

会員だより 2212

★：“毎日高御位”を始めて11月15日で1237日目です。毎朝決まった時間に出掛けるので勤めに行っていると勘違いしているご近所さんもいると思います。毎朝玄関で見送ってくれる妻に“行ってきます”と言うと“行ってらっしゃい気をつけて”と見送ってくれる妻、お昼過ぎに帰ると“お帰り”と言って昼食をつくって待っていてくれるので一緒に食べます。そんな妻との結婚生活も18日で45年（サファイア婚式）を迎えます。5年先の金婚式までふたり元気で迎えられるよう“毎日高御位”を続けようと考えています。 amayasu

★：智恵子抄を片手に初冬の安達太良山を歩いた。時折立ち止まりながら空を仰ぎ、そして凍えそうな指先で頁をひらいた。「阿多多羅山の山の上に毎日出てゐる青い空が智恵子のほんとの空だといふ」彼女は東京には空がないと云った。情愛の希薄な社会のなかで次第に翳りはじめた智恵子の双眸。苦しくなると彼女は決まって臉の裏にそんな故郷の山を浮かべたという。いただきに到達すると改めて智恵子抄の一編に目を落とした。「ほんとの空」とは。思案すると何となくふるさとが恋しくなった。青空に映える白い山嶺がそれに共感するかのよう美しく輝いていた。 河崎哲也

★：2022年3月頃から、ひざが痛くなり、夏山のあとから更にひどくなり、今月レントゲンで手術かなと言われびっくりし、その後、MRIを撮って見たところ、1番は筋トレと言われて、ひと安心。前にある先輩から「この痛いのを乗り越えたら強くなるよ。」との言葉を胸に、あせらず、あわてず、あきらめずに頑張ろうと思う、今日この頃です。 とらのすけ

編集委員だより 2212

★：カツラ（樹木）の黄葉は一般の紅葉時期より早くて、いつも見逃していた。今年はどうしたわけか気付き、タイミング良く森林植物園へ行けた。西門に向かって歩くと、ほのかに美味しい香りに包まれてくる。前方には一面にハート形の黄葉が散らばって明るい。図鑑によると「砂糖を焦がしたような甘い香り」正にその通りだった。大きな木にもまだ葉が残るまで黄色の巨人！心軽やか幸せ～なひと時を過ごした。 Sen

★：土曜トレ合宿に参加した。お宿はお馴染みの千町小屋、皆さん何度か利用されているが私は初めてである。「千町やけの小屋」暖炉やシャワーもあり想像以上にいい小屋だった。Lと食担が食事色々工夫されたようだ。下山後のおやつに「焼き芋」夕食は「ぼたん鍋」朝食は「炊きたてのご飯」が美味しすぎた。2日目の山での「おむすび」がなんともご馳走だった。食担の皆さんありがとうございました。 mikie

★：10月22日に姫路城から大阪城まで100キロを歩く、第1回関西エキストリームウォーク大会があった。24時間部門と26時間部門に約1000名が参加したとのこと。平成29年には別の主催で第13回目の25時間100キロウォークもあった。出発地点の東御屋敷跡公園では大阪城に搬送するスーツケースが列をなしていた。来年の参加を目指してスタートした第1集団に2号線まで付いて行ったが、付いていくだけで精一杯。20キロ毎にチェックポイントがあるが、最初の鶴林寺公園では先頭グループが11時半に到着。時速12Kmで歩いており、競歩選手の14Km並みの速さである。到底付いて行けそうにない。神奈川県から来た女性は、過去4回東京大会に参加、目標は20時間で病みつきになるらしい。 もり

