



《 1412 編集委員だより 》

☆：愛犬が亡くなってもう7年位になる。死亡の届出をしているにも関わらず今年も又、「狂犬病予防注射未接種の方へのお知らせ」が市から届いた。過去何度も「今度こそ本当に削除して下さい。」と、連絡をしている。面倒だと思いつつ今年も又連絡すると、「削除するように努力します。」と返答されたので、「努力しますは変でしょう。削除しますでしょう。」と言い返した。PC入力するだけが面倒なのかなあと思ってしまう。これこそ税金の無駄遣いだとも。

nishiguchi

☆：今年は柿の生り年で至る所で鈴なりの柿の木を見かける。我が家でもカミさんがひっきりなしに友達から柿をもらい、柿好きの私はその恵みに大いにあずかっている。先日道の駅に並んでいる柿を見かけたが、何とも色んな柿があるもので似ていても柿の名前が違う。それにしてもこの秋（初冬？）は良い年やなあ。

Wada

☆：紅葉を求めて信州に行き、標高2,000mにある秘湯の宿に泊まった。露天風呂に入った後、写真教室があり参加。夕食後は宿の歴史について説明を聞く。続いて天体望遠鏡3台を使つての星座観測会が行なわれた。翌朝は野鳥の観察会が開かれ、飛来する野鳥の名前や習性について教わる。また、朝食後は近くにある湿原をガイド付き（無料）で案内をしてくれるなど、沢山のオモテナシが用意されているユニークな宿で、いろんな体験をし、満足でした。

なべ

☆：何時の頃からか、デパートやスーパーで、おせち料理の広告が出されるようになって久しい。毎年、9月に入ると広告が目につくようになる。会員のみなさんの中にも活用されている方はいらっしゃることでしょう。広告を見ながら「手作りおせち料理」のメニューを描いている。作る楽しさ・食べる楽しさ・費用の安さも捨てがたい。

r-sawa

☆：（シルバー兵庫大会講演会より）100歳以上が大幅に増加して来て“人生100年”の時代が来る。都市部では、病院のベッド不足、外来窓口の混雑等で在宅医療が主の社会システムに替るとの予想であった。健康寿命の伸張が望まれます。

	平均寿命（歳）	100歳以上
2013年	男 80.2 女 86.6	5万人
2025年	男 81.5 女 88.2	17万人
2050年	男 83.6 女 90.3	68万人

（厚労省、総務省の資料より）

しま

☆：11月12日に氷ノ山で初冠雪がありましたが、但馬地方では、12月初旬に三段紅葉がまれに見られるそうです。山頂に積もる白色と山腹に残る紅葉の赤色、そして山麓に広がる針葉樹の緑色が重なって幻想的な風景を楽しむことができます。さらに蟹でも食べられれば最高です。蟹は時期が早い程、多くとれるので値段が安くおいしいようです。

Ouchi

☆：今、一つの登山靴を修理に出している。すでに10年は過ぎているスエードヌバックの登山靴である。足には良く合って履きやすく良く使っていたが、靴の中、踵の部分が破れてしまい外皮に直接足の踵が当たっている状態である。靴屋が言うには、靴ひもの締め方が悪いからだと言われ靴の締め方を教示してくれた。靴紐の締め方については「高御位」11月号に出ているが、それと同じだった。改めて高御位流の締め方が改めて靴を大事に履くことにつながると実感したことだった。

Enya

次頁につづく

前頁よりつづく

☆：パソコンのデータ保存用ハードディスクをフォーマットしてしまい、データが消滅してしまった。デスクトップに繋いでいたものを炬燵で使うノート用にWi-Fi 接続設定中、フォーマットを求められ何も考えずにやってしまった。回復ソフトを導入してあれこれやってみたものの、一番欲しい直近のデータは復元してくれず、自分のした事への自責の念で数日間落ち込んでしまった。しかし、その暇はなく必要分を作成する作業に専念したが、その労力は甚大だ。常日頃のデータバックアップの重要性を再認識した。

ヤマ

☆：11月13日、荒井中学校「トライある・ウイーク」に初参加した。参加者は2年生10名で、コースは荒井中～魚橋（正連寺）～北山奥山～高御位山～鹿島神社～JR曾根駅までで歩行数約25,000歩であった。この行事は、兵庫県が1995年の阪神淡路大震災と1997年の神戸連続児童殺傷事件を機に中学生に職場体験での学習を趣旨に1998年度から実施されているようである。受け入れ先は、学校単位で折衝するとのことで労力も大変だと思われるが、生徒には社会勉強の良い機会であろう。

