が高い。だから日本人は長生きなんだ。サプリもよく飲んでいそう。
5. 山ガール。女性が皆さん綺麗！（これも言っていましたので書きますが…）
6. 山を走る人が多い。歩くだけで疲れるのに
7. お互い気軽に話しかけている。
8. 山ご飯が安くて美味しい
9. 登山者向けの情報が多い

いかがですか？私達からすれば、全く違和感のない登山文化ですが、外国の人からみると、こういう事になるのですね。

新型コロナウイルスの感染拡大で、結局、中止になってしまった山本正嘉先生の講演ですが、いつの日か、お聞きすることができたらいいですね。

巻頭言

夢駆けた10年「山行記」

三木(悦)

2011年の春「初めての山歩き教室」を善防にて受講その後入会した。あれから10年あつという間に時は過ぎ夢駆け抜けた10年となった。

コロナ禍で生活そのものが大きく変わった。会の山行スタイルも変わり、昨年から多くの計画が中止となり我慢が続いている。コロナ禍で模索する1年も含めた10年となる。

自粛が長引く中“おうち時間”が増えこれまでの宿泊山行の整理をすることにした。

「計画、実行、記録を整理してはじめて一つの山登りが完成する」先人の言葉と、会の大先輩上田さんの山行記集「山の靴音」に感動と刺激を受け、山行記録と写真の整理作業に取り組みた。年度を追って“夢駆けた10年の山行記”を綴ってみた。

2011年7月サポートを受け「教室」終了山行で三ノ峰へ登る、この山が大きな一歩となる。

2012年8月初めて夏山山行に参加、槍ヶ岳へ登る。10月涸沢山行、錦秋のカールに感動。

2013年5月春の西穂独標へ白き穂高に魅せられ雪の虜に。9月雨飾山へ下山後の秘湯が最高。

2014年6月海外山行でドロミテへ。8月夏山山行にて岳沢から前穂高岳、奥穂高岳へ。

2015年6月米・グランドキャニオンへ。7月錬成山行で白馬岳～雪倉岳～朝日岳～蓮華温泉へ縦走路は花の宝庫、花園に疲れ飛ぶコース。8月雲上の庭園、雲の平へ。10月大峯奥駈道縦走、避難小屋利用のロングコースは達成感100%、もう一度全コースを歩きたい。

2016年4月屋久島・宮之浦岳は大雨の登頂。10月テント泊で木曾駒ヶ岳と宝剣岳へ。

2017年7月新穂高温泉～高瀬ダム～裏銀座コース縦走、雄大な景色に包まれ縦走の楽しさと醍醐味を味わう。8月夏山山行で西穂高岳へ。9月燧ヶ岳～至仏山と尾瀬の草紅葉を満喫する。10月台湾最高峰・玉山に登る、高所で飲んだ本場の烏龍茶は絶品だった。

2018年6月憧れの奥秩父の名峰、瑞牆山と金峰山へ。9月オーストリア氷河展望トレッキング、チロルの景色に酔いしれ本格的な縦走と快適なヨーロッパの山小屋を体験した。

2019年3月八ヶ岳・雪の天狗岳は風速25%に阻まれ登頂断念、再チャレンジしたい。4月台湾の七星山と基隆山ハイキング。5月春の槍ヶ岳にトライして雪の経験を積む、白き峰々は忘れられない景色となる。5月双耳峰が印象的な九州・傾山へ。9月長年の念願が叶い劔岳へ、ガスで視界が悪く高所の恐怖感なく登頂。

2020年～現在、県外山行は中止となり、山行対象の播磨の山を再発見する機会となった。

振り返れば、山行を通して沢山の夢が叶った事に会や仲間感謝する。

一昨年の春「20周年記念海外山行」立案の為、会長と共にマレーシア観光協会とアルパインツアー社の「マレーシア・ネイチャーキャンペーン2019」説明会に出かけた。

20周年記念行事を準備する矢先、コロナ感染症は世界中を脅かす大流行となり計画は中断、海外の山は遠く届かなくなった。世界中にワクチンが行き渡るのに後4～5年かかるという、会計画の海外山行は難しいようだ…

コロナ禍中、会員は山行参加やツアー利用、個人計画等々、山の行き方を模索する日々が続いているだろう。今できる事は何か？考える。心も体も山を忘れることなく、自主トレや山行に参加して体力維持・強化に努め次の夢山行へとつなげたい。

