

## 編集委員だより 1912

☆：今、職場の周りはドングリがいっぱいだ。ドングリとは、ナラ、カシ、シイなどブナ科の果実の俗称で、木によって形がいろいろあって楽しい。日本はドングリ王国と言われ自生するドングリの木は20種類以上あるらしい。身近にあるのは、栗、クヌギ、コナラ、スダジイ、ツブラジイ、シラカシ、マテバシイなど。マテバシイは最も長いドングリで炒って食べると美味しい。殻がついている姿が可愛いが残念ながらすぐとれる。実を熱湯消毒してツルツルに磨いて保存する。冬季に工作館にやってくる子供達の工作材料にと、せっせと拾い集めているこの頃です。

Sigepyon

☆：我が家のミシンは40年程の間、雑巾を縫ったくらいで使用せずにいた。最近使用を試みたら動かない。修理も考えたが、なんせ40年前のミシンだ。新しく購入を決めた。ある日手芸店前にミシンが並んでいたの眺めていたら体験教室の張り紙が目についた。以来、ミシンの使い方を学ぶ目的で教室に通っているがなかなか覚えられなくて苦戦の連続だ。もう少し楽しみながら頑張ろうと思っている。

r-sawa

☆：関東地方が今回の台風で大きな被害を受けているが、特に鉄塔、電柱の倒壊により、長い停電が続いている。この復旧には多くの労力と時間が必要だ。元凶は道路際に続くコンクリート柱。何時も良く通る旧R250号線、曾根町内は特に狭く大型トラックが中央線をはみ出さないと電柱にミラーが当たってしまう。この電柱を無くして地下に通せば問題はなくなる。街もすっきりとした、きれいな街になる。ちなみに我が家の町は全域地下配線になっている。

Enya

☆：先月から編集委員を悩ませているのがワードの文書。他の人が作ったファイルを読み込むとひどいときには10行くらいページの前後にずれ込んでしまう。これはワードのバージョンの違いによるもので、他のPCと並べて見て初めて分かる。機関誌の印刷をみんなで分担して持ち寄り、製本してみても初めて文章が繋がらないということがわかる。互換性のチェックをして保存しても防止できない。困ったもんだ。

fujimoto

☆：庭の皇帝ダリアの背がグーンと伸びて、小さな蕾が見えてきました。11月中旬頃に咲く涼しげな薄紫の大きな花は、秋空に映え名のごとく豪華で見ごたえがあり、毎年楽しみです。が、メキシコ・中米・コロンビア原産とあって寒さに弱く、急に冷え込んだりしたら咲かずに枯れてしまいます。日本の気候に合わず可哀想で、近くを通るたび「はよ咲きよ～もうすぐ寒なるで！」と声をかけるこの頃です。

Sen

## 会員だより 1912

☆：先日 神戸アートビレッジセンターで「99歳 母と暮せば」という映画を見てきました。痴呆症がある母を 在宅介護している息子さんが 自分達の生活を映像にされているものでした。例えば お母さんがお雛様をみて「ほら、今お雛さんが首下げた！」と現実にはない世界に入っている母を否定せずにその世界に入って会話されている息子さんの姿をみて ほっこりした気持ちで映画館を後にしました。そこには穏やかな母と息子の笑顔が溢れていたからです。

H. T

☆：旅館やホテルに宿泊するときマイ歯ブラシを持って行き、宿の歯ブラシは持って帰って支援に。貧困国といわれているバングラデシュの子ども支援団体ではそれを現地に持って行き歯磨き指導をしているのだ。他にも文房具や子供用の古着も求められている。宿泊山行でその話をしたら、会員の方から早速にご協力いただいた。感謝！身の回りのものでもお役に立てることがあるので微力ながら続けていきたいと思っている。

H・T

☆：「盲目であることは、悲しい事です。けれど、目が見えるのにみようとしないのは、もっと悲しいです。」ヘレンケラー「人間は負けたら終わりなどではない。諦めたら終わりなのだ」リーチャード・ニクソン色々名言がある中で、このことわざで勇気、感動をもらいそれを実行できるか出来ないか、本人次第、平均寿命の8割ほど生きてきて残りの人生を生かして行けるか？・・・しかし現実には楽な方に行ってしまう自分

Yoshio

☆：無花果(いちじく)は気候に左右されるデリケートな果物。好天のお陰で完熟した無花果が手に入った。そこでジャム作りだ。レシピをひとつ。①皮をむく②重さの20%程度の砂糖をまぶす。1時間ほど置くととろみが出る。③中火で15分、焦がさないようかき混ぜる。仕上げにレモン汁またはクエン酸をかける。パンに付けたり、ヨーグルトに入れたり、生食が苦手な家族にも大好評。「不老長寿の果物」と言われているようで、ちょっとだけ寿命が延びたかも。

k. yama

☆：ラグビーワールドカップ19が日本で開催されている。日頃はラグビーの試合を見ることはないが、日本チームも出場する世界大会だけに応援したい気持ちもあって、テレビ観戦している。1戦目のロシア、2戦目は優勝候補一角のアイルランド、3戦目のサモアに連勝のあと、強敵・スコットランドにも辛勝し、待望のベストエイト入りした。屈強な体格の選手がスクラムを組み、そこから左右に展開しながら、激しくせめぎ合う場面は迫力満点、テレビ観戦でも思わず力が入る。1試合で体重が6kg程度減少するようで、フィールドの格闘技と言われる所以が分かる。決勝リーグでもこの勢いで、勝ち進んで欲しい。日本チーム頑張れ！！

なべ

☆：先日自宅に居る時、播但道からドカン、ザザザードンドンとものすごい音がした。あれは事故だと直感し播但道を見上げたがシーンとしている。腑に落ちぬまましばらくして再度見上げると車が列をなして停まっているのが見えた。それからさらに時間が経った時ピーポーと救急車の音が聞こえた。さらにしばらく経ってサイレンの音が聞こえた。人の声が聞こえだしたのはさらに時間が経ってからだった。

W a d a

☆：週に2回、播磨中央公園内を歩いています。園内はとても広く、四季折々の自然を楽しみながらゆったりと歩くことができます。桜の園、バラ園、ため池、野外ステージ、兵庫県の文化人33名の石碑があるいしぶみの丘、造成時に発見された古墳群などたくさん花や施設が整っていて歩きごたえがあります。7.8kmのウォーキングのコースも設けられています。これからの時期は紅葉が楽しみです。