会員だより 2211

★：先日、書写山を登ってきました。書写山を登ったのは20年ぶりです。簡単なコースと思っていたのですが、汗だくになりました。山頂駅には展望台が出来ていました。天気も良く見晴らしも最高でした。摩尼殿、食堂へも小学生の団体と一緒にまわりました。思っていたより山頂駅から距離があり、エネルギー切れしてしまいロープウェイで降りてきました。御座候のカフェで鮭雑炊と餡子タルトを食べ大満足。精進料理が出来なくなりましたが、こちらのカフェもお勧めです。 藤井裕理

★：神戸新聞の投稿欄の記事の一つ。太子町の81歳女性、「北アルプス槍ヶ岳に登山。頂上に立ち、登った人しか目にできない絶景に感極まり涙」とのこと10年ほど前になるが、夏山山行で登った時の経験を思い返す。81歳か〜。これほどの高い山は今年で登り納めと考えていたが、私もまだまだもう少し頑張ることができるだろうか。自問してみる。 K.T

★：先日、救急救命講習会を受講してきました。以前から受けてみたいと思っていたので、良い機会に恵まれました。一番の感想は、心肺蘇生のしんどい事と言ったら想像以上で、仮に何分もし続けるような状況なら大変だと思ったことです。そして言うまでもなく、実際の現場ならパニックになって迅速かつ正確な対応なんて出来るのか？と思いましたが、この講習を受けてなかったら、もっと何も出来ないのだろうし、継続して受講(学ぶ事)が大切だと実感しました。 S.A

編集委員だより 2211

★：入会の時、一度は登ってみたい山に`槍ヶ岳`と書いた。その時は憧れで終わるだろうと思っていたが、二年前、夏山のコースにあがって、頑張れば自分でも行けるかもと思った。が、コロナ禍で中止になった。三年目の夏山、今度こそと思ったら直前に山小屋の感染でダメになった。やはり、そう簡単には行かせてくれないと落胆したが、そのアクシデントのお陰で得たものもある。この機会がなかったら一生登ることがなかったかも知れない蝶が岳から、目前にそびえる槍、穂高連峰の雄姿を一望できたことである。度重なるアクシデントに柔軟に根気よく対処してくれたリーダーに感謝しつつ、山に登れるようになった今を心から喜びたい。 sigepyon

★：最近、高砂市内を走る道路に大型トラック、トレーラーが多くなった。旧250号線の高砂から大塩を通過して飾磨に抜ける道路、特に曾根町内の道路は狭い上に電柱が道路にはみ出しており、大型トラック同士のすれ違いは厳しく、減速して譲り合う状況が見られる。狭い道路に大型トラック、トレーラー、乗用車、バイク、自転車、歩行者の混合で通る道路が容認されている日本の現況は異常でないか。せめて大型トラックだけは通れる道路を限定してはどうか。 Enya

★：野球のレギュラーシーズンが終了し、日本ではクライマックスシリーズ、アメリカではワールドシリーズが開幕した。大谷選手の所属するエンゼルスは残念ながらワールドシリーズ出場はかなわなかったが、ダルビッシュの所属するパドレスがワイルドカードで出場している。現在ワイルドカードシリーズを勝ち抜いて次の地区シリーズに進んだ。この地区シリーズを勝ち抜くと、リーグ・チャンピオンシリーズを経て最後のワールドシリーズに臨む。勝ち続けたチームはほぼ1ヶ月間の試合をこなす。負けたら後がないだけに真剣勝負が続く。約1ヶ月間の楽しみができた。 fujimoto

会員だより 2210

★：先月3匹いる猫の1匹が天国へと旅立った。腎臓が機能しなくなったのだ。猫は高齢になると腎臓病になる確率が高くなるが、その子「風（ふう）」はまだ6歳だった。長い間の投薬と7月からは家での点滴を行なったり、輸血までしてもらったがダメだった。自分の気持ちを表現するのが下手な子で、甘えたいのにほかの子を噛んでしまい、本気の猫パンチをくらってしまうような子だった。天国では、先に逝っている我が家の歴代の子たちに、上手に甘えて可愛がってもらっていて欲しい。 S