巻頭言

5年日記

木村

今 2019～2023年の5年日記を書いています。

1頁2日で6行、100字程度なのでつれづれなるままに・・・とはいきませんが、文字数が少ないのでかえって気楽に向き合うことができます。

縦1列に2019年から2023年の同じ月日の日記を書くようになっていたので、書いている時も昨年、1昨年の同じ日に何をしていたか、何を感じていたか一目瞭然です。そしてついつい以前の所を読み、当時の様子を振り返ることもしばしばあります。その前は3年日記を書いていたのですが、仕事をしていたこともあり忙しくて書かない日もあり、空白が目立つ日記帳になってしまいました。買い替える時に飽きやすい私には無理かなと思ったのですが、思い切って5年日記にしました。仕事を辞めて時間に余裕ができたこともあり、その日の出来事や思いを書くことが楽しみになってきました。

1日いろんなことをしている中で日記を書いている時が、私の場合、唯一自分に向き合う時間のように思えます。

以前、高校生が日記について新聞に投稿しているのを読んだことがあります。

その高校生は、日記を書くことで自分が何を考えて、また何を感じているかを客観的に把握することができるので、「自己洞察力」が鍛えられると。そして精神が不安定になることが減り、ストレスがたまりにくくなり何度も日記に救われ、しんどい時期も乗り越えることができたと言っています。

私は青年のように自己洞察力を鍛えるのは無理ですが、その日の気持ちを書くことで心の中のモヤモヤがなくなり、気持ちが切り替えられてプラス思考になることがあります。

日記には、その人にしか分からないすごい力になることもあると思います。自らを元気づける言葉をつづると、気持ちも穏やかになることもあるでしょう。

また日記は旅行や山行など楽しい思い出を書いて、後日読み返すことでまた楽しむことができます。

夏山へ行く準備をしてうきうきしている様子など、当時の気持ちがよみがえってくることもあります。

最近では、毎日の出来事を記録しておける日記アプリがあるそうです。

手帳もペンも必要なく、スマホやタブレットがあればいつでもどこでも書き込めるのが大きな魅力です。

育児・旅行の記録など、その瞬時の出来事や気持ちが記録できるのはいいですね。育児に追われているとノートに手書きで育児日記をつけるのは大変です。育児日記アプリはそんな悩みも解決してくれそうです。

コロナ禍になってからは、旅行や県をまたいでの山行もできなくなり、日記も身近な事を書くことが多くなりましたが、コロナ禍が収束することを願いつつ、この5年日記の後半にどんなことが書けるのか、期待しながら日記を書いていきたいと思います。

巻頭言

萬事気嫌よく

矢根

私事ではありますが、この度、2021年3月31日で退職いたしました。60歳で定年、その後、1年毎の更新で、最終の5年間も終わりました。よくもこんなに長く勤めてこられたなあ感慨もひとしおです。その間、たくさんの方々に支えられて、感謝、感謝、感謝です。

さあ、これからは、仕事の休みを気にせずに山に行けます。どこへでも。しかし、コロナ禍の世の中、自由に遠方の山には行く事が出来ず、収まるまでは、近くの山での体力作りに励みます。そして、高御位山遊会の先輩たちは、皆さまお元気でいらっしゃるの、それを目標に頑張らねばと思います。

これからは、1日の過ごし方を、ゆっくりと見つけながらのスタートになりそうですが、毎日を、萬事気嫌よく過ごし、終わりの時には、今日までの人生上出来でした、これにて、おいとまいたしますと、旅立ちたいものです。

最近、心にとまった詩です。

『最上のわざ』

この世の最上のわざは何？
楽しい心で年をとり、
働きたいけれども休み、
しゃべりたいけれども黙り、
失望しそうなときに希望し、
従順に、平静に、おのれの十字架をになう。

若者が元気いっぱい神の道をあゆむのを見ても、ねたまず、
人のために働くよりも、
謙虚に人の世話になり、
弱って、もはや人のために役だたずとも、
親切で柔和であること。

老いの重荷は神の賜物。
古びた心に、これで最後のみがきをかける。
まことのふるさとへ行くために。
おのれをこの世につなぐくさを少しずつはずしていくのは、
真にえらい仕事。
こうして何もできなくなれば、
それを謙虚に承諾するのだ。