Ouchi

☆：10月から消費税率が10%になりました。飲食料品などの生活必需品は、8%に据え置く「軽減税率」が導入されていますが、水道料金・電気料金には、10%の消費税がかかります。これらは、生きていく上で大切な生活必需品だと思うのですが・・・。水道水は、税率10%。ペットボトルの水は、税率8%。どう理解したらよいのでしょうか？ポイント還元も特典ばかりが目につくが、ポイントが、いつ、どのように還元されるのか？が分からない。期間限定のお得な制度が終わってしまわないうちに利用してみたいが・・・。

blackbook

## 会員だより 1911

☆：35年程前、職場の人達と初めて海外旅行に行った。木の文化と石の文化の違いはあるけれど重厚な歴史と洗練された街並みに圧倒された。高度成長期、馬車馬のように働いている日本と比べて、落ち着いた、なんと大人の国だろうと思った。道路は広く電柱や看板がない！私は初めての外遊(?)で、こんなに違いが分かったのに“視察”を繰り返している政治家達は、何を見ているんだろうと話したものだ。車で走っていて、もし、この電柱がなかったらとよく思う。歩道も道も広く使えるし景観も良いのにと。トンネルを造るのは世界一上手な国、地下に水道、ガス、電気も一緒にならないものか。映画「第三の男」の地下トンネルまでいなくても、掘り返してばかりいる道路や、最近の大災害を見るにつけても電柱を取り除いて欲しいと切に思っている。

美那子さん

☆：9月下旬の土曜日、三木市にいる孫の運動会が広野の小学校であった。運動場の観覧席に向かっていると、偶然に尾内さんに声を掛けられた。尾内さんの娘さん宅と私の次女の家は、同じ地域で数百メートルも離れていないことが分かった。この日は台風が来ていたので、校長先生も、かなり心配されたようだ。雨に降られると困るのは山登りと同じ。予想通り決行されたが、幸い結果オーライで濡れることもなかった。小学校の運動会が一番楽しい時期であったと昔を想いですが、孫(小5男子)も一生懸命に走っていた。

須増 勇

## 編集委員だより 1910

☆：この間、ポストに、町内公民館で「ふれあいスマートフォン入門教室」参加者募集のチラシが入っていたので参加してみた。色んな操作の教習があるのかと思って期待して参加してみたが、購入からの説明であって直ぐ時間が経ってしまった。最後に「スマホで代金決済が出来る」説明があった。「なんとか pay」で、何種類もの pay がある。話を聞いて理解した。これからの時代、スマホで全て決済する世の中になるらしい。でも、海外はそうかも知れないが、日本は昔から現金、キャッシュ社会であって、直ぐにはならないと自分は思っているが。「これからの世の中」と、夫に話をすると即、却下。「この間、テレビで大金が詐欺にあっていただろう。ダメだ！」案の定だった。でも利用すると高いポイントが付いて…自分ではチョット体験してみてもいいかなと思っただが。

T. anden

☆：先日、高御位山に登ったら元会員の方に出会った。トレーニングに登ったがとても暑くて山頂まで行く気になれず、木陰で座り込んでいるところ声をかけられた。懐かしくしばらくお喋りがはずんだ。時々、清掃登山を思い出して市ノ池～山頂まで歩いているようだ。退会してもやはり山歩きが好きなんだなあ！高御位山が好きなのだと感じとれた。元気に歩いている姿にパワーをもらい、私も山頂を目指した。

miki\*e

☆：ソーラー電波腕時計を“はめるだけ”で3年愛用していたが、今年7月にどうしたことか止まった。困ったなあ、取扱説明書を引っ張り出して、こんな時には…を読む。まずは太陽光でしっかり充電、それからシステムリセット、あれこれやってみる。なんとか動き出したが1～2日動いては休む怠け者状態。次に電波の強制受信を試す。いろんな場所で何度やっても「受信しにくい、受信できなかった」の表示になる。えー！今まで電波時計の機能は果たしていなかったの～？

Sen

☆：見野古墳群に隣接する見野の郷交流館で明治、大正、昭和の姫路城を写した写真展「姫路城今昔物語」があった。特に明治の写真に驚かされた。明治43年の大修理では天守の東面に穴を開けスロープが付けられている。備前丸には藁屋根の武家屋敷が写っており不思議な感じがする。ドイツの新聞に掲載されている日露戦争当時の「ロシア兵俘虜収容所」の写真には多数の髭面のロシア兵が写っている。陸軍第10師団の多数の兵舎が並んでおり、貴重な櫓や石垣が壊されたのは残念なことであった。

もり

☆：このごろ腰が痛い。前から少し痛かったのだが、ひどくなってきた。年齢を重ねるたびに自分の体がポンコツになり、いつまでも思い通りに動けないのはわかっているつもり。空腹が料理の味をおいしくさせ、不潔が免疫を増し強い体をつくる。最近の自分にとって負から学ぶことがきっとあるはずと負け惜しみ。

fujimoto

## 会員だより 1910

☆：いつも、各駅停車の信号機にはイライラしてしまう。信号機のメリットは交通事故が発生しにくい事だという。デメリットとしては渋滞が発生しやすい・不要な燃料消費・CO2の発生・時間の無駄等思いつく。これら、デメリット解消のために幹線道路の信号を統一して車の流れをなめらかにできないものだろうか。

澤田卓三

☆：私は山からいろんなものを頂いている。春は山菜・筍を採りに行く。そして、11月頃から4月にかけては「蔓（かずら）」を採りに行く。私は蔓で籠（かご）を作るのが大好きだ。蔓は収穫直後にはそのまま編める。日数が経たものは水に浸して柔らかくしてから編む。太いもの、細いもの、頑固に曲がったまま意地をとおすもの、など個性がある。一輪挿しにしようか？花かごにしようか？果物入れにしようか？丸型にしようか？角型にしようか？大きさは？など 想いをはせながら編んで行くのはほんとうに楽しい。私は山に対する感謝の気持ちもあって「高森ボランティア」に参加している。

T a k o o y a j i

☆：初孫が10月に1歳になります。ばばバカにならないよう、写真を見せまわったりはしていませんが、時間ができるとスマホを眺めて首を少し横にかしげ、にやにやして「ぼっくう、かわいい」「かしこいなあ」と話しかけています。やっぱり、ばばバカ？