★：若いころに2年ほど。高い山の頂上を目指す登山をしていた。登山中バテることもしんどい思いもほとんどせず、力づくで頂上に到着し達成感を得るのが私流の登山だった。年月が過ぎ、何十年ぶりに登山再開。そこには足もつるし息切れで胸が痛くてたまらない、バテバテの自分がいた。バテない歩き方を意識しないと体がもたない。ゆっくり歩くことで以前はほとんど感じる事がなかった空気の清々しさ、四季折々の景色の美しさ、鳥のさえずりなども楽しむことができている。 Mm

★：2022年6月にマイナポイントがもらえる制度がスタートした。すでに利用された方も多いことだろう。これはマイナンバーカードの新規取得で最大5,000円分・健康保険証としての利用申し込みで7,500円・公金受取口座の登録で7,500円と最大20,000円分のマイナポイント（1ポイントは1円）がもらえるというものである。デジタル庁発足から1年、制度の利用にスマホ利用できるなど便利なのだが高齢者にとってはハードルが高いように思う。 R-Sawa

編集委員だより 2210

★：最近カミさんに認知症とよく言われる。知り合いの人の名前がでてこない、テレビに映る有名人の名前がでてこない等である。さらにはしばらく使っていなかったPCの操作であれっ！これどうするんだったかいなという具合である。ある時ラジオの深夜便で認知症の権威だった人が認知症になってからの状況をアナウンサーと対談をしているのを聴いていたことがある。普通の賢い人の対談と変わりがなかった。身の回りの同年代の同僚から自分も物忘れがひどくなったと聴いたらほっとする。 wada

★：「中秋の名月」の9月10日。東の夜空に浮かぶ満月がとても美しく見えました。いつでもお月見は出来るが、十五夜のお月見は特別感があります。心が和み、幸せ度も上がり毎年楽しみにしている。お団子を作り、ススキと御供えして、子供時代に月の模様を「うさぎが餅つきをしている」と信じていた頃を懐かしく思い浮かべながら、暫し秋の気配に包まれ、家族とお月見を楽しみました。お団子も美味しかった！ T.O

★：5月30日にご逝去された渡邊さんは、「高御位」会報の創刊メンバーで、編集委員会に入ってから、会報印刷について色々教えて頂いた。コピー用紙を1枚ずつパラパラと解しておく事、裏印刷する時は四角をきちんと揃える事、数枚予備を印刷して持っておく事等、時々白紙ページが出るが、最近はずーずーに作業できるようになってきた。病氣療養中も校正等、会報編集に携わっておられた。感謝しながら、会報発行のお手伝いをさせて頂こうと思いません。 blackbook

会員だより 2209

★：今年の夏は例年に増して暑い！年を重ねるにつれ暑さに耐えづらくなってきた。ひと月も我慢すれば涼しくなって、過ごし辛かった日々の事を忘れてしまうのに！体力維持の為に始めた里山登山（月に1～3回）も10年になる。季節の変化を肌で感じながら足腰の鍛錬に努めているが、さすがに真夏の低山は避けたい。県内でも1000m級の山は涼しく、車でかなり高い所まで行ける山もある。移動にちょっと時間がかかるけれど、、、 O・O

★：“ウォーキングを楽しむ”

今私は、毎日ウォーキングをしています。歩き始めたきっかけは、我が家で飼っていた愛犬と朝夕散歩に出かけていたのですが、5～6年程前亡くなり、その後数カ月何もしないでおりました。運動も歩くこともしてないので身体の方は太るばかりで、これではダメだと思い、今まで愛犬と歩いた頃を思い出し、一人で歩き始めたのがきっかけです。その後毎日歩くようになってきました。この頃歩きながら思う事は、歩く事が私の健康バロメータだと思い何をするにも足が丈夫でないと何も出来ない。毎日の体力を見ながら歩くことによって好きな事ができる。旅行、山登り、ハイキング他---等に毎日歩く事が健康維持につながり、無理をせず自分の体力と足に言い聞かせて、これからもウォーキングが毎日出来る事を感謝しながら楽しんで頑張っている毎日です。 ナカタ