神は最後にいちばん良い仕事を残してくださる。
それは祈りだ。
手は何もできない。
けれども最後まで合掌できる。
愛するすべての人のうえに、神の恵みを求めるために。

すべてをなし終えたら、
臨終の床に神の声をきくだろう、
「来よ、わが友よ、われなんじを見捨てじ」と。

巻頭言

環境に寄り添う山歩きを考える

松下

“冬来たりなば 春遠からじ”と念じながらの巣籠生活の中で、書棚を整理していて、ふと、二十歳の頃のアルバムを開いてみた。驚いたことに、まだ登っていないと思っていた山々の登頂記念写真を数枚見つけた。いつの間に登ったのか・・・全く記憶に残っていない。多分この頃の私は登山のイロハのイも知らずに、先輩や友人の後をついて、ただ、山道を歩いていたと想像できる。そんな私にも登山のイロハを学ぶ機会がやってきた。きっかけは何と言っても高御位山遊会との出会いである。

“初めての山歩き教室”がそれで、会の仲間とのハイキングに始まり、毎月の清掃登山、テント泊山行やスノーシューへも参加して雪山と出会い、背中を押されて県連のクライミング教室や身の程知らずに受講した登山学校等から多方面に登山の手法を学ばせてもらった。

歩いて登る登山はコンスタントに山行を続けていれば体力は維持できるように思うが、視力が落ちてきた時に下りでの歩行速度が遅くなったと感じた。加齢に伴う体力低下を補うためにはトレーニングが大事であると分かってはいるが、その時の私の環境からは難題だった。

山歩きのトレーニングについて考えるとき、“快適な登山をするためには、下界でのトレーニングも大事だが、何よりも山にたくさん登ることが重要なのである。”と、鹿屋体育大学の山本正嘉先生が述べておられる。

しかし、昨年春頃からコロナ禍により山行活動も自粛要請を受けて中止が多い状況であり、高齢化が進む会活動においても停滞しそうで、このままではプレフレイルに陥りそうに思う。それでは困るので、検温と体調管理、マスク着用、手洗いと消毒、人との距離をとる等のマナーを基本として、アクセスでの感染対策に気を付けながら、フレイル予防のためにも定期的に山歩きを続けたいと思う。

その手立てとして・・・当会ではほとんどの会員が初めての山歩き教室を修了している。さらに、セカンドステップを受講してスキルアップした方も多く、土曜トレにおいてリーダーを担当している方もおられる。それゆえ、日帰り近郊の山でリーダーを出来る方は相当数おられるということになると思う。コロナ禍では3密を避けた少人数での行動を推奨されることから、3～4人前後で自主山行が出来ればコロナ感染のリスクも抑えられ、登山道の踏み荒らしの問題も軽減でき、山歩きの機会を増やすためにアクセスも含めて計画し易いのではないかと思う。しかしながら、“高御位山遊会”という和の中で固定化したグループ山行はNGなのだが、山行指導部へ計画書提出を条件に少人数での自主山行を行えば、山歩きの機会が増えてフレイル予防とならないだろうか？少人数であれば、アクセスにおいてもコロナ感染のリスクを軽減し易いと考えられないだろうか？

山歩きを元気の素に自然を愛する私たちは、安全登山のためにも出来れば仲間と歩きたい。山歩きを通して移り行く自然を感じ、仲間とのつながりも大切にしたいと思う。春告鳥のさえずりを待ちながら、あれこれ思いめぐらせる毎日である。

巻頭言

70歳「古希」を迎えた、今が人生の黄金時代

野村

人生の節目 70歳「古希」を迎えた。特典？・・・高齢者医療費負担 20%「健康保険証」が届いた。ラッキーと思いきや、団塊の世代が75歳になる2022年から現役世代の負担軽減のため75歳の後期高齢者10%が20%に成りそうだ。

70歳になり、そろそろ「終活」の準備をしなければと思いAmazonで坂東 眞理子の「70歳のたしなみ」の本を購入した。

最近では、70代で亡くなったと聞くと早死だなと言うのが実感で、男性は80代、女性は90代亡くなるのが普通である。昨年のお老人の日の9月統計では、100歳以上の高齢者の数が初めて8万人を突破して50年連続で増加しているそうだ。