Island Valley

## 編集委員だより 1909

☆：今年の「山の日」山に親しむ機会を得て、山の恵みに感謝する日は国民の祝日となって4回目を迎えた。が、全国的にどのようなことが行われたのかマスコミにはほとんど無視されている状況で、あまり目にする報道はなかった。地元新聞の神戸新聞にもアピールはしておいたが無視されたようだ。これはマスコミだけでなく山の世界でも何を行ったのかは伝わってこない。今年の高御位山は暑さのせいもあってか例年より登山者は少なかったが、山の日をアピールする数少ない機会であった。暑い中お疲れ様でした。

Enya

☆：たいへんお世話になった山歩きの大先輩と一緒に楽しく山を歩いた仲間が会を離れていかれるのはとても寂しいことです。一方、今年初めての山歩き教室から8名の方が高御位山遊会に入会され、会がさらに活気ついているように思います。例会参加や山の日の行事などに積極的に参加されているのがうれしいです。前向きな意見やもう次の学習会の予定なども聞かれます。頼もしい限りです。三ノ峰に続いて一緒に歩ける日を楽しみにしています。

Ouchi

☆：7/6に夏山で山岳診療を40年余りボランティアで活動を続けられている臼杵尚志氏の講演会があった。向井理が主演のドラマ「サマーレスキュー 天空の診療所」のモデルになった医師で、山の診療所での苦労話、登山者に夏山で気をつけてほしい事、ドラマの裏話なども聞くことができた。熱中症予防で、入山2時間前までに500ml程度の飲水、行動中は1時間に500ml摂ることが1つの目安で、その内1本には、糖分・塩分も摂れる物を持参した方が良いとの事でした。

blackbook

☆：連日の猛暑に閉口している。とはいえ、8月も中旬になり室内温度30度～31度でも慣れてきたように思うが冷房なしでは暮らせない。外出時にもなるだけ早く用事を済ませ滞在時間を短くと工夫しているのが現状だ。この猛暑は毎年続きさらに高温になっていくのだろうか。それでも人間は適応していけるのだろうか。

r-sawa

☆：朝顔の花が咲かない。名前に魅かれて買ったお気に入りのものだ。鉢に植えて1～2週間は見事なブルーの花を見せてくれた。それからどんどん蔓を伸ばし、つぼみをいっぱいつけたが花が咲かない。開く一歩手前で、つぼみのままうなだれて落ちてしまうのだ。肥料、水やりに気を付け、コンクリートがダメなのかと下に木台を置き、西日が悪いのかと場所を移し、毎朝、祈るように覗いてみるが花は見られない。連日のこの暑さに参っているのか、私もしぼんでしまう。頑張っこの夏を乗り切って!!「天上の青」さん!!

Sigepyon

## 会員だより 1909

☆：高齢者の運転事故がTVで放映される度に免許証返上の議論がされています。其処で私も車を使用しない生活に挑戦中です。一番の難点は、土曜トレの飯盛山（8 km）と例会の会場（10 km）迄の交通機関がない事です。自転車を利用してからの山登りが辛いです。頑張らなくては～！

暇人のきりちゃん

☆：今年もオリーブの木に実がつけました。まだ緑色ですが、熟れたらオイルを絞ります。昨年は実ったオリーブを全部絞って、やっと小さじ一杯ほどしか採れませんでした。オリーブの品種によるものか、肥料の関係かもしれませんが。絞り方の問題ではないかとの推測のもとに、今年は搾り方を変えてみます。今の目標は、搾りたてのオイルをパンにつけて食べることですが、もし余ったらパスタに・・・もし余ったら・・・と、“採らぬオイルの食算用”を楽しんでいます。

吾



## 編集委員だより 1908

☆：大阪に出掛けた帰りに、満員電車が大阪を出発してまもなく私達夫婦の前に座っていた若い女性がスーと立って出口の方に行った。早々に座席が空くとは有難いと思い、空いた席に家内を座らせた。暫くして外国人の男性の方がどうぞと言って席を立ち、私に座るよう促された。そこで初めてお二人の方が席を譲ってくれたことに気付いた。5年ほど前は席を譲られると抵抗を感じていたが、今は有難く思いお礼を言って座らせて頂いた。最近は若者が優先座席に座り、スマホをしているが、一方で親切な方がおられることに心が和むと共に、歳を感じました。

なべ

☆：夏の間だけの営業(?)我が家の家庭菜園にトマト、オクラ、サトイモが育っている。植え付けの時期は過ぎていたので無理かなと思いながら苗屋さんを覗く。それなりの苗は売ってあり花が咲いてかなり成長している。サトイモには大きな葉っぱと子芋がいくつか出来ていた。初心者の私にはピッタリだわと買って帰る。順調に成長してくれてはいるが、手間をかけなかったぶん感動がいまいち。来年こそは種から育てよう!!と今は思っている。

k. yama

☆：山に入門して10年余り。道具たちが、そろそろ暇をくださいなと言っている。頼りになるストックには縦ヒビが入ってしまうし、先日の雨山行ではずいぶん衣服が湿り、レインウェアの劣化を痛感した。スパッツを日にかざすと小さい穴がポツポツ見当たる。これからの山人生を考えれば、今が買い替え時期かな。物入りだが、今度はどのメーカーにしようかと選ぶのもまた楽しい。

Sen

☆：何時の頃からか私はNHKのラジオ深夜便を聞くようになってきた。眠れない時、目が覚めたとき、目があいた時等に聴くのである。枕元にラジオを置き寝床に入ってイヤホンで聴くのである。夜11時過ぎから朝の5時まで365日毎日放送している。

W a d a

☆：インドへ行って来ました。ゴミが散らかっている町並みや、車・二輪車の喧騒を見ても想定していたので驚きはしませんでした。困ったのはただ一つ、トイレでした。これも一応、想定内だったのですが本当に参りました。唯一、ホテルの自分の部屋のトイレが一番でした。関西空港に着いて、すぐトイレに行きましたが、感動しますよ、美しすぎて。この差!日本のトイレは世界一美しいと思います。

