

編集委員だより 1712

☆：女性で初めてエベレストや七大陸最高峰登頂を成功させた田部井淳子、晩年はガンを患い、いつも死と隣り合わせで登山を続けた。その頃「最後に交わした言葉が心残りだった、ということにならないように」との言葉を残している。なかなかその様な心の持ち方はできない。

もり

☆：今年の年末恒例の紅白歌合戦に丘みどりの出場が決まった。彼女は私の実兄の連合いの姉の孫で、兄の子供の結婚式に来てくれて民謡を披露していたが、当時小学4年生であった。以後プロデビューするも鳴かず飛ばずで、周囲は早く辞めて帰ってくればと言っていた。しかし、昨年拠点を大阪から東京に移し、これを機にTVに出る機会も増えていたが、まさか紅白に出るとは思わなかった。因みに兄は彼女の歌を全ておぼえている

ヤマ

☆：干し柿をつくった。外観が黒く、曼荼羅模様で見た目悪い。私以外は食べようとしなない。外側・内側とも柔らかいものもあるが、外側が少し硬く、見た目食えるかいなと思うものもある。が、食べてみると柔らかくてまあまあ甘くておいしい。何時か、売り物並みのものを作ってみよう。

W a d a

☆：パソコンに始まり、タブレット、スマホ、セーバー、デジカメ、ビデオ、その他充電を必用とする電子機器ではたまにはあるが発火事故が発生している。爆発までは行かなくても時には火事に繋がる可能性がある。前記のような電子機器のバッテリーを日常的に充電しているだけに心配である。特に長い充電時間を必要とする場合は、身近なところで充電し、時には触って加熱してないか等チェックしながら、最新の注意をして充電しています。皆様もご注意を。

なべ

☆：最近テレビ朝日で毎日12：30から「トットちゃん」という黒柳徹子の自伝をもとにドラマ化されたものを録画して見ている。面白い。徹子さんもうすごいが、ドラマ自体が好感の持てる作り方をされていて気に入っている。徹子さんの生まれる前から現在までのことなので、当然あまり見たくない戦時下の様子も放映されたが、1週間でざらりと流して次へと話が進む。途中から見ても面白いのでぜひご覧ください。

fujimoto

☆：野生に放されたコウノトリが太子町の池にきているという情報を得て、翌日見に出かけた。水を湛えた池を想像していたが、その池は殆ど干上がっていて水はところどころにあるだけだった。これなら餌を食べやすい環境なのだろう。数匹のサギの中に特徴あるコウノトリはすぐ見つけられた。しばらく殆ど動かなかったが少しずつ動き始め餌を探しているようだった。去年は1週間くらい滞在したようだが今年はどうなるのだろう。

r-sawa

☆：先日、山行で魚屋道の起点～終点を歩いた。その名の通り昔の人が深江の浜～有馬温泉まで鮮魚を運んだ六甲山越えの道である。深江駅の南に魚屋道の起点の石標がある。その辺りは北に延びる魚屋道と横の西国浜街道が交差する地点で、物流の拠点だったらしい。魚屋道を歩くにあたり、山行前調べた結果、地名の由来や歴史が分かり興味深く古道を歩くことが出来た。

miki*e

会員だより 1712

☆：私の家には黒柴の犬（名前は千香）が家族の一員で居り、今年4月から猫（名前はムギ）が加わりました。千香は居るのか、居ないのか分からない程、影が薄く、ムギは反対に勇敢で逞しく、千香にチョッカイを出して追い回している。頑張れ千香あなたはこの家の先輩だからとけし掛けています。

モンキー

☆：先日、近所の奥さんが「南京食べる？」って言われたので「ハイ、好きです！」と答えると「チョット待っててー」と自宅へ帰り、手に大きめの南京とビニール袋（大）を持って来られて南京を袋に入れ大まかにグルグルと巻き、頭上からコンクリートに投げ下ろしてあっけにと取られている私を横目に「この南京は北海道のマサカリ南京でマサカリが無いと割れないから・・・」との事、お裾分けを頂きビックリポンでした。

Y.T

編集委員だより 1711

☆：9月に山行で秋田県にある玉川温泉に1泊しました。以前、玉川温泉に宿泊、10年来悩まされていた足の湿疹が、1泊・3回の入湯で治癒した経験があります。今回も小さい湿疹が2箇所あり、温泉の効能に期待していました。帰宅して約2週間になりますが、見事に湿疹が消えています。2度の経験で玉川温泉の効能を体験しました。この温泉はガンその他様々な病気にも効果があるとされ、多くの方が療養に来ており、温泉力の評価が高いのも納得しました。

なべ

☆：母親が9月末に他界した。前日から病室にモニターが設置された。画面の脈拍・呼吸・血圧・血中酸素濃度の数値や波形を一喜一憂しながら凝視していたが、ついにすべての数値がゼロになり波形が一直線になってしまった。しかし、孫やひ孫が耳元で「おばあちゃーん」と叫ぶと心臓の波形が何度か現れた。息を引き取っても耳からの刺激で心臓が動くのに感動し、人間の体の神秘さに驚かされた。人間の五感で聴覚が最初に発達し最後まで残るらしい。胎児もお腹の中で聞こえている。

もり

☆：シンギュラリティという言葉が最近聞かれる。これは人工知能が人間の能力を超えることで起こる出来事で、そのとき人類が人工知能と融合し、とんでもない進化を遂げ、死という概念がなくなるかも知れない。その時期が早まって2029年と予想されている。もし、私が生きていれば79歳。ひょっとしたらその時代に立ち会えるかもしれない。信じられないことが本当に起こるのかどうか見てみたい。それまでボケませんように。

fujimoto

☆：皆さんはパソコン office 2007のサポートが終了したことをご存知でしょうか。パソコンは次々と進化を続け、其のたびに古いパソコンを使用しているとサポート終了を告げられることが度々ある。私は主にOutlook 2007を使用していた。理由は使い慣れているからということだが、サポート終了したソフトはセキュリティーに問題が起りやすいという。今後はOutlook 2013を使おうと思っている。

r-sawa

☆：最近の車は交差点に停車するとエンジンが自動的に停止、信号が変わり出発のためにアクセルを踏むと自動的に又エンジンが始動している。ちょっと昔には考えられない事である。この訳は何なのか……技術の進歩？排ガス？ガソリンの節約？日本は外国、特にヨーロッパ諸国に比べると信号機が多すぎる、場所によって信号待ち時間が長いなど。しかし、再始動の度に廃ガスが出ているのでは？信号機が無ければ？と考えてしまう。

E n y a

☆：通勤途上に、コンバインで稲刈りをしてるのを見かけるが、あつという間に刈り込んで直接脱穀していく、昔の稲刈りに比べ随分早く楽になっている。しかし、一か所だけハゼに稲を掛けている所を見かけた。思わず懐かしくてスマホでパチリ。だけど手間は結構かかっているようだ。稲は脱穀して粳とワラになり粳摺りで玄米と粳ガラになり精米で白米と糠になる最後はご飯だ、形も少し変わるが呼び名は随分と変わるもんだ。