★：65歳の時、職場の仲間から「六甲山へ登ろう」と誘われました。その時初めて、登山靴・帽子・ズボンを買揃えました。それから近場の山々へ連れて行ってもらい、仲間4人との山登りは楽しく、すっかり虜になりました。もっと色々な山へ登りたいと思っていた時、ある方の紹介で高御位山遊会を知り、入会させてもらいました。そして、清掃登山や土曜トレ、計画される山行に参加させていただいております。まだまだ初心者ですが、これからも皆さんと一緒に楽しく登りたいと思います。 Y・S

編集委員だより 2209

★：私には3回目の富士登山でした。計画では1合目からのスタートだったのですが、突然の台風発生で明日まで晴れの予定が雨になるとのこと。本日コース変更で5合目からスタートしました。やはり富士山はきつい山でした。6合目の山小屋の方に話を聞くと、これだけの景色が見えるのは大変珍しいそうで、雲が無く地図を見ているように下界が広がっていました。富士宮の町、御殿場、静岡の御前崎、伊豆半島、箱根、茅ヶ崎の浜などなど素晴らしかったです。

T. anden

★：「どちらへ行きますか？」「いいからまっつぐ行ってくれ」最近填まっている落語の一節である。コロナワクチン3回目を接種した時、副反応がキツくて伏せていた。こんな時にはわははっと笑える何かないかしらと落語を聴いてみた。それ以来心のパートナーになった。中でも江戸弁がいい。何度聴いても温かくチョッピリ泣けてそして笑える。落語家さんの“技術”の素晴らしさに引き込まれてちょっととんまで人情のある人々の暮らしをのぞき見しているかのようなこの頃です。 kyama

会員だより 2208

★：私も後期高齢者の仲間入りして2年目、今までは病院とは無縁の人生でした。ところが今は眼科・歯科・内科・泌尿器科等のお世話になっています。身体不調で嫌になっています。加えて認知症状が進みつつあると毎日妻から注意小言の連発。心休まるのは山行のみです。高御位山遊会の山行計画は日程が沿えず参加出来ていません。自由に行動できる山行、継続が意欲的になれる山行、と思い「宍粟50名山」に挑戦しています。また絵画描写に魅力感じてあちらこちらに出展する機会もつ友がいて、その度に案内状をくれます。このことが絵画鑑賞の楽しみ方に加わり脳トレになりつつあります。身体と頭脳の退廃を防ぎ、チャレンジ精神を養い、可能性追求めざし続けなければの思いから***。 フジワラ

★：毎月1、2回近くの里山に登り始めて13年程になる。この里山登りの楽しみなのは、もちろん野山の可憐な花々に出会うことだ。今年も特に気になっているササユリにも出会え、こころが嬉しくなった。もう一つは、山頂でいろんな方々に出会うことだ。その中に大怪我をして一命をとり止め「嫁さんが毎日、弁当を作って送り出してくれるんや。この山歩きのお陰で元気になった」と嬉しそうに話してらした方を久しぶりに見かけた。その歩きぶりに元気をもらった。今朝は、日が沈み夜になると花を咲かせる不思議なカラスウリの素敵な花に出会えた。 K・H

編集委員だより 2208

★：猫育てを始めました。毛色は灰色で、茶色い目をした生後4か月の可愛い子猫です。孫のよき遊び相手になってくれることを期待し、世話をする楽しみも味わいたくて一大決心です。私の残りの人生と猫の一生のコラボ、猫よりちょっとだけ長生き出来れば理想ですが、猫が後になれば困ったこと、娘一家に託す約束です。さあどうなることでしょうか。日々健康を維持する努力を怠らないようにしたいものです。 Sen