T. anden

## 会員だより 1908

☆：先般、ある時代劇の立ち回り のシーンで、仇役に右肩を斬られてしまった。本来斬って はならぬ場面で何を血迷ったか相手は芝居に熱が入りすぎ本気で斬りおろしてきたのである。咄嗟に身を翻そうとしたが、敵の動きが僅かに早く、抜刀の構えのまま無情にも袈裟斬りにやられてしまった。しかし刀といえど所詮は芝居で使う竹光だ。刀身は銀紙を卵白で貼り付けただけの肉も切れぬ見掛け倒しとは いえ痛みはかなりのもの鎖骨にヒビがはいっていた。もうすっかり快復したが、重いザックのショルダーが時折骨を軋ませる。

河崎 哲也

☆：7月11日、テニスの世界4大大会の中でも最も評価の高いイギリス、ウインブルドン大会で日本男子の錦織圭選手がベスト8となった。準々決勝の相手は世界ランキング3位のフェデラー、すばらしい試合に興奮しました。ベスト4を逃したものの見事でした。何であれ、自分が熱中できるものを持つことは幸せだと思います。山歩きの楽しさを知り山に行くことも同じかな。

Keisuke

☆：私が通っている老人大学が今年50周年を迎える。人生100年時代と言われる昨今ではあるが何と今年の入学生最高齢者は87歳男性と聞いた。卒業時91歳である。学に遅すぎると言うことは無い。78歳の老人がこれから何年通えるか？健康寿命が持つか？学費が足りるか？確かに最近の老犬は死ぬまで面倒を見てくれるようである。

T. K

## 編集委員だより 1907

☆：今年も6月の初旬には高御位山を始め近隣の山で立派なササユリが咲いて目を楽しませてくれた。花は1年を通じて同じような時期に同じ場所で咲いているようだ。特に高御位山では数年前からササユリの保護活動が進められており、その甲斐あってか、花の数が増えたようだ。ササユリに限らず野に咲く花の時期に合わせて山を歩くのがこのごろ楽しみになってきた。

fujimoto

☆：最近、泊山行に参加して家を留守にするのが多かった。家族には理解を得ているつもりだが、やはりちょっと気がとがめる。自粛しなければと思っている時「山は逃げないけど、時は去る」と・・・先輩にアドバイスをもらった。お陰で自粛モードが少しうすれた。焦る気はないが、行ける時に山へ行こう！と思うこの頃である。

miki\*e

☆：見野古墳群近くの埋蔵文化財センターで「姫路城外堀を掘る」の企画展があった。ご存じの通り、姫路城は内堀、中堀、外堀が江戸城と反対の左回りで巡っている。内堀は天守閣東北の泉から始まっており、外堀は西の船場川を利用。中堀の一部は埋め立てられ国道2号線となり石垣が名残を留めているが、外堀は全く面影がない。姫路駅が出来た明治20年頃から埋め立てが始まった様だが、飾磨門が山陽百貨店北側付近にあったのも全く気付かない。最近の駅前再開発等で徐々に全容が分かってきた。全体像が判明するのが待ち遠しい。

もり

☆：「登山時報」6月号に「山上の小沼・湿原を訪ねて」「小松原湿原」が紹介されている。この湿原は苗場山の北側にある湿原で、地元の新潟県「清津山の会」が湿原の保護活動に取り組んでいる報告である。数年前に秋山郷のふる里を守る活動をしている東京のある山の会が企画し募集していた苗場山に参加したことがあり、その際に、この小松原湿原のことを知った。それ以来、何時かの機会に是非訪れてみたい所ではある。苗場の湿原も尾瀬に次ぐ湿原といわれているが、小松原湿原から苗場山を通過して、上越線側のランプの宿赤湯温泉に泊まる計画を実現したいものだ。

ENYA

☆：高齢者が誤嚥しやすくなる理由の一つに退職して自宅に引きこもり、人としゃべらなくなることや発声と嚥下は、ほぼ同じ部位を使っているというので声を出す力が弱くなると飲み込む力も弱くなる「声がかすれるし、むせやすくなる」しゃべらないと嚥下機能は落ちる。趣味の会や友人とのおしゃべり、声を出す機会を増やすこと。カラオケや音読をするときには高音と低音が交じると、のどトレーニングに効果的だそうです。

Mati-

## 会員だより 1907

☆：高御位山遊会の入会のきっかけは、百花繚乱のお花畑や残雪の白山に息子が誘ってくれたことからでした。やっぱり山に登りたい、あの景色に出会いたいと歩いているうちに13年が経ちました。夏山集中のアルプスの峰々、山と温泉山行、大峰山の縦走、海外トレッキング等々いっぱい思い出を頂きました。また、高御位山の存在はありがたい、登ると気持ちが元気になれる山です。例会で仲間と出会い、山行ができることに感謝をして。

河合由紀子

☆：高御位山遊会に入会して、もう、初夏の風漂う良い季節になってきました。身体の不調から、人手不足の仕事と両立するのは、やはり難しいと感じながらも身体ケアと同時に脳トレも並行して身体の健康を維持出来るように努力したいと思います。

川井 孝子

☆：最近、我が村のあちらこちらにサルが出没しています。田畑の作物を食べられてしまった人、庭の木にチョコンと腰掛けていてびっくりした人、にらまれてこわかったと泣く子供。対策として捕獲オリの設置を考えているようですが可哀想な気もする。子猿は可愛いのにね。田舎のみならず都会にまで出没しているらしいが刃物を振り回す人間に気を付けて生き延びてほしいな。

Moon-rabbit

## 編集委員だより

1906

☆：第20回初めての山歩き教室が高砂地区で行われています。今年は23名の受講生で、皆さん熱心に座学を受講され、実技では、なかには山を歩くのは初めてという方もいらっしゃいますが、遅れたりバテたりすることなくしっかりと歩いていて感心しています。今後の六甲ロックガーデンと終了山行の三ノ峰も楽しみにしています。