ヤマ

☆：うちのワン公(シーズー)が亡くなった。10/1から飲みも食いもしなくなった。殆ど横になったままになった。それでもリビングで家族の声がするとよろよろとやってくる。2日には点滴してやった。それでも好転しなくだんだん弱っていった。ついに10日に亡くなった。愛犬が死んで飼主が泣いた話を聞いたことがある。気持ちがよく判る。

W a d a

会員だより 1711

☆：父は昭和11年から5年間、日中戦争に従軍していた。その頃の中国(支那)が汚く、美しい街にしたいと思ったから、帰ってきて生まれた私に「美那子」という名前を付けたと聞いた。中国での戦場の様子は多くは語らなかった父がお酒を飲むと“教育ほど恐ろしいものはない”と繰り返し言うようになった頃、私もその戦争が侵略戦争だったことを知った。日本軍が行った残虐行為、戦争犯罪の数々——。今、共謀罪、安保法制、秘密保護法、そして、北朝鮮とアメリカが一触即発の状態の中、道徳教育や憲法まで変えようとする動きがある。子供や孫に、今のまま平和な世の中を手渡したい。

(美那子さん)

☆：この4月から長女がピアノ教室を始めました。小さな子供さんから70代のおしゃれぴあのさんと幅広い生徒さんたちが来てくださり、我が家は活気づいてきました。人の出入りがあると嬉しいものです。結婚した頃は5人家族で始まり、そのうち8人に増え、最近では夫婦2人になっていました。宣伝になりますが、音楽に興味のおありの方はお声かけ下さいませ。

h. takashima

☆：数年前に下町で見つけたお気に入りの珈琲店・・・洒落たカップに一杯一杯チェックして出されるコーヒーはオーナーの拘りでプロの姿勢を感じる。訪れるたびに違ったカップが使われるのも楽しみだ・・・そこで好みの豆を買ってきて、ミルで挽き宍粟の山奥の千年水で、たてたコーヒーを午前と午後に飲む。山とは違った至福の時間を楽しんでいる。

tancho

☆：我が自治会でも高砂市の社協が主催している「いきいき百歳体操」に取り組んでいる。導入時のパンフレットの「平均寿命と健康寿命」欄に、現状は平均寿命の10年前に健康寿命が終わっているとの説明がある。男性の平均寿命は約81歳であり、健康寿命は71歳で終わることになる。なんとあと3年で終わりだ！！この話どこがおかしくないかな・・・

もり

☆：夏のアルプスは登山者でにぎわう。すれ違うのはたいてい1人か2人の少人数だ。挨拶して通り過ぎる。話しかけて山の話で盛り上がりながらも全然問題なし。時たま大勢のパーティに会うと形式的に挨拶はするもののグループ内でおしゃべり、道いっぱいですれ違う。過ぎるまで待たされる。これは迷惑。わが会の山行でも大勢のとき、同種の迷惑をかけていると思う。特にアルプスのような人気のある場所を大人数で占有してはいけない。

fujimoto

☆：家の庭にミカンの木を植えて4年目になる。今年の春は白い花が小さな木に隙間がないほど花が咲いた。ところがいつの間にか花は散り、数えられる程になった。今、ミカンの実は7個つけている。実も徐々に大きさを増している。食べられる時期がくるまで成長してくれればと、楽しみにしながら見守っている。

r'sawa

☆：最近はネット通販を利用する機会が多いが、それに伴いこれは失敗だったと思う事（粗悪品、不良品の類い）も増え、今年は既に5回もあった。国産の場合、ほぼ期待通りの商品で問題ないが、輸入品の場合、主に値段と仕様程度（メーカーや生産地は殆ど記載が無い）で購入する事になる。不良品は生産地がアジア地域の製品であった。輸入品は品質管理が十分でない感じである。今後は輸入品には手を出さないようにしたい。皆さんもご注意ください！

なべ

☆：また強い台風がやってきている。海の水はその量が莫大でありそのために温度も変化し難いそうである。が、大気温が長年引き続いて高めで推移しているためついに海水温も高くなってきており、それが世界的な気候変動になってきているそうである。私はなるほどと思うが、トランプさん、そんなもん知るかという。喝！

W a d a

☆：今年7月旭岳山行(ゆっくりズム)に参加した時、澤田(律)さんに、YAMAPのダウンロードのやり方をレクチャーして貰った。余り山行に参加していなかったもので、黒尾山山行で使ってみた。分からないまま画面をタッチしていると何となく・・・。まだまだ理解して使いこなせるまでにはなっていない。臆病にならず試してガッテン！！

nishiguchi

☆：勤める会社の名前は××製罐と旧字体のカンである。社員冗談で曰く、新字体の缶にしたらジュースかビールの缶生産をしていると間違われるからだ。創業60年を超えた鉄鋼業の会社でその時代の漢字がそのまま残って現在に至っている様だ。文藝春秋、慶應義塾、壽屋、團伊玖磨等の旧字体はなかなか滅厳があって代えがたい。

ヤマ

会員だより 1710

☆：日本は四面を海に囲まれている。海はいろんな恵や癒しをくれる。私の仕事も海の上であった。退職後も船で魚釣りを楽しんでいる、獲れた魚は近所や仲間に配って喜んでもらっている。海から昇ってくる朝日は神々しく、思わず手を合わせてしまう。日の出といえば、山頂で見る雲からの曙光にも心ときめく。山は春の山菜、秋の果実等でも楽しませてくれる。そして何よりも、仲間とワイワイ、ガヤガヤと言いながら登る山行は最高に楽しい。私は海も山も大好きだ、だからそれを大切にし、守りたいと思っている。

takooyaji

☆：私の家の洗面所の窓から高御位山が見られます、四季折々の山を眺めるのも楽しみですが、朝一番に頂上を見上げて今日一日が安泰に過ごせること、登山者に事故のないことを祈ります。そして夕方には一日が平穩に過ごせた事に感謝を込めて手を合わせ頭を下げます。

All place

☆：1月より1促増えて、3促の草鞋でフルタイムで頑張っています。これで、日帰りや夏山山行は行けなくなると思い、残念・残念の一言です。(本当かな。?)そこで、毎週日曜日自主トレする様にしてはいますが、北池から出発しても、暑くて、暑くて、北山へ下山です。“それでは”中所から…、鹿島神社で下山。(根性無し。！今、自分を叱っています。)

北国のケロン

☆：眼圧が高くて緑内障の恐れがあり定期的に眼圧と視野の検査を受けている。先日の検査時に視力が良くなっているとのこと。中学時代から右が0.3で左が1.5のガチャ目だったが、白内障が進み右の視力が0.7に改善した。最近、食事の時に茶碗のご飯が綿菓子状に見えたり、夜パソコン画面が見難いのは近視がよくなり近くが見づらくなったためらしい。視力がよくなるのも善し悪しだ・・・