★：アンチボイストレーニングを受講した。タイトルは「免疫力UP、フレイル、サルコペニア、声の加齢をストップ!!」である。トレーナーはソプラノ歌手で元劇団四季の綺麗な先生だった。それだけで元気をもらった。「声がかれる、乾燥する、むせる、声がこもる、大きな声が出ない」等々、声の老化の項目に身におぼえが多い。声帯委縮のチェックと改善法、唾液分泌を促すマッサージ、腹式を高める呼気レーニングの後、受講者全員で歌った。(マスク着用で)喉元がスーッとしていい気分になり身体も軽くなった。 mikie

★：先日、福岡県で5歳の男の子が十分な食事を与えられず餓死した、2年前の悲惨な事件の裁判が報じられていた。この子の体重は平均の半分しかなく、体脂肪もほとんどなく骨と皮だけだったそうだ。亡くなる当日「ママごめんなさい」と言って息を引き取ったとのこと。食事を与えられず、虐待され餓死するような状態で何故このようなことが言えるのだろうか？食事を与えられないのは、自分は悪い子だと思っていたからかもしれない。恨みもせず、自分の死を甘んじて受け入れる純粋で清らかな心に心を打たれた。 もり

会員だより 2207

★：そろそろ いろいろな事に卒業証書を一と思う今日この頃です。運転免許証の返納・ライフワークになっているボランティア活動の朗読・コーラスの練習・そして山遊会への参加。所がなかなか踏ん切りがつかない。何故か？解っているよ。それらに欠かせないメンバーとの別れが伴うから。同じ目標に向かって共有できる時間や話題又、思い出等。自然の中を歩くことが好きだった私は5年程前から足腰の異変を感じていた。山行の不参加が増え定例会も敷居が高くなり欠席気味。今は時間がある時には高御位の冊子を開いている。第251号3月号の巻頭言 藤本様の「花のこと」を読んで、そうね～、そうね～と今迄の山歩きを懐かしみました。去年友人からフジバカマの苗を一株頂き、花のあとの綿毛をそこいら辺に散らすと今年になってそれらしき芽が、ポツポツでたので、本当にフジバカマなのか、ただの草なのか秋にならないと解らないけれど、もし花が咲いてアサギマダラが飛んで来たらどうしようと思いながら毎日水を与えています。山遊会での思い出と共にそれなりに楽しんでおります。

Jun ko. H.

★：6月の下旬、両親を案内して福島県の安達太良山へ行ってきました。ここ5年ほど親孝行登山と名前を付けて年2回百名山登山を計画して案内しています。安達太良山は標高1700m。日帰り登山出来る登りやすい百名山です。親孝行登山を楽しむためにくろがね小屋(温泉付き)で一泊して、のんびりたっぷり楽しんできました。6月の安達太良山は岩かがみとシヨウジヨウバカマの花盛り。お花畑の山のハイキングと東北ならではの遅い山菜摘みをしてきました。いつまでもこんな時間が続けばいいのにと願う良い旅になりました。

福田あやこ

★：3ヶ月前に運転席から後ろの座席の荷物を取ろうとし左腕を強く捻って痛み、山行の時とか左腕が痛いのでストレッチを怠っていました。いつまでたっても痛みが治らないので整体師に診てもらったら、四十肩になっていると言われました。足腰は特に痛いところはなく自分はまだ大丈夫だなんて思っていましたので驚きでした。60歳も過ぎると、少し痛いな、おかしいなと思ったら早めに治し、ストレッチが大事なんだと感じました。健康寿命を伸ばしゆっくりと山行を楽しむためにもストレッチをガンバります。

shokorin

編集委員だより 2207

★：「クルマ社会を問い直す会」という全国で活動している組織をご存じでしょうか。3月だったか新聞で知ることになったのですが、それ以来、車の運転が加齢もあり怖くなっている。車のスピードが30km以内だと死亡事故に至ることが少ないとも云われており、それ以来、街中では、あまり速度を上げないようにしている。