Ouchi

☆：字を書くのが苦手になっている。昔の様にスラスラ書けず、力を入れて一筆一筆書かないと読める字にならない。今日久し振りにジパング手帳を使った。乗車駅、利用列車、乗車区間。経由路線は、山陽本線、東海道山陽新幹線、中央本線、小海線。往復やと書き終えて、2割引きの頁に書いたことに気づいた。「あちゃー」3割引きに一から書き直しやとJR券売機へ。オペレーターに「お客様の手帳は5月末期限ですので新しい手帳に書き直して又コールして下さい」「ひええー！！」

s h i g e p y o n

☆：救命講習会に今年も参加させて頂いた。毎年参加している年一回の講習会だが、なかなか思うようにできないし、忘れていることもある。いつも人工呼吸がうまくできず、口から呼気が漏れて上手く送れず胸郭の上下の動きがない。来年こそは習得したいと思う。心臓マッサージは、しっかりと練習したので、明日の筋肉痛が心配です。

blackbook

☆：先日、花の百名山の赤坂山山行に参加した。花の百名山というだけに実に多種類の花々にであった。イワカガミの群生地 of 広大さに圧倒されながら同じイワカガミでも微妙に花の色が異なっていて面白い。ピンクでも白い色に近いとか、赤い色に近いなど単純ではなかった。今回見たかったオオバキスミレにも出会えたが、群生地にはガレ地が多いということで今回は足を踏み入れなかった。赤坂山はオオバキスミレの分布のほぼ西限といわれているようだ。

r-sawa

## 会員だより

☆：月の2回、公民館で童謡を歌っています。先日も「春が来た」「みかんの花咲く丘」懐かしい歌をうたいました。最近の歌も教えて頂きますが、月に2回なので、前回の事を忘れて、先生を嘆かせています。2部合唱はつられて大変ですが、ハモルとうれしいです。普段は大きな声を出すことがないので、声を出すことは気持ちがいいですね。次回が楽しみです。

KARI

## 会員だより 1906

☆：裁判員裁判制度がスタートして今年で10年になります。当会の会員あるいはその身近な人の中にも、裁判員を経験した方がいると思いますが、何分、審理内容についての終身の守秘義務や、裁判員になった事を公にする事が禁止されている関係で、あまり話題にのぼりません。

司法への国民の参加、国家刑罰権の適正化のために、予想を越える多くの税金と司法関係者の労力が投入されている事実を最近目の当たりにしました。

### Rab Bow

☆：「かこがわ検定」(初級)を受けた。「かこがわ検定」とは、“国家試験でも、資格試験でもなく、講座と検定を通じて、加古川について学ぶことにより、加古川を好きになってもらうことをコンセプトにした検定だ” そうだ。

さて、その検定試験風景を神戸新聞が写真入りで記事にしていた～白髪のじいさんと小学生の女の子が同じ机で、同じ問題に取り組んでいるコラボ的な写真～その白髪のじいさんが、私。何だか・・・

兼澤

# 編集委員だより

1905

☆：4月上旬～中旬は何処に行っても桜を観ることが出来て有難く思うと共に春を実感します。これは桜の種類が色々あって少しずつ開花がずれることで観賞できる期間が長くなることでもある。桜の時期になると高御位山遊会が10周年記念を迎えたとき、高御位山山頂近くに記念樹として植樹した3本の桜が未だ開花しない事を残念に思っています。岩山故に桜の根が生長出来ないのかも知れません。20周年を迎えたとき再挑戦したいと思います。

なべ

☆：新しい元号「令和」が発表されて、約30年間続いた「平成」と交代する。我らが編集長は昨年末に病魔に倒れ、最近何とか退院されたものの、思うように回復せず、まるで元号の交代の節目にあわせるように会を去るとの知らせを受けました。どうか十分な静養、そして必ず復活を。夜道で明かりを失って迷える子羊のような編集委員たちを見放さないで、再び元気な姿で登場されることを信じていますので。

fujimoto

☆：70歳までにと思い3月末にスマホデビューした。らくらくスマホだが楽々ではない。頻繁に着信音が鳴りその都度開いて見るが、電話なのか携帯のメールなのかYahooアプリのメッセージなのかLINEなのかPCのメールなのか一向に分からない。また、LINEの設定中にいきなり多数の人の名前が出てきたり突然メッセージが届いたりで大慌て。LINEの返信や電話の出方がよく分からない。先日地区の総会中にPCのメールを見ていてスマホに入っているのは不要と思ひ受信箱を全て削除し、帰宅後PCを開けるとメールが全くない！！悪戦苦闘中である。

もり

☆：3月から4月にかけて天候に振り回された印象だ。藤原岳、雄鷹台、六甲山行が雨や強風のため中止となった。2ヶ月に3回も中止になるとは初めての経験だ。しかし、雄鷹台、六甲（菊水山・鍋蓋山）は、再度山行計画を立案し行けることになった。この心地よい5月、山を歩けることは楽しみだ。

r-sawa

☆：梅雨の前にと計画した女性委員会の台湾山行が無事終わった。到着日のハイキングは28℃の暑さに身体がついていけない。亜熱帯地方の暑さと湿度に否応なく体力を奪われた。でも、下山後は体力を取り戻すかのように次々運ばれてくる美味しい料理をお腹一杯食べた。紹興酒や地元のビールも美味しい。山も食も女性委員会10名のパワーを発揮した山行だった。何方かつぶやいていた「太った！」と・・・

miki\*e

☆：春のポカポカ陽気と日没が少しずつ遅くなるこの時期は、ふらっと出かけたくなる。山々には、山桜・ツツジ・コブシ・若葉の新緑、春から初夏にかけて色とりどりで眺めているだけで気持ちがいい。今年のお花見は桜も満開で、高御位山をバックに美味しいお弁当を頂き、楽しいひと時となりました。

blackbook

☆：長い間通ったスポーツクラブが3月末で閉鎖された。生活の一部となっていた私たち会員にとって大きな痛手である。どこかに縛られていなければ体力維持は難しいだろうと仲間と話す。次の“就職先”を探すために情報交換をしたり資料を集めたりと思案の日々だったが思い直して、しばらくは自転車に乗ったり、ウォーキングをしたりで最近填まっている「七十二候」の本を片手に、巡る季節の変化を心と身体で感じる日々を楽しんでみようかと思う。

k. yama

## 会員だより 1905

☆：四人の孫を週に四日、食事を引き受けていましたので、料理教室に通うようになり、ママよりおばあちゃんの方が美味しいと言われたので、其の気になって腕を奮い、手作り料理を作っていましたが、月日の経つのも早いもので、其の孫娘も今年成人式を迎え、感慨深い物が込み上げて来るのを感じている今日この頃です。

YOtuKO

☆：娘たちが帰国したので高いケーキを持って友達や親戚が訪ねてきてくれた。ケーキの賞味期限が短いのである。賞味期限にうるさい娘に指摘されないうちにと残ったケーキを私が食べた。病院の予約日に診察の主治医が「まあ～」と声をあげた。コレステロール値が跳ね上がっているではないか。これからは畑のホウレンソウ、キャベツ、ブロッコリーで過ごそうと思う。