もり

☆：ここ数ヶ月の間に電器製品の故障続出で悲鳴を上げています。プリンターに始まり、スマホ、洗濯機、ラジオ、掃除機、冷蔵庫、給湯器 e t c。部品交換で使える機器も有るが、修理するより新しく買い換えた方が安くつく物、もう寿命かなと納得出来る物など理由があるにしてもこんなに集中してトラブルが出たことはない。購入単価の低い機器は原因を調べ、修理すると1万円以上になるので、店員も買い換えを薦めるのが常道のようにです。消費者は弱いですね。

なべ

☆：上高地から帰ってきたら手足のあちらこちらに赤い斑点ができていてかゆい。掻いたらさらにかゆくなる。特に風呂に入って体が温まるとかゆい。あまり掻くと水泡のようなものが出現。体が内から悪くなってきたのかと心配になってきたところに治まったのでやれやれだ。2週間ほどかかった。他の同行者にも同じような斑点ができています。小さな虫がいたのでそいつにやられたんじゃないか。アルプスの虫はしつこい。虫よけを持参すべし。

fujimoto

☆：ネコのほみちゃんは我が家に来て15年になる。1日の大半は窓ぎわのベッドでくつろいでいる。ところがゴロゴロとカミナリの音が聞こえてくると、和室の奥のタンスの隙間にそ〜っと入る。いつもは“入っちゃ駄目”と知っている部屋なのにいつの間にか安心出来る場所を見つけていたようだ。彼女の非常事態に私は見て見ぬふりをしてそっと見守っている。

k.yamamoto

☆：今年も忙しく暑いお盆が終わった。「子供達に今年は夏山山行が終ってから集まろうね」と、相談していたのに、お葬式参列の為お盆に息子家族が戻って来た。5月に逢ったばかりなのに2歳の孫が又少し成長しているように思えた。来てくれればやはり嬉しく成長も楽しみだ。

nishiguchi

☆：今年の「初めての山歩き教室」が終わった。例会山行が増えて実技のサポート参加する会員が減ったり、生徒の参加者把握が出来なかったりで、担当の須増さんは苦勞されたようだ。終了山行では種々事情があって生徒は5名だけとなったが、それなりに有意義な山行になったと思う。しかし年々講義、実技に参加する義務感の薄い人が増えて、山への関心はあるがその知識、技術を得ないまま山歩きしている人が併行して増えている気もする。

ヤマ

☆：1日のうちで座っている時間が長いほど心疾患などの病気のリスクが高まるらしい。定期的に運動していても座りすぎによる健康リスクは減らない。世界陸上のテレビ観戦やパソコンワークをしていたら、つつい座りっぱなしになってしまう。1時間座ったら5分は背筋を伸ばして立ちあがりましょう！アクティブに過ごす為には座っている時間を短くしよう。

miki*e

会員だより 1709

☆：今年の台風5号は、記録によると寿命が3番目に長かったそうだ。理由として太平洋高気圧が弱かったのも、遅い動きに加え奄美大島付近の海水温が高くそこで、またエネルギーをもらって勢力が大きくなった。和歌山県に上陸後も偏西風が北にあり、スピードに乗れずゆっくり進むことになった。進路になった地域は大きな被害を受けた。地球温暖化で今後の気象条件も影響を受け続けるのだろうか。

澤田(卓)

☆：私は大の猫嫌い。それなのに我が家の庭には野良猫がいて、門から堂々と出入りしている。水鉄砲で追いかけるが当たったためしがない。近頃、子猫2匹まで連れてくる。ミルクをあげたくなるが我慢する。かわいいと思ってしまう自分に戸惑う日々である。

ペンネーム 猫より犬が好きなはず

☆：水道水に発ガン性物質のトリハロメタン〔消毒副生成物〕が含有されていることを知って以来、千ヶ峰まで天然水を汲みに行っている。始めは主人とドライブがてら、12年前からは、同じ境遇の近所の友達と気分はブラブラ・・・帰路は食事処をあっちこっち探し廻ってウロウロ。昨年の春は、珍しい春の祭り加西の「節句祭り」に出くわし楽しんだ。最近、見つけた店は味よし、値よし、雰囲気よしでとても気に入っている。飽きるまで行こうと言っている

S. 402

☆：6月に六甲山への山行があり、蒸し暑い中を歩いたとき、もう夏になったなあ実感した。これから夏山シーズンに突入。普段の山行より遠方へ、また、レベルの高い山行を計画されている人も多いと思う。無理せず体をいたわりながら健康第一で山歩きを楽しんでもらいたいと願う。今自由に山を歩くことができるという何物にも代えがたい宝物を失くさないように。

fujimoto

☆：皆さん色の名前をいくつ言えますか？虹は七色(せき・とう・おう・りょく・せい・らん・し：赤橙黄緑青藍紫)と白と黒の九色かな？この中で色の後に「い」を付けて形容詞になる色が4色あります。古代の日本ではこの4色ですべての色を表現していたそう(赤い、青い、白い、黒い)。それで緑の信号やりんごを青信号、青りんごと言ひ、赤でなくても紅葉と言う。成程！！(NHK 人名探求バラエティより)

もり

☆：隣に新しい家族が引っ越してきて1年になる。3歳の女の子と今年1年生になった男の子がいる。どちらも本当に子供らしく無邪気でかわいらしい。クロ(猫)を訪ねて我が家に訪ねて来たり、捕まえたダンゴ虫を見せに来たりする。夕方には子供同士が家の中できゃっきゃと元気に走り回っている声や音が聞こえる。なぜか懐かしい思いがする。

W a d a

☆：今年も梅雨の時期、九州で大水害が起こった。被災者の方々の悲しみを思うと言葉はない。天気予報も年々詳細に報道され、素人にも分かり易い解説が気象予報士等によりなされる。しかし、その予報、例えば大雨予報ならその原因が分かっている場合、除去できるようにならないと、災害は増え続けるのではないか。世界は温暖化の軽減すら難しい状況なので災害軽減は困難かも。

r-sawa

☆：アメリカのパリ協定離脱などで、地球温暖化対策が心配される中、世界中で異常気象による被害が多発している。日本国内でも各地で記録的な豪雨により大きな被害が出ていて、被害に遭われた方々にはお見舞い申し上げます。異常気象は雨だけでなく、これから先、猛暑日(気温35°以上)の増加、さらにスーパー猛暑日(気温37°以上)が予測されていて、こちらは熱中症が心配である。8月、9月の山行では十分な熱中症対策をして参加して頂きたいと思います。