Enya

★：今年も職場の玄関でかわいい雛が生まれ、せつせと餌を運ぶ親ツバメの姿を見かけるようになった。今朝出勤してみるとまだ飛べない雛が1羽地面に落ちてうろろうろしていた。親鳥はどうすることもできず周りを心配そうに飛び回っていたが、よく見ると3羽いる。あれ？どうなっているんだろ？通常は雄と雌のペアじゃないのか？浮気相手が混じっているのか？

ということで調べてみるとツバメは浮気をしないらしい。たまに先に生まれた子供とか、子育てに失敗した他のツバメがヘルパーとして子育てに加わる場合があるらしい。ツバメの世界も複雑だ。

fujimoto

会員だより 2206

★：心臓破りの坂を攻略するのに、胸の心臓ではなく血流ポンプであるふくらはぎを鍛える事に注目します。年配の諸先輩方の発達した筋肉見た、膝と足首を動かしてバランスの調整をしながら持久力を保つ要（かなめ）です。苦しい登り後絶景の褒美のように、山行後は休ませて筋肉に栄養を与えたい。スーパーで食材の蛋白質表示を見て、惣菜パンやら魚肉ソーセージ、乳飲料ザバス等々一日 60 g 摂取を心がけます。ヒラメ筋でひらめきました。

春御座

★：警察犬になれなかったシェパードを主人が訓練所から譲って貰って連れて帰ってきた。頭には傷があり毛は汚れてつやもなく痩せていた。ただ血統書は良かった。「サクラ」と名付け早速、裏庭をドッグランのように整備し、室内で飼った。サクラは月日が経つにつれ言葉をよく理解し賢く、毛並もつやつやでスタイリッシュなジャーマンシェパードになった。存在感があり沢山癒され、私たちの家族になった。今年の3月突然体調が悪くなり、かかり付けの獣医さんへ行っても原因を見つけることが出来なくて、先生同伴で他の病院でMRI 検査をしてもらった。祈るように待っていたが結果は残酷だった。「腫瘍があり手術も出来ない、長くて余命2カ月」と言われた。「何で！なんで！」それから2週間後、横で付き添って寝ていた主人も気付かないくらい静かに眠るように逝ってしまった。主人は村中に聞こえるくらい大きな声で泣いた。サクラ11年9カ月、沢山の思い出を残して・・・(涙) ☹

A.Hiraishi

★：定年後の職場 セカンドライフで初めての転勤 なんと我々の仕事場、4月に3か所の勤務先にて6名の転勤、シャッフルされた。4月1日少し不安を抱えながら転勤先に出向く。この学校創立100周年 第一印象「汚い くらい 斜面でしんどーい」とあまり良い感想ではなかったが、勤務後1.5か月いい面も見えてきた。設備が立派、同僚の多才さ、息抜きに部屋に来てくれる先生たち「住めば都」とはよく言ったもんだ！幾つになっても好奇心は尽きぬ！これから少々〇〇色に染めさせてもらいます。

M. H

編集委員だより 2206

★：高御位山遊会会員の方に以前蔓かごを頂き、自分で作りたいと思っていた所、教えて頂く機会があり、初めて蔓かごを編みました。鉢カバーを半日で作り上げることができ、作品も(それなりに)自分が納得出来る仕上がりで満足しています。今年の秋は、蔓の収穫にも同行して色々と教えて頂こうと思っています。

Blackbook

★：最近よく聞くZ世代って何？ジェネレーションX、Y、に続く世代だそうで、特徴は生まれながらにしてデジタル環境に育ち、インターネットでの情報収集が当たり前。新聞やテレビから離れ、Twitter や YouTube、Instagram、Tiktok 等を利用する。世代格差を感じつつ、自分は何世代なのか調べると「しらけ世代」と出た。さて、アルファベット最後のZの次は何世代？ラテン文字に代わってギリシャ文字、最初の「α」世代になるらしい。