Keiko ちゃん

☆：先日友達と東京に行ってきました。はとバスに乗り一日目は東京駅～六本木ヒルズ～ヒルトン東京ベイでbuffetの昼食～隅田川遊覧～浅草観音・仲見世散策。二日目は 横浜・鎌倉観光。二日とも終了の東京駅に到着する手前でガイドさんが、「東京のバスガール」を歌ってくれた。“わた～しは 東京のバス～ガール 発車オーライ明るく明るく走るのをよ～” 哀愁があり妙に懐かしいく、耳に残りつい口ずさんでしまうこの頃です。

なおみん



## 編集委員だより 1904

☆：最近、あおり運転のことが新聞で話題になっている。神戸新聞では兵庫が全国で最多とあった。しかし、先日も車を運転していると前の車がぜんぜん走らない。30km程度でノロノロ。後ろは長蛇の列。又、2車線で追い越し車線をノロノロ。こういう現実も可笑的。信号機が多い日本の現状、こういった道路状況でイライラが募るドライバー（私もその内かな？）がいることは理解できる？

Enya

☆：今の季節は雨が多くて山行に困る。しかし、季節を感じさせてくれる植物にとってはなくてはならないもの。冬が過ぎ、道端に花を咲かせて人の目を楽しませてくれるのもこれからの季節。平地の1番バッテリーは青い小さな花を咲かせるオオイヌノフグリ、その次は田んぼの畦に紫の絨毯を敷いたように群生するホトケノザ。山ではアセビの白い花。名前を覚えきれないほどの花が次から次へと咲き誇る。楽しみな季節がやってきた。

fujimoto

☆：先月シルバー人材センターの植木剪定講座を受けた。花芽の分化をご存知でしょうか。植物の新芽には葉や茎になるものと花や実になるものがあり、葉になる芽が花芽に変化することを花芽分化と言うらしい。ツツジやサツキ等花芽分化後の秋に剪定をすると花が咲かなくなる。花芽分化期に水を遣り過ぎると、根腐れを防ぐために水分を蒸発させようと葉を増やすために花芽が葉芽に変化し花が咲かない。土は乾き気味の方が、花が付きやすい。また肥料の三要素は、窒素(葉を茂らす)、リン酸(花や果実を実らせる)、カリ(根を生やす)・・・ば(葉)か(果)ね(根)です。

もり

☆：我が家の庭の草花もやっと、花が生き生きと元気になってきた。昨年10月頃に植えたビオラ、キンギョソウ、サクラソウたちだ。また、信貴山でみたキンリョウカもやっと花が咲いてきた。ラッパ水仙も大きく育っている。今年は、緑の相談所でどんな花に出合えるだろうか。

r-sawa

☆：六甲山と摩耶山の観光利用の促進のため、山上エリアの開発規制が4月から緩和されるようです。近未来、ホテルやレストランが建ち、アクセスも改善されて、外国人を含む大勢の観光客が押し寄せるのでしょうか。そのうち、ハイカーにとって楽しみの、のどかな休憩スポットが減っていくのではないかと危惧しています。

Sen

☆：ねこのほみちゃんは16歳。季節をかまわず1日に22時間くらいは眠っているが、私が帰ると玄関で正座をして迎えてくれる。「きょうはいい子だった？」と話しかけると「にゃおーん」と答えてくれる。カリカリしか食べなかったが最近孫が持って来た「ちゃおちゅーる」というおやつが気に入ったようで朝いちで食べたがる。そのおやつは少しずつ絞り出しながら与える作りになっている。ねこの手も借りたほど忙しい時間なんだけどな〜と思いながら、目覚まし時計の役割をしてくれるお礼におやつタイムにつきあう。

Kyama

## 会員だより 1904

☆：後期高齢者の仲間入りになると、脚力の衰えを感じる様になり、訓練の為に十一階建てのマンションの階段を一日二往復週二回して二か月程続けていた所、足裏の靭帯を痛めたので訓練場所を公園の歩幅の違う階段に、コースを変え一日五往復週二回のノルマを掛けて実施しているが、脚力は現状維持のままでこれ以上悪くならないので続けて見ようと思う。

BUNN

☆：山陰の秘湯・美又温泉に行ってきました。雪が深々と降る中、温泉に入りたくて計画したのですが、残念ながら雪はありませんでした。お湯は、「とろとろ」した泉質で、入浴後の肌が、すべすべ・つやつやの感覚でした。夕食は、美味しいあんこう鍋を食べ、コラーゲンでさらにお肌は、ぷりぷり。大満足でした。おすすめの温泉です。

T. o d a

☆：PWの管理、皆さまはきちんとされていますか？先日ポイント有効期限のお知らせが来て、残高を確認するもPWが判らない…問い合わせをしてヒントを得て何とかログイン！9000ポイントも溜まっていました。実は面倒だから「もういいかあ」と放置していたんですが、確認して良かったです。干物とスイーツが届きます。IDとPWの管理 皆さまはどうされていますか？いい方法があれば教えて下さい。

S. 0

## 編集委員だより 1903

☆：先日善防の山の稜線を歩いたとき、加西市街は雲海の下。稜線の中ほどまで敷き詰められた白い綿のような雲間から山々の頂上がちょこんと飛び出している。隣の人が「あっ、雲海」と言って、立ち止まる。登山家の今井通子さん曰く、山中はどこへ行っても自然が描き出す絵画、造形にあふれた年中無休の「大自然の美術館」だ。時々刻々、その姿や光の加減を変え、二度と同じものはない。その一時の情景を忘れないでいたい。

fujimoto

☆：先日、日本山岳SAR（サーチアンドレスキュー）研究機構主催の「登山計画シンポジウム」を受講した。7件の事例発表があり「山岳遭難事故イメージとその影響について」では遭難事故は悪天候・危険場所・疲労のピーク時等で起こるとは限らない。景色や他の事に気を取られ集中力低下、単純な山行にポーとしている等のヒューマンエラーで引き起こす。日常生活で起こるエラーと登山事故は同じ根っこで事故の80%はヒューマンエラーにより起こるとされる。ポーとしていなくても事故は起きるが・・・「登山計画とグレーディング」では登山計画はリスク管理であり、山のリスクと登山者のリスクのアンバランス低減が狙いである。