なべ

☆：通勤途中稲田の溝の草枝にピンクの卵を見つけた。色鮮やかでつい見とれてスマホのカメラでパチリ、以前テレビで見たタガメの卵かとネットで調べたがそうでもなさそう、あれこれ検索してみたら、なんとジャンボタニシの卵のようだ。成貝になると7cm程の大きさになり、農家の人を悩ませる苗(稲)を食べる外来の害虫とのことだ。

ヤマ

☆：高御位山遊会に入会して2度目、国民平和行進に参加した。どの日にエントリーしようかと迷い、土地勘のある東二見から高砂市役所の区間を行進した。炎天下のなか「なくそう！核兵器」のスローガンを掲げ、唄い、……。私は1日だけの参加だったが、砂川会長、担当の三木さんには頭の下がる思いだった。

nishiguchi

☆：国民平和行進・兵庫県最終日のコースを行進して、兵庫から岡山へ労山行進旗を繋ぎました。当日責任者の喜多会長の指示で「岡山労山へ引き継ぐ時は兵庫の一番西の会である高御位山遊会が旗を手渡すようにと・・・」寒河への峠越えは暑く厳しい行進となりましたが、待場さんと2人でしっかりと岡山労山へ繋ぎました。各コースに参加された皆様も本当にお疲れ様でした。

miki*e

会員だより 1708

☆：少し年の離れた弟がいる。私の小学1年生入学式当日に生まれた。両親にとって、3人姉妹の後の待ちに待った男の子。目のクルクルした女の子のように可愛い赤ちゃんでした。学校に行くようになると、夏休みの宿題は3人の姉たちが、それぞれの得意分野で協力して、本人は真っ黒になって遊んでいても完璧でした。あれから60数年、髪も薄くなった、ただのオッサンですが、未だに弟のことが気がかりです。

keiko

☆：今年の春、ロメインレタスの苗をたくさん頂きました。少量は、ベランダでプランター栽培し、残った苗は、友人や実家など、あちこちに配り育ててもらいました。毎日、水やりをし、小さな苗が日に日に大きくなるのを観察するのは、思っていたより楽しく、ガーデニングの良さが少しだけ分かった気分です。友人達も皆、野菜の栽培を楽しんでいる様で、レタスの様子や調理法など、話してくれました。今は、モロヘイヤとトマトを少量ずつ育てており、どうやって食べるか、まだまだ先の心配をしています。

さかもと

☆：職場で昼休憩にミニ登山をしている。まず裏の山に登って尾根を歩き、隣の洞貝山(132m)まで登って下りてくる約20分のコース。春はいち早く鶯の声を聴きながら、夏は山桃をほおぼりながら、秋は紅葉を楽しみながら。。ちょっと足を延ばして黒岩山(133m)に登ることもある。平荘湖を見下ろす眺めも良し、空気が澄んでいれば明石海峡大橋が見える。ひと汗かいて飲むホットコーヒーがまた格別美味しい。

shigeko. s

編集委員だより 1707

☆：アルプスを明治時代に世界に紹介し、日本近代登山の父と言われる英国人宣教師ウォルター・ウェストン氏の功績を偲び、ちょうど夏山シーズンが始まる時期に日本山岳会主催で行われるイベントを見学することができた。ウォルター・ウェストン碑の前で地元の小学生が献花や合唱を行った。素晴らしいボーイソプラノで、ウェストンにもその声は届いただろう。

r-sawa

☆：700万年前にサルから進化したヒトが言葉を使うようになったのはほんの7万年前から。それまでの99%の間は言葉を持たず、ゴリラと同じ、互いの目の動きを見て相手の内面を見、気持ちを察し共感することでコミュニケーションが成り立っていた。ヒトはそういう能力を生まれつき持っている。だから、例会で会長が会員に直接話しかけるように会報を解説することで、誌面だけでは伝わらないことが伝わってくるのだ。ガンバレ会長！

fujimoto

☆：先月の続きみたいなこと。家のワン公、かつてはピョンピョンと飛び上がっていた縁側の踏み台、今は上がれない。上がろうとするが上がれないので、最後には悲痛な？声で呼び出す。そうか、上がれないのか。よし助けてやろうと抱き上げてやる。

W a d a

☆：先日「高砂学」の高御位山自然観察会に参加した。講師は手柄山温室植物園の園長で、初めて聞く植物の名前を30種位教えて貰ったが、ほとんど頭に残っていない。驚いたのは高御位山には「イシモチソウ：食虫植物」「トサオトギリ」「オオヤマジソ」等の絶滅危惧種が大変多く全国でここしかない植物もあるとか。この山はとてつもない山だそう。外来種の「メリケンカルカヤ」に在来種が駆逐されているとか。また絶滅危惧種の蝶「ヒメヒカゲ」も生息しているらしい。知らなかった。

もり

☆：去年来、アルプス方面や遠隔地の山々を一緒に歩いてきた方々が高御位山遊会を去っています。懐かしい思い出の中でしか出会えないのは寂しい限りです。高御位山遊会の山行計画は一生、歩ける会と心得たものであって欲しい。

ENYA

☆：7月は国民平和大行進の月ですね。高御位山遊会に入会した頃、高御位例会で砂川会長が「・・・平和でないと登山は出来ない。だから、平和な社会を作る努力をしなければ・・・」と聞き、単に山登りを楽しむ会だと思っていたので驚きました。しかし、突然の家族の入院で慌ただしく過ごし、改めて当たり前だと思っている生活が大切なのだとつくづく感じました。皆さん7月14日は一緒に！

taniguchi

☆：縁側の内戸ガラス部をアクリルに交換した。軽くて、ちびの孫が来て暴れても割れる心配がなく重宝だ。この10月から加古川市の粗大ごみの処分が有料になることから、それまでに交換できるガラス類はなるべく処分したいと思っているが、いかんせん価格は高い。

ヤマ

☆：使用していたプリンターが壊れたので新しく購入しました。プリンターのインクカートリッジ(純正)をお譲りします。メーカー：EPSON 品番：ICBK23 フォトブラック 品番：ICM23 マゼンタ 使って頂ければ嬉しいです。ご連絡下さい。

nishiguchi

会員だより 1707

☆：今年の春、桜を追いかけて東北を旅行してきました。咲き乱れる桜の遙か向こうに、雪をいただいた岩手山や岩木山に圧倒的な存在感を感じ、いつか登ってみたいなと思いました。