今や70歳は古来稀どころか、ほとんどの人が通過する通過点でしかない。

「70代というのは人生のゴールデンエイジ・・・人生の黄金時代である」

人生100年時代が現実となり、70歳に達しても、まだ多くの人は健康である。大多数の人は歩き回することは出来るし、記憶力は衰えても、しっかり考え判断することが出来る。仕事や子育てに追われることもなく50代60代のように人生のステージに対する焦りや不安も少なくなっている。最も人生で幸福なのはいつ頃かと問われたら現在では70代ではなからうか。

「人生100年時代」70歳からこれからの30年をどのように歩むか、人生70年の後半期、先入観の晩年を生きるのではなく、何が必要かを考えるべきである。人生の黄金時代を希望とともに生きるために何が必要かについて書いてあった。

私も、若いころには60歳定年後、ましてや70歳の人はいいい年寄りで、もう引退して当然と思っていた。老後の為に年金をもらいながら今も、長年務めた会社でパートタイマーとして働いている。最近、同僚や知人から「いつまで働くの？」と聞かれると「会社が辞めてくれと言われるまで」と答えることにしている。

働き続けることが若さの秘訣であり歳を忘れる。体力も気力も、まだまだ成長の余地がある気がしている。

今が人生の黄金時代と思えば、人生で一番幸せな70代なのかもしれない。

朝起きた時に何も用がない、どこにも行く所がないと家でゴロゴロしてはボケてくる。仕事も用件も与えられるものではない。貴重な70代、人生70年時代を先入観のまま晩年として「今さら」「どうせ」「もう遅い」と思い生きるのはもったいない。60代で高御位山遊会に入会して今まで経験した事がない山の魅力を知り、素晴らしい仲間が出来た。体力作りとして週に1回程度トレーニングとして高御位に登り例会山行に参加してきた。

人生の節目ごとに身辺整理する事は良いことだが、今行うべきは「終活」ではなく高齢期という新しいステージを生きるための「老活」を行う事だと思う。

巻頭言

この20年を振り返って

砂川(延)

高御位山遊会は2000年10月8日(日)に第1回高御位例会を14名で発足してから、今年で満20年を迎えることとなった。20周年実行委員会を3回にわたり開き検討してきたが、コロナ禍の影響から10月11日に予定していた20周年の記念式典をほぼ一年先延ばしして、今年の7月11日(日)に延期して行うこととなった。

この20年を振り返ってみると、多くの方々との出会いと別れがありましたが、何百人の方々を経て現在の80数名の高御位山遊会があることは、多くの方々に支えられてきた結果であると感じている。

高御位例会(現在の名称)は会発足以来、毎月1回の全員集会の後、高御位山の清掃登山を行ってきている。

1980年に始まった兵庫県勤労者山岳連盟の「六甲山からゴミを一掃する運動」が、労山の全国的な清掃登山の始まりとなり現在に至っているところだ。又、高御位山遊会もこの伝統を受け継ぎ発足当初から、播磨の山、高御位山からゴミを一掃する運動を会の一つの軸に据えて取り組んできているところである。

高御位山遊会が創立当初から会活動の軸として取り組んできたのは会報「高御位」と「初めての山歩き教室」である。

創立当初の会報は「高御位山遊会『会報』」だったが、2005年9月号の第55号から「高御位」に改称している。この会報も会活動の軸として支え続け創立以来休刊はなく、この1月号で237号を迎えている。最近では会報の電子化を図る会もあるが、編集委員の編集作業を通じて会報の作成作業は大切な会活動の一環である。

2000年7月にスタートした「初級夏山教室」は現在の「初めての山歩き教室」へと引き継いでいる。そして会発足以来、毎年、春に「初めての山歩き教室」を高砂で開催して、会員の拡大につなげて現在に至っている。

ここ数年は、高砂・加古川地区、加西・加東地区、姫路地区毎に年替わりで開催してきたが、20年度はコロナ禍の影響から計画するも中止に追い込まれ、今年へ持ち越しとなっているのが現状である。

又、コロナ禍の影響から会活動が大きく制約を受ける中で、先の見通せない状況がある。

雪山のシーズンを迎えても最近では積雪が少なく、雪不足が続いておりスキー場も予定していた日にオープンできないで延期になるケースが多いようだ。

地球の温暖化の影響からの氷河後退が明確に表れている現状やコロナ禍のパンデミックは自然に対する、世界中での経済活動優先の人間活動に、おおきな警告を与えている。

登山者側の我々も、自然環境の異変にたいして関心を持ち行動につなげていく取り組みが求められているのではないだろうか。