もり

☆：豪雪や豪雨で壊れた「天滝」遊歩道の橋が再建された。と、新聞に載っていた。橋は山深い溪谷にあり、一つの部材を20キロ以下にして総重量8トンを人力で現場に運び、いくつもの鋼材をボルトでつないで「トラス橋」を完成させた。雪の重みにも耐えられる設計になっている。赤く塗られたレトロな感じの橋で見に行きたくなった。

blackbook

☆：室津街道の山道整備に地元の室津まちづくりグループ『「嶋屋」友の会』が2月14日（木）に山道の手入れを行うので、参加者を募集と神戸新聞2月11日の地方版に出ていた。我々が歩いた翌日の記事。15年前に整備してから定期的に整備していると出ていたが、とてもそんな状況にはなかった。枯れた竹が何本も道を塞いでいるし、特にみかんの木がある広場までは道が分かりづらく苦勞した。室津街道入口から嶋が峠までは昔の街道で殿様も駕籠で歩いたところだとある。この道だけでなく、御津アルプス全体の整備も検討して欲しいものだ。

Enya

☆：御津アルプスを歩く前、室津の港で会員の一人が港にあるごわごわのロープでもやい結びを手際よくやってみせてくれた。見ていると本当に手慣れた感じできれいにむすべた。簡単に結べて解きやすく、かつ手をかけないならゆるまない。この人は5才から舟にのってきたとのこと。さすがやなあ后感心した。

Wada

☆：天気予報通り、2月11日（建国記念日）は朝から雪が降ってきた。前夜から、雪になれば姫路城周辺を歩こうと決めていたので出かけた。凍結はしていなかったが、転倒しないよう注意しながら歩いた。通常は見られない雪景色を楽しみながら歩いた。姫路城は、雪にもかかわらず大勢の観光客で賑わっていた。また、大手前公園では、「姫路バーガー博覧会」「ひめじSubかるフェスティバル」「痛車展示」「コスプレ交流」等多彩な催しが行われており、いろいろな趣味を楽しんでいる人々に驚くばかりだった。

r-sawa

☆：何事も久し振りと思ったことに挑戦しようとするものの忘れてしまい中々できなく悪戦苦闘する今日この頃です。覚えるのに時間がかかり、手も動かず、忘れるのも早くて重ねた歳を感じています。

S・mati

## 会員だより 1903

☆：年初めに書写山を歩いてきました。今まで、西坂往復コースしか歩いたことがなかったのですが、初めて六角から登り刀出へ下りてきました。季節も冬は初めてです。一つの山でも、コースや季節、一緒に歩く方々…楽しみいっぱい、何度歩いても飽きることはありません。

M.0

☆：足腰にはそこそこ自信が有ったはずが初めて膝の痛みを知り何かあってはとレントゲンを撮ったのですが先生曰く「加齢による痛み」とか歩くのはいいが山登りは・・・それより「体重を減らしなさい」だと、これが簡単に減らないのです。今年は毎日1万歩頑張ってみよう～ かな。

M・0

☆：今、話題のベストセラー「LIFE SHIFT」100年時代の人生戦略…は読まれましたか？「人生100年時代」人生何度でもやり直せる、100年あれば何でも挑戦できるといった大変前向きなお話です。目に見えない3つの無形資産に着目し、所得を増やすスキルや知識は「生産性資産」、肉体的、精神的な健康を表す「活力資産」、第二第三のキャリアを始めるための人間関係や好奇心を「変身資産」。見えない資産に投資し自ら変化させていくことが見える資産を増やしていくことにも繋がり、充実した100年ライフのカギとなるようです。

une-fleur

## 編集委員だより 1902

☆：里山を歩いていると柿の木に実がいっぱいになっているのに最近誰も見向きもしない。カラスのエサぐらいにしかならない。カラスに叱られるかもしれないが手を伸ばして渋柿を少し失敬して皮をむいて吊るし柿にした。毎日色が変わっていくのを眺めて世話していると妙にうれしい。2週間くらい経って表面が乾いて透き通るような感じになってきたら食べごろだ。種がたくさんあって食べにくいがいへんうまい。来年の秋が楽しみだ。

fujimoto

☆：昨年紅葉の時期に待望の足立美術館を訪れた。アメリカの日本庭園専門誌で15年連続日本一に選ばれた庭園は、流石に素晴らしかった。背景の山やバランスよく配置された大小の石、紅葉と緑の木々のコントラストは見飽きることがなかった。ただ、落ち葉ひとつない完璧さに肩が凝りそう。もり

☆：ネット購入では主にクレジットカード決済をするが、最近、請求明細の中に覚えのない請求が2枚のカードにあった。調査の結果、カード番号が何者かに盗まれ使われていた由。何れも即カードの使用中止手続きをしたが、原因は不明。不正利用された金額についてはカード会社サイドで処理してくれ、自己負担はなかったものの、物騒な世の中になったものだと思う。1件の金額が少ないだけに発見し難いが、今後は請求明細の確認を入念にしたいと思う。

なべ

☆：なにげなくテレビを見てみると、おせち料理の残りを利用した「リメイクレシピ」について放送していたので、興味をもってみた。黒豆・煮しめ・酢のもの・魚介類等々を使っている。我が家は今年、おせちの量を少なくしたので、それ程残っていないが、お餅・酢のもの等利用して新たな料理をレパートリーに追加したい。

r-sawa

☆：1月1日は孫息子の誕生日。「昔は年越しをすると1才歳をとったと言っていたな。今年は全員の誕生日会をしよう」と言う夫の提案で、バースデーケーキを囲みそれぞれ1本のロウソクを手に「私は今年〇〇才になります」とフーツと吹き消す。みんな少し緊張しているようだった。一風変わった誕生日会となった。家族全員に今年も健康で自分なりに思い通りの一年になりますようにと祈った。

K.yamamoto

☆：先月号にサギの話があったが、私の地域での回覧板にも似たようなことについて注意するような記事があった。詐欺で食っていけると考えている輩がいっぱい居るようだ。私は引っ掛からんぞと思っているが、引っ掛かる人が多いとも聞く。用心用心！

W a d a

☆：1月に編集委員の仲間入りをしました。が、なにしろパソコンや文章が苦手。当分の間、せつせと修行を積んで、いつか皆様のお役に立てるようになりたいと思います。どうかよろしく願います。