ゆこ

☆：5月の終わりに初めて1人で上京した。目的は、国立新美術館の「ミュシャ展」に行く事でした。アールヌーボーの美人画等で人気の画家であるが、今回の展覧会は、晩年に描き上げた「スラブ叙事詩」という全20作品で、スラブ人の歴史を6×8mの巨大なキャンバスに人種・宗教の戦い、略奪、平和の願いを表現した作品で、チェコスロバキヤ国外では、世界初公開の展覧会でした。ミュシャの想いが、伝わり、訴えている、素晴らしい作品でした。

blackbook

☆：昨年1月より左肩が五十肩になっている。昨年4月に70kmのウルトラマラソンに参加後、腕が全く上がらない状態になってしまった。6月に麻酔科の外来で『サイレント・マニピレーション』という施術を受け、劇的に回復したが、それでもまだ痛みが続くので、12月に2度目の『サイレント・マニピレーション』を受けた。それでほぼ日常生活の不便さは無くなったが、走ると痛みが出る。人間、無理をすると良くない、今回の経験で身に沁みた。

michiko

編集委員だより 1706

☆：薫風って良いですね～ 山登りに目の前が広がった途端かおを撫でて通る風、こいのぼりのつぺんの矢車を遠慮なくガラガラと回すとき、いたいけな童子の手に持たれたかざぐるまをそっと回す風、懐かしい人を思いださせてくれるアカシヤの葉っぱの揺れるとき、風はその時そっと姿を見せてくれるのです。投げた紙飛行機が思いもかけず風に乗り遠く飛行した時、私は夢心地です。自分で折った紙飛行機を上昇気流に乗せることのできる山が広島県のどこかにあるそうです・・・行ってみたいな～

かねしま

☆：日本で一番長くて過酷なトランス・ジャパン・アルプス・レースをご存知ですか？日本海の富山湾から太平洋の駿河湾までの北・中央・南アルプスを縦断し、槍ヶ岳・木曾駒ヶ岳・赤石岳等を経由する。総距離415キロ、累積標高差27,000mを4連覇した清水市の山岳救助隊員は4日と23時間で走破した。1日平均84キロ、睡眠時間は2時間で幻覚症状が現れるらしい。山の緑が元気をくれる、生かして貰っているありがたさを感じるとの事。凄い人もいるものだ。

もり

☆：先日、家内が百足に咬まれた。ポイズンリムーバーで吸引した後、病院で診察を受け、患部にステロイド系の塗り薬を塗って治療は終了（百足の場合、毒消しの注射は不要とのこと）。2時間ほどで痛みは治まった。吸引の効果もあったのかな？後で調べてみると絶対してはならない事として、咬まれた部位を①水で洗わない。②口で吸わない（口内が毒で侵される）との記載があった。幸い①②はしなかったが、百足に咬まれた時、してはならない事があったとは知りませんでした。

なべ

☆：先日、四国の笹ヶ峰山行にマイカーで行った。岡山に入った頃、渋滞、そして殆ど止まった。わずかずつじわっ・じわつと動いてパーキングエリアまで来た。どうせ動かないんだったらトイレ休憩をとってパーキングエリアに入ったら、駐車場も、トイレもいっぱいだ。パーキングエリアに入ったら出るに出られない。誰も思うことは同じやな！

W a d a

☆：我が家の前は保育園の登園路になっている。ゴールデンウィークも終了5月も半ばになると、園児達もそろそろ保育園の生活に慣れてくる頃だ。毎朝10時頃になると1歳児達が散歩に出かけて行く微笑ましい光景が見られる。でも1人の園児が「ママ、ママ」と大声を張り上げて泣いている。“ああ！今日もまた泣いている。切なくなって来る・・・。”

Nishiguchi

☆：45年前の5月15日沖縄が日本に返還された。15日のTVや新聞で取り上げられているのを見ながら当時を思い出した。その時、私が通う高校も琉球政府立から沖縄県立と書き換えられた。通貨もドルから円の生活が変わった。でも未だ変わらないことがある。今も基地の負担は大きいのかかり、沖縄に米軍基地が集中する構図は変わらない。先日、県会議員を務める高校時代の同級生から施策、活動便りが届いた。基地問題の解決や環境保護、政策を実現に向けて頑張ってほしい。

miki*e

☆：ネット通販で詐欺に引っかかった。品物を注文して到着予定日が過ぎても届かない。おかしいなと思っていたら新聞に、最近この手の詐欺が横行していて苦情が殺到していると書いてあった。やられた。すぐにアマゾンマーケットプレイス保証を申請したらお金は戻してくれた。いったい、何のため？新聞によると個人情報取得してその人になりすまして金儲けする事がねらいとか。困った奴らだ。

fujimoto

☆：皆さんはレインウェアの洗濯防水はどんな処理をされていますか、私はMED EIN USA ReviveXの洗剤と撥水剤を使用しておりました。しかしこれを使っても値段程に効果が無く、あきらめていた所、4月号の登山時報で紹介のオールウォッシュはこれ1本で洗濯と防水ができて、防水透湿ウェアから吸汗素材の中間着まで高性能が保てるとの事、しかもかなり割安、早速買って使ってみようと思う。

ヤマ

会員だより 1706

☆：週に一度は参詣する嵯峨の車折神社。そこで思いもかけない人と再会した。私が学生のころ居候していた置屋ですいぶん世話になった姐さんだ。いまは通りで店を構えているという。酒の味と愛宕山を教えてくれたのはこの人だ。何十年ぶりだろう。そんな姐さんから昨日 LINE がきた。「葵祭がおわったころ、また愛宕詣でにいこうか」懐かしい思いが溢れてくるのを感じた。

tetsuya

☆：高御位山遊会に入会した目的は<健康な体力を維持する>ことでした。趣味で始めた家庭菜園では7アールに花を栽培しています。ところが県立の老大、元関係先企業のゴルフOB会、地元老人会等々に参加していると、今の私の体はバラバラでコントロールできない状態です。各先々でお会いする皆さんには<元気の素>を頂きます。これからも山登りで少しでも若さを維持したい思もあります。それにはそれぞれ頑張り過ぎないようにお付き合いをして行きたいと思っています。

木畑敏夫

☆：編集委員より、会員だよりへの投稿をお願いします、とのメール。あわてて会報を取り出し会員だよりを見る。山行記録などとは違った、個人的な思い、見方がわかり面白く、あらためて読み返した。高御位山遊会を支えているのは、いろんな体験・個性をもつ会員の皆さんだと実感した。

keisuke

編集委員だより 1705

☆：うちのワン公、家に来てもう15年でお爺さんのはずである。耳は聴こえないし、目も白内障になっている。徐々に老犬になるのは見ていると判る。家にはインコが2羽いたが先日2羽目も死んだ。落鳥という言葉があるが、止まり木からいきなりバタバタと落ちたら数秒後には動かなくなる。この様子を目の当たりにした。鳥は寿命のくるぎりぎり迄元気そうな素振りをするんやな。

W a d a

☆：「人生は挑まなければ、応えてくれない。うつろに叩けば、うつろにしか応えない。」人生は、挑まなければ限界にも突き当たらない。おのれの限界に歯軋りすることも無い。悔しい思いでそこを乗り越えようと、きっとこれまでより見晴の良い場所に立てる。その時、苦勞してたどった上り坂が平坦に見えてくる。城山三郎 朝日新聞「折々のことば」より
そうだ、限界を突き破ろう！！