もり



《1411 編集委員だより》

☆：9月は「新特別基金」の更新月でした。そのため8月例会時より業務に従事し、やっと11月例会で掛け金の徴収が終わる予定です。「新特別基金」は、労山会員の互助制度です。万一事故を起こした場合、救助・捜索や入通院に要した費用が、加人口数に応じて交付されます。「高御位山遊会」に長く在籍している方でも「それって何ですか？」の問いに驚かされました。安心安全山行のためには必要不可欠です。自動車＝自賠責保険。山の会入会＝新特別基金

nishiguchi

☆：10月に入ったら植えようと思っていたフリージアの球根を植えた。この球根は3月に八丈島へ山行した際、フリージア畑で頂いたものである。八丈富士の麓に赤、白、黄、紫等々色とりどりに咲き誇っていた中から、自分が気に入った花を持ち帰ったものである。八丈島の美しさや風土の厳しさを思い浮かべながら、来年の開花を待ちたい。

r-sawa

☆：八幡平山行で玉川温泉に宿泊した。この温泉は強酸性（pH1.2）で日本一酸性度の強い温泉です。源泉100%、50%の浴槽と湯温も高低とに別れている。源泉100%に入ると2箇所ほど刺すように痛くて30秒ほどで退散、50%の方へ移動。そこでもチカチカはするが数分間は我慢出来た。帰宅後一週間程で腰の辺りにあった湿疹が、消滅していた。前回は経験したことであるが、この温泉の効用はすばらしいと思う。温泉力を実感しています。

なべ

☆：パキスタンの17歳少女がノーベル平和賞を受賞した。受賞を聞いた時の言葉がまた立派。逆に、女性教育に反対して彼女を銃撃したタリバンは何という組織かと驚きである。タリバンだけでなく今時女性教育に反対する宗教があるのが信じられない。

Wada

☆：ガラケーをスマホに換えた。通常のドコモやソフトバンク等のキャリアと契約するのではなくSIMフリースマホという本体だけを購入して、それにSIMカードを挿して使っている。これによって使用料を抑えることができる。さらに通話にIPフォンを利用すれば音質の低下、不安定さは懸念されるが家族や友人との電話であれば十分である。外出時のネット閲覧、メールチェック、新聞・電子書籍の閲覧、テレビ・ラジオの視聴、GPS（ナビ、山登り時のログ記録・道迷い防止）、写真・動画撮影、おサイフケータイと多用途であり、使い倒すつもりでいる。

ken²

☆：この8月より、日本各地で記録的な大雨が降った。広島市、和歌山熊野では、土石流で大勢の命が失われました。温暖化が進むと今世紀末には大気中の水蒸気量が5～25%増え、日本では雨はより強く、より頻繁になる可能性が高いという。海外では氷河の氷床融解、海面上昇、深刻化する山火事等が増えている。11月より“高砂市地球温暖化対策地域協議会”の委嘱委員を2年間することになりました。

しま

☆：2週連続の台風襲来である、幸いに近辺での被害は聞いていないが、19号ではJR西日本が初めての全線運休をした。一方阪神・阪急は終日運行したそうで、何を基準に決めているのか首を傾げる所である。ここ数年の雨の降り方は尋常ではなく、特定の地区でいきなりの豪雨は予測も難しく、JRの判断も間違っていないが、足止めを食った48万人近くの人は大変であったろう。

ヤマ

☆：昨夏、庭の色合いにと植えていた赤モミジが害虫に侵されて枯れてしまった。代わりに、山行先でよく見かけるイロハモミジに植え替えた。今夏、かわいい黄緑色の葉っぱを十分楽しむことができた。いま、先の方が色づきかけてきた。どんな紅色に染まっていくのか楽しみである。やはりイロハモミジにしてよかった。

Ouchi

次頁につづく

前頁よりつづく

☆：「健康カプセル: 元気の時間」の番組で気象病の放送があった。夏から秋への気候変化で関節痛や頭痛を訴える人が多いそうだ。関節痛は、気温低下で血管を収縮させ体温低下を防ぐため、交感神経が活発になることに因るらしい。頭痛は、台風等の低気圧により内耳のリンパが膨張し自律神経のバランスを崩し脳の神経を圧迫するからとのことで体が慣れてくると治るらしい。この頭痛は、高山病（血液の低酸素状態のため発症する）と似ているようだ。高山病では過激な運動もじっとして動かないのも禁物だ。ちなみに登山では100m登ると0.6℃低下し、8m登ると1hPa低下する。

もり

☆：先日、5年ぶりの同窓会に出席してきました。“古希”を記念して集まった同窓生60名。かつては私たち女子のあこがれだったハンサムボーイも額の広さにごっかり、負けず劣らずスマートで鳴らした美女子もどっしりとふくよかさをモノともせず。精いっぱいおしゃれし普段の2～3割はイケてる思いで出席した私も“いずこも同じ秋の夕暮”・・・それでも懐かしくて、楽しくてたまらない旧友との再会の1日でした。

かねしま