Sigepyon

会員だより 2205

★：3回目のワクチン接種が終わった。が、自分の周りにコロナに感染した人が出てお稽古が休止になってしまっている。自宅にいると精神的にも肉体的にもストレスがたまる。でも幸いにしてジムが営業しているので一日2時間3キロを泳ぐことを目標にして行ける日はチャレンジして体力維持に努めています。おしゃべりしていると注意を受けるが、友達と会話してストレス解消して一日一日を大切にしている。 マメ

★：この春、3歳半の孫が保育園に入園した。娘夫婦の引っ越しの都合で入園前の2ヶ月の間一緒に生活する事が出来た。「まだオムツをしているがとにかくよくしゃべる」全てが可愛い。毎日のようにスマホで動画と写真を撮った。朝早くから児童公園で仲良しになったお友達と砂遊び、お昼ご飯を食べてから、アニメを楽しんで一緒に「お昼寝」・・・おだやかな日々を過ごすことができました。あつという間の2ヶ月が過ぎ桜も満開、孫は新居近くの保育園に笑顔で元気に入園しました。孫の成長を楽しみにしています。 Tomio

★：♪カムカムエブリワン ハウドユドゥ エンド ハワユウ? ウオン ツウ ハブ サム キャンデイ ワン エンド ツウ エンド スリー フォー ファイブ? レッツ オール シング ア ハッピーソング シング ツウ ラララ♪ を♪証城寺の狸囃子♪の曲で歌ってみてくださいね！NHK朝ドラ通の方にとってはカムカム・ロスが始まっていることでしょうね。この機会にラジオ英語会話を学ぼうと4月1日の朝6時からスマホの「らじる★らじるR2」で聞き始めたが、案の定三日坊主で終わった新年度の始まりでした。

Mamichan

編集委員だより 2205

★：ロシアのウクライナ侵攻は何とも腹立たしい。独立した国の内情が気に食わないから潰すとは何とも無理な理屈である。こんなロシアは消してしまえと言って他国が攻め入ったらロシアは腹が立つと思うが、そうでもないらしい。基本的な教育で培われた人間性の違いか！

W a d a

★：第22回「初めての山歩き教室」が始まりました。メディアのおかげで、今年も多くの受講生が集まり、多くの会員のサポートを受けて、楽しい山歩き教室になっています。みんなが安全で安心して山歩きができるように、微力ながら手助けできればと思っています。

Ouchi

★：2年ぶりに京都にお花見に行ってきた。今年は二条城のお花見とランチ、劇団四季「ロボット・イン・ザ・ガーデン」を楽しみ、身も心も満たされました。ソメイヨシノは散り始めていましたが、ひらひら花吹雪でなんとも風情があり、八重の枝垂れ桜は見事に満開で美しく何枚も写真を撮りました。やはりお友達とのお出掛けはリフレッシュ出来て楽しいです。来年は何処に行けるかな？京都のお花見の穴場をご存じの方は、そっと教えてネ。

T. O

会員だより 2204

★：皆さんは徳川道をご存じですか？明石の大蔵谷から六甲山を通り神戸の石屋川までの道です。私がそれを知ったのは3年前の山行で、名前に興味を惹かれ調べてみました。そのいきさつは幕末1867年（明治元年の前年）諸外国の圧力でやむを得ず兵庫開港が決められたのですが西国街道が外国人居留地近くを通過するため、生麦事件のような衝突を回避するように急遽作られたのが徳川道（正式には西国往還付替道）です。兵庫開港を12月7日に控え突貫工事で間に合したが、完成の翌々日12月9日に王政復古が布告され徳川の代は終わりを告げ、結果一度も使用されなかった悲運の道です。この話には後日談が色々あり、興味のある方は図書館に資料があると思いますので、ご一読をお勧めします。