もり

☆：主婦の皆さん！5月25日は、「主婦休みの日」ってご存じでしたか？2009年4月に制定されました。①家事や育児に毎日がんばる主婦がリフレッシュできる日 ②家族が元気になってニッポンも元気になる日 ③夫や子どもが家事にチャレンジする日&パパと子どもと一緒に行動する日と、なっている。この日は堂々と「主婦休みの日」を行使するのも！1月25日・5月25日・9月25日は「主婦休みの日」です。

nishiguchi

☆：先月免許証の更新をした。事前に高齢者講習があり、認知症の症状などないかチェックされたが、無事終了した。後日、免許証更新手続きに近くの警察署の窓口に行くと簡単なアンケートらしきものを書かされたが、あとは流れ作業で写真撮影を終え、暫く待つように言われた。5～6分ほどずるとはい免許証ですと言って渡された。今までは半日かかっていたのが20分弱で免許証更新が出来た。これは電子化により事務がスピードアップした結果で、有難かった。

なべ

☆：「寒さ暑さも彼岸まで」といわれるが、今年は様子が違うように思う。暑かったり、寒かったり老いの身にはこたえる。去年、暖かかったから、寒かったからは比較ができない。何事も短いパターンで考えると間違いやすいということかなとも思う。冬ものを片づけた途端のこの気温に少々とまどっている。

r-sawa

☆：昨年より随分遅く咲き始めた桜が3日程で満開となった、幸い少し寒くなったことで満開を維持してくれているが、華やかな桜の寿命は本当に短く、それ故にはかなくて哀愁を誘う花だ。「ひさかたの 光のどけき 春の日に しず心なく 花の散るらむ」

ヤマ

☆：2週間前に山でふくらはぎを痛めた。軽い肉離れか？幸い一晩寝たら痛みが弱まり1週間後にはほとんど治ったみたい。ところが昨日山を歩いていて再び同じ箇所を痛めてしまった。油断していた。治りきっていなかった。あ～、前より痛いよ。来週の山行には行けるのかな？ストレッチは入念にしたはずなのに老化現象かな？と不安がよぎる。ふつうに歩けることがいかに幸せでありがたいことか身に染みる今日この頃。

fujimoto

会員だより 1705

☆：労山の機関紙に、視覚障碍者の方が、高御位山に登られた記事を読みました。私の感覚では目が不自由ならば、百閒岩や途中には険しい岩場や滑りやすい下りもあり、「登山は無理だ」と思い諦めるだろう。登ってやろうという想い。それをサポートする方々に驚きでした。決めつけている自分を反省です。

KARI

☆：石垣の高台にあるお向いの家から、「コケッココー」と鳴き声が聞こえる。子供の頃、夏休みを田舎で過ごした日々を思い出させる声に嬉しくなる。私が集めた卵を祖母は卵焼きにして食べさせてくれた。お向いの若いママはケーキかな？産みたての卵かけご飯かな？

k k

☆：桜のつぼみがふくらみパカッと春の音がする。今年4月にピカピカの1年生になる孫と土筆採りをしました。こっちにもあっちにもと楽しくいっぱい採ってしまいました。これのハカマ取りが大変、一晩水につけてアク出しをしてゴマ油で炒めて細い塩昆布をからめて完成。美味しくできたのに孫は不味いと食べてくれなかったのであります。将来、土筆はタダの雑草になり見向きもされなくなるのであろうか。

Moon-rabbit

☆：最近、歩行者や自転車そして自動車（特に女性や高齢者）の交通マナーが悪く何時事故が起きてもおかしくない状況によく出合う。そのため、万一に備え自衛策としてドライブレコーダーをつけることにした。ところが説明書を読んでいると「事故等のトラブルに対して法的な保証能力を保証するものではありません」と言う記述があり、ガックリ！・・・でも多少は判断材料に役立つだろうと思う。一方、自身もチェックされる事になるので痛し痒しでもある。

なべ

☆：2月の中頃から陽の光が一段と強くなってきた。そろそろ庭のラッパ水仙が咲きだしているのではと、水仙を植えている場所をみた。何とプランターを乗せていたので慌てて取り除いた。水仙はこのうちにも耐え薄黄色の芽を出していた。3月に入り葉は緑色になり生き生きしている。花の咲く日が待ち遠しいこの頃である。

r-sawa

☆：先日、裏山（桶居山）を歩いていたら3人が話をしているのに出会った。何れも私ぐらいの年恰好の人達である。二人は夫婦とのこと。一人は年がら年中山歩きをしていると言うおばさんである。最近の話のようであるが、2月に車で家を出て、家に帰ったのが12月になったと。金が無いから車で寝泊まりするんだと。この高御位山も桶居山も隅から隅まで知っていた。100名山も200名山も何回も行ったと。

W a d a

☆：先日善防公民館で開催された登山安全教室を受講した。本会のメンバーにとっては当たり前のことばかりで聞いていて「そうそう」とうなずく。しかしながら、頭ではわかっているのに実際の山行ではほとんど実践できていないことに気づく。山に限らないが安全にまつわる話は繰り返し聞かないと身につかない。安全のこと以外にも山の楽しみ方とかゆっくり歩くコツとか忘れていたことを思い出せてよかった。

fujimoto

☆：先日、特老の所長を歴任されたフリーランス講師の講演会があり、冒頭のジャンケンゲームで印象深いことを言われた。講師の出されたジャンケンに対し後出しで勝つ手を出したあと、次に負ける手を出すゲームになると皆さん様に一瞬考えないと負ける手が出ない。これは、ジャンケンに勝つためにするのであり負けるための思考が働かない。いつも勝つことばかり考えているから争いが絶えない。夫婦喧嘩も然りか???

もり

☆：時々散歩に出かける寺田池に大勢のカメラマンが？、夕日の時間でもないのにと訝って問うと、カワセミが現れるのを待機しているとの事、そういえば此処へ来る途中の小さな池でカワセミが飛んでいるのを見かけるが、当然この池にも棲んでいて不思議でない。宝石の翡翠は元々このカワセミが語源だそうで、溪流の宝石と呼ばれるのにふさわしく美しい色彩の鳥である。

ヤマ

☆：いつの頃からか、日曜日の夕方になると何故か我が家では、「サザエさん」を観ている。昭和44年から半世紀続いているアニメ長寿番組だ。「サザエさん症候群」という言葉まで生まれた。「国民的アニメ」は、時代錯誤や、視聴率の低下、それよりもスポンサーの事情もあり、番組が終了するのは間違いなさそうである。何とも寂しく感じる。

nishiguchi

会員だより 1704

☆：体を動かす事が好きな私ですが、3B体操を始めて10年余りになります。3B体操は3つの用具（ボール、ベル、ベルター）を使い、様々な音楽に合わせて行う体操なので、有酸素性運動、バランス運動、筋力作り、体の柔軟性や身体機能を高め、認知機能を高めたりします。自分のペースで行なえる体操なので、今後も続けていきたいと思います。