Sen

☆：自身の能力以上の事をするのは頭も身体も疲れる。昨年は体調の変化(年齢のせい)、身体のいろんな箇所が不調を訴えてきた。それに対処しながら病院通いと山行を繰り返した1年だった。今年はあるべく体を動かし、筋肉貯金をして不調を乗り越えることと、疲れない体をつくることを絶対目標においたが・・・編集部で能力以上の仕事を引き受けてしまい、パソコンワークの時間が増えて体を動かす時間が減りそうである。山行も行けるかなあ？心配！何とか楽なやり方を早く藤本さんに教わり、この危機を脱してトレーニングの時間を作りたい。

miki\*e

## 会員だより 1902

☆：毎年11月に実施する「トライやるウィーク」は、5日間、高御位山登山、サイクリングで高砂河川敷公園から権現ダムを往復、石の宝殿～日笠山を縦走、最終日は、漕艇センターでナックルフォアに乗艇後、昼食を生徒と一緒にカレーを作って食べる。サポートとして参加しているが、いつも若さと元気もらっています。一度参加してみてください。また、違った面白さ、楽しさがあると思います。

O・K

☆：山野草の鉢を150ほど単植と少々の寄せ植えを栽培しています。栽培といっても、水やり、植替えと暑さ対策として、梅雨明けから9月末まで75%遮光ネットを張って、鉢の温度上昇を防いでいます。植替えは盆栽とちがい簡単にできるが、花に合う鉢がホームセンターにも置いてないので、今年は、秋の植替えまでに花に合う鉢が焼きあがる様に、ロクロを回し頑張るつもりだ。

MK T

☆：先日、お巡りさんが夕方、家に来て「オレオレ詐欺に気を付けて」って言いに来た。はあ〜？と思って話を聞くと、私の名前がオレオレ詐欺で捕まえた犯人のリストに載っていたらしい。なんと！近所にも何軒か載っていたので、まだこれから注意しに行くとのこと。怖い！自分が高齢者と思っていない人も、思っている人も気を付けてくださいね。

T. a n d e n

☆：私は若いころからミシンを使用したことがない。日常発生する衣服のほつれや破れには、手縫いで対応してきた。ところが、最近視力の低下で糸を針に通すにも一苦労するようになった。糸とおし器も購入したが使いづらい。そこでミシンを購入し、使える事を目指しソーイング教室で使い方をマスターすることにした。続くか否かは不明だが新しい挑戦に期待している

r-sawa

☆：年末に障子張りをした。今は剥がし液や棧に沿ってうまくつけられる糊や定規やカッターなどの専用の道具が色々と出回っているのを利用して便利で簡単にキレイに張れる。うまく張るコツは障子紙の縦横二面を枠にきちんと合わせて仮止めしてから張ることである。最後は霧吹きで水をかければ、ピンと張ってきれいに仕上がる。新しい障子が入ると部屋が明るくなって気持ちがいいものだ。

Ouchi

☆：100キロウオーク。姫路城から大阪城までの100キロを不眠不休で歩くイベントがあるらしい。先日の銀の馬車道山行でOさんから教わりネットで調べた。2月中旬の正午に大手前公園を出発、250名程参加するらしい。時速4キロだと翌日の午後1時に到着する。ゴールの受付は早朝の6時半開始だが、早い人は1時間前に到着しサウナに入って待っているらしい。面白そうだ。

もり

☆：歳を重ねる毎に一般的には脳力、体力(筋力)は徐々に減退するが、相応の対策(脳トレ、筋トレ)をすることで現状維持もしくは向上させることも可能と言われています。対策としては週4回以上継続的に歩くのが最善の方法との事です(歩く事は認知症予防にもなる由)。体調を見ながら、今年は歩く事(出来れば山歩き)を目標にしたいと思います。

なべ

☆：部屋の電灯をLEDに替えた。リモコンが快適で喜んでいたので3日くらいでリモコンが動作しなくなった。電池を出し入れしたら治るがいつ症状が出るかわからないのでやっかいだ。購入店に持ち込んだら症状が出ず門前払い。持ち帰ったら再び動かなくなった。仕方ないのでメーカーに直接相談したら、リモコンを即交換してくれた。売り手と作り手の差か？人のことを頭から信用しない人とそうでない人がいる。私は後者でありたい。

fujimoto

☆：先日、孫が通う保育園の生活発表会があった。小さい組は先生が歌う「山の音楽家」に合わせて鈴やマラカス、ベルの合奏です。生まれて初めての発表会、大勢の観客に圧倒されみんな楽器を持ったままキョトンとしている。先生に促され、ようやく楽器を鳴らした。次は名前を呼ばれたらお返事は〜い！です。その時は緊張も解け、いつものように大きく手をあげて返事が出来ていた。発表会の中で孫の成長を見つけたところ和む1日だった。

miki\*e

☆：私、昨年12月末日で退会いたしました。6年5ヶ月の短い在籍期間でしたが、その間には悲しい主人との別れ、嬉しい孫達の誕生がありました。日帰り山行・宿泊山行・ゆっくリズム山行・女性委員会山行等に参加して、充実した日々の中で楽しい思い出も沢山出来ました。高御位山遊会の仲間になれた事が私の誇りでも有りました。これからも、山歩きは継続しようと考えています。皆様、本当にお世話になりました。

西口

## 会員だより 1901

☆：三人目の孫が一歳の誕生日を迎えました。一升餅を背負って歩いたのですが、重くて、上手く歩けなく、泣きじゃくっていました。健康で、すすくと一生食べ物に困らないよう、願いを込めて、焦らず、ゆっくりと成長して行ってほしいものです。

Y. Ari

☆：首が痛い、肩がおかしい、膝が痛いなどなど、毎日のようにおかしい感じがすることがある、幸い医者に行くこともなくそのうちに治っている。毎日のように置き場所を忘れて部屋を行ったり来たり、ちょっとボケたかなと思うのもしばしばだ。昨年はいいい山行をした。まだまだ行きたい山がある、それがあるうちはやめられない。晴天のアルプスの山頂に立つ、それは百薬に優る。今年もいいい山行をしたいと思う。みなさん今年もよろしく。

T. Ueda

☆：自宅で近くの加古川の源流は青垣町粟鹿山で流路延長96Kmとされている。ところが篠山川は加古川水系有数の規模を持つ支流で延長100Kmを超え加古川本流より長い。「合流点までの流路延長が短くとも、流量が多ければ本流とする」という原則がある。流量は変動があり疑問だ。

内海