YOtuko

☆：妻や子を守るんだ、幸せにするんだと我武者に頑張ってきた、つもり。でも、その実は、自分を満足させる為にでなかったかと、自問する今日この頃。そろそろ土に還る齢になり、人生で最も若い今日を精一杯楽しもうと思う。戦後70年、それでもなんとか日本は平和だった、が・・・。

komuchan

☆：若い時に手にした本を、半世紀振りにじっくりと読むレアな機会を得た。「苦海浄土」、水俣病をミナマタ（MINAMATA）という世界史的な事件へ先導した、石牟礼さんのデビュー作。改めて思う。無辺際なエゴ、おぞましい権威主義、痛切な哀切。若い時よりはるかに巨大な波が押し寄せて、打ちのめされた。「わたくしは自分が人間であることの嫌悪感に、耐えがたかった」。

Rab Bow

☆：先日、中学時代のクラスメート6人（女3人、男3人）が三宮で集まった。そのうち一人とは卒業以来話をしたことがなく、このたびが初めてである。容貌は変わっていたが少し話をすると、昔の面影がよみがえってきた。西日本の書道の表彰式が神戸であり、その受賞者としてきたとのこと。中学時代から書いていたそう。1学年95人の小さな学校だったのに知らなかったですねえ。

W a d a

☆：ネットで地震情報を閲覧中、たまたま日本列島の海中の立体画像が目についた。海中には大陸から日本列島の形に沿って北海道に繋がる長くて切立った海中山脈があり、日本列島はその山脈上層部が水面上に出ている部分であった。日本列島の海中部分を初めて目にして島国であることおよび山林が国土の60%を占めている事を納得すると共に自然の雄大さを感じた。

なべ

☆：先日、職場の同僚(70歳、男性)が急死した。異変を感じて病院で診察を受けてから1週間後の死亡である。末期がんだ。医者はこの体で生きているのが不思議と言ったそうだ。あまりにも急だったのでショックを受けたが、よく考えてみるとこれこそピンピンコロリじゃないか。なぜそうなる前に診察を受けなかったのかわからないが、長い間寝込むより結果的には良かったなと思ふ。

Y. Fujimoto

☆：庭の物置前の植木に鳩が巣を構えた。それも、すぐ手の届くあたり。雌（多分）が巣籠り、いない時を見計らって巣を覗くと小さな卵が見える。数日後に覗くと小さな雛が3、4匹。その後注意していたが、いつの間にか飛び立って居なくなった。そんなに急に大きくはならないと思うが、どうしたのだろうと不思議な気持ち。鳩の雛はどんな育ち方をするのだろう。今度はちゃんと見てやりたい。

E n y a

☆：3月にゆっくりズム山行の「沖永良部島」山行に参加する。短大に通っていた頃、夏休みに帰郷する友人にくっついて行き、沖永良部島の友人宅に1週間程泊めて貰った事がある。この機会に是非会いたいと思い、卒業アルバムを引っぱり出した。一緒に山行に参加するSさんをお願いして、消息を尋ねてもらった。凄い！！40年振りくらいに友人と携帯で話す事が出来た。「お互いに元気で良かったネ。」と、そして今年は東京で再会を約束した。

nishiguchi

☆：最近、親戚に子供が生まれ、子供を見る機会が増えた。子供の成長の早さに驚いている。現在2歳と6ヶ月。身体の成長はもちろん言葉数がどんどん増えるなど発達の早さに感動している。それに比べ、日々記憶力の衰えや物忘れ、体力の衰えを痛感しているわが身。しかし、良く考えるとこれも成長なのだと思いきなことにした。お互い楽しみましょう。

r-sawa

☆：美味しい牡蠣が食べたくて御津アルプス山行に参加した。お天気も良く下山後の“ごちそう”が目の前にちらつき足軽く歩いた。2度目の御津アルプス参加である、前回感想文を担当したのでコースの特徴や休憩場所など覚えていた。展望所から見る室津漁港とキラキラひかる瀬戸内の美しさは変わらず同じだった。この度のコースは相生に下山して牡蠣や海鮮丼の昼食を頂いた。山、海、味ある山行、とても美味な一日だった。

miki*e

会員だより 1703

☆：私にはこの時期、気になる食材があります。それは「茎わかめ」です。20cm位のブツ切り状態で400gほどがパック詰めされて売られています。釘も打てそうなくらい硬い棒のような「茎わかめ」、醤油とみりんと砂糖と生姜で煮ると柔らかく変身し、お弁当のお供になります、美味しい～(^_^)♪

OTO.S

☆：老人ホームへの演奏活動に参加していた頃、皆さんに楽しんで貰い笑顔になっている姿を見て生き甲斐を感じていたが、昨年、演目の中に音のするペットボトルを用いて、ピンバンボンの曲に合わせて踊っていると、皆さんが一体となり、顔が生き生きとして手を振り、体でリズムを取っている姿を見ていると、熱い物が込み上げて来るのを感じ、元気を貰って帰って来た事を思い出す。

BUNN

☆：毎週 龍野～山陽インターまで山陽道を走って岡山の実家まで通っています。そのドライブ中の楽しみは、季節ごとに変わりゆく山の景色。木々の芽吹く頃は、銀色に輝き、山桜がちらほら咲き始め緑が次第に濃さを増す・・・ちょっと幸せな気持ちになります。

なおみん

☆：ちょっと前、PCで昔の“ハチ公物語”という映画を見た。毎日主人と一緒に駅まで歩いて行って見送り、主人が帰る時間にはまた駅の改札口の前で待っていて一緒に帰っていた。ある日主人が仕事先で急死した。主人の奥さんは家を売り払って田舎に一人でいる母親のところへ去った。ノラになってからも朝夕駅の改札前に行っていた。何年も経った寒い日にハチ公は死んだ。実話に基づいた話のようである。主人に会いたかったんだろうなあ。

W a d a

☆：お前は常に自分が正しいと思っているだろう。しかし正しい事を言うときは人を傷つけるということを知っておけ。正しいことをあまりにまっすぐ言われると、誰も表だって反論できない。正しいその主張の陰で立場を失う人、窮地に立つ人の事を思えば、たやすくそれを口にできないはずだ。石破茂衆議院議員はかつて竹下登元首相にこう論されたという。納得です。

朝日新聞「折々のことば」より ヤマ

☆：地球温暖化による異常気象が進んでいるが、最近は今まで獲れていた魚（サンマ、アジ、イワシ、さば、ほっけ、鮭、蟹、するめいか e t c）の漁獲量がかなり減少しているとの事。魚の獲りすぎとも言われるが、一方で地球温暖化による海水温度の影響も大きいようである。所謂、大衆魚としてなじみの深い魚の減少で価格が高騰、食卓に並ぶ回数も減少し残念に思う。地球温暖化を実感している。さらなる温暖化対策が必要と思います。

なべ

☆：新年を迎え、ご来光登山、新春トレーニングに参加することができた。気温はこれでも、お正月と思うほど暖かだった。それが中旬に入り今年一番の寒気到来で寒いこと。北日本はもちろん西日本まで明日は積雪が予想されている。今年も天気に一喜一憂しそうな予感。

r-sawa

☆：先月号の続きです。観涛処では木が生い茂り、海がよく見えない、日笠山山麓の貝塚では一面の草で階段が分からず歩けない、日笠山山頂ではゴミが散乱状態だった。その後を確認した結果、ゴミは片付けられていたが観涛処や貝塚はそのままだったので教育委員会に問い合わせた所、対応者は前回とは別の職員で、観涛処や貝塚の場所も対応も全く不明。木や草の伐採は気付いた市民がすればいいのかとの質問に「そうですね・・・」との回答であった。我々で遣らねばならない様だ。

もり

☆：中部大学の武田教授によると人は20歳くらいで体の機能も頭の機能もその頂点に達する。そこから少しずつ体は悪くなってくる。早く走れない、肌にしわが増える、骨や内臓の機能が弱る、血管が硬くなる。これは病気ではない。加齢に基づく正常な変化なのだ。特に血管が硬くなると心臓が同じ量の血液を体に送るために血圧を上げる。血の中には酸素、栄養、ばい菌を殺す白血球、がんを退治する働きがあり、必要なものだから。

fujimoto

☆：多趣味をもつ知人から、写真展を開くと案内があった。写真のテーマは「人と自然」、山あり、海あり、川、桜、紅葉、雪と全国いろんな所を旅して撮影されていた。特に山をバックにした東北の田園風景や福井県の赤兎平の写真は紀行雑誌の表紙を飾れるくらいの写真だった。何より、どの写真もあの場所へ行ってみたい！と思わせる写真ばかりだった。

miki*e

会員だより 1702

☆：家の横の畑で、野菜と花作りをしています。昨年、アライグマが出没し収穫予定のスイカ・トウモロコシ等を、先に荒らされたので、今年は畑の周りに、電気柵を張り巡らせた、結果、被害は免れました。

0. m k t

☆：親も介護が必要な年になり、今、当たり前をやっていることはたまたま運よくできているだけでいろんな意味で決して当たり前ではないとつくづく感じます。なにわともあれ、どんな状況でもみんなが幸せを感じて生きないともったいないですね。今日は、大好きな小豆をたいてぜんざい食べよう(^^♪ 平和だ(^^))

oka

☆：うちのワン公、私達の寝室と共にしている。殆ど毎日、明け方五時頃私の腕辺りをたたいて起こす。ところが、私が泊まり山行の時、カミさんを起こすことはしないそうである。要望を聞いてくれる者とそうでない者をつかい分けているらしい。

W a d a

☆：これを書いているときはまだ年末だから、いろいろ予定が詰まってきてこれから何かと気ぜわしくなる時期だ。年賀状を出す相手も多くはないがそろそろ書かねばと思いつつ、ほったらかしている。喪中のご挨拶のハガキがすでに5通も来た。毎年のことだが年賀状はもう止めようと思いつつ遠方の知人の消息が気になるので何枚か書く。こんなことを毎年繰り返しながら今年も無事過ぎようとしている。また1年生き延びたな。

fujimoto

☆：初春のお慶びを申し上げます。今年も新たな気持ちで「山行報告」の編集を頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。今年から、人生初めての一人住まいが始まります。どんな生活が待っているのか、楽しみも不安も未知数です。

Nishiguch

☆：「トイレ照明の自動点灯がトラブルって数日間、手動点灯での対応となった、トイレに入るときは暗いから必然的にスイッチは入れるが、出たときはどうしても忘れてしまって、結果、点きっぱなしの状態になってしまう。一度便利に馴れると以前の状態になかなか戻れない事例が、他にも沢山ありそうだ。」

ヤマ

☆：最近、マインドフルネスという言葉を知った。意味は「自分が今、何に注意を向けているかを意識すること。好き嫌いといった価値判断から離れて、今、ここに意識を向け続けている状態」だそうだ。これにより、嫌だという気持ちから離れて物事に対応できるという。効果としてストレスを低減する心の持ち方として注目されているそうだ。ともあれ、自分の生き方や行動に影響してくることは確かだろう。

r-sawa

☆：今年の荒井中学校のトライやるウィークで観涛処～生石神社～日笠山を巡ったが、観涛処では木が生い茂り海が見えない。日笠山山麓の貝塚では一面の草で階段が分からず歩けない状態だった。市役所の受付で土木に通されたが山は担当外で、名所旧跡は教育委員会との事であった。教育委員会では観涛処や貝塚の場所を知らない人も多く、担当部署は不明。各部署に確認し文化スポーツ課、まちづくり部らしいとのこと。要領を得ない結果だった。

もり

☆：山行後の温泉は本当にありがたい。昨秋の大峰山行では途中で十津川温泉に入り、奥駈最終地では湯の峰温泉に浸かり疲れを癒やした。南奥駈道（行仙小屋～備橋まで）はとても長く厳しい行程だったが2ヶ所の温泉の効果絶大！山行後の疲れはほとんど感じられなかった。

miki*e

☆：山登りのテレビ番組で、登山者の一人が、山登りは人生の様ですねと言っていた。私なりに解釈すると「数ある登山道から自分の歩く道を決め、歩き始めるが、途中には脇道や分岐が沢山ある。また、歩き易い道、悪路、危険な場所、岩場などの難所や、山あり、谷ありの登山道を自分の判断と技術力で登る（進む）しかない。苦勞して登った先には素晴らしい眺望や山頂があり、達成感を味わえる」となる。確かに人生に似ており、上手い表現だと思った。

なべ

会員だより 1701

☆：地域の公民館文化発表会がありました。私達は、太極柔力球、中国から来た新しいスポーツで出演しました。ラケットでボールを落とさないように、曲に合わせて身体を動かします。舞台上がるとドキドキしますが、気持ちのいい緊張感、くせになりそうです。今度は姫路文化センターに出演します。

Ari

☆：最近新しいスマホに買い替えました。前に買ったものから4年しか経っていないのにその進化のスピードに大変驚かされました。指紋センサーで端末のアンロックが行えて文字は音声入力、音楽・ゲーム・カメラ・テレビ・おサイフといった便利な機能がスマホに凝縮されていて、これさえあれば日常生活に不自由を感じないのではと錯覚するほどです。

Nao

☆：年賀はがきに毎年その年の旅先風景を載せます。今年は広島県安浦町三津口港の防波堤として再利用されている廃船を選んだ。この廃船2隻は戦前に、高砂市曾根町天川河口に在った武智造船所で造られた、今では大変珍しいコンクリート船で当時の鋼材不足がしのばれる。又、この海辺は絶景のドライブコースで皆さんにおすすめします。

Y. UTSUMI