West River

★：3月1日に3回目のワクチン接種を受けました。集団接種で、モデルナでしたが副作用は全くなし。本当にブースター接種できたのかな？オミクロン株等も終息し、ほんとうの春が迎えられますよう。そして何よりも、一刻も早く、ウクライナに世界に春が戻ってきますよう！私も巣ごもりから山歩きに参加し、皆さんと楽しい時を過ごせますように！山も笑って迎えてくれますよう！

H. N.

★：ゲートボールやグランドゴルフは、お年寄りのすることとっていました。しかし、最近知人に誘われてはじめて道具は借りてやってみました。ゴルフでホールインワンすることは難しいですが、ホールインワンすることが出来ました。スコアも三打マイナスすることが出来て一獲千金の思いです。自分がグランドゴルフをしてからは、朝早くからグランドゴルフに出かけられる方が目に付きます。グランドゴルフ人口の多さにビックリです。

ハッシー

編集委員だより 2204

★：高齢者の交通事故が多いと高齢者の免許返納が云われている。しかし、事故件数でみる限り若者よりは事故件数は少ないのが現状である。それよりも、日本の道路行政を考える必要があるのでは？市街地の2車線しかない道路に大型トラック、トレーラーから軽自動車迄、これは異状では？ヨーロッパの多くの国のように歩行者と車を仕分けした道路行政が求められているのでは？「クルマ社会を問い直す会」が日本でも問いかけている。

Enya

★：葬儀場の控室でお弁当とお茶が出た。食事後「さあ、かたづけましょう」と声を掛けると、私達高齢者以外は全員立ち上がってかたづけ始めた。少し前までは女性だけが当たり前のようにはしていたが今は違う、男子も全員手伝う。ここだけは先進国並みだなと、とても微笑ましかった。

T.anden

★：2月の終わり頃からキジバトが子育てを始めた。雲南黄梅の枝の間に巣作りをしていて覗くと可愛い目をキョロキョロさせてこちらを見ている。ある日のこと抱卵の交代をした直後、よほど慌てていたのか窓ガラスに激突して地面にうずくまって肩で息をしていた。獣医さんに連れて行ったほうがいいかもと家族で話し合ったが、とりあえず段ボール箱に運んで暖かくして様子を見ようということになった。1時間も経ったころ勢いよく飛び立つ姿にほっと胸をなで下ろした。2個のたまごは4月、雲南黄梅が満開になる頃には巣立を迎えることだろう。その日を楽しみに見守っている。

kyama

会員だより 2203

★：昨年の12月、オンラインコンサートなるものを体験した。配信のアプリをダウンロードしてチケットを購入、送られてきたシリアルコードを入力して認証させて準備OK。当日、コンサートはすごい高画質で配信されたのでここぞとばかりにスクショしまくった。これは会場だと写真撮影等出来ないだろうからオンラインの良いところだと思った。今回の会場はソウルだったのだが会場に行かずとも同じコンサートが世界中で楽しめるってすごいと思った。それでもやっぱりステージとの一体感とか会場に響く大音量とかをオフラインのコンサートで楽しみたいなあ。

Yayoi

★：私が、山行以外で楽しみにしていることがあります。それは、家で飼っているメダカが春に元気に泳ぐ姿を見ることです。去年の7月に友達からメダカを数匹もらいました。卵を産んで30匹位？に増えていました。メダカは、冬はどう過ごすのか知りませんでした。寒い冬の間は、水底でじっとしています。春に元気に泳ぐ姿を楽しみにしています。

A.T

★：下山を終え、温泉に浸かることが多い。地元の日帰り湯が殆どだが、山あいの見晴らしのいい露天風呂であったりすると、気分はまったり(*´ω`*)。先日、秘湯といわれている温泉宿に泊まった。宿の露天風呂は、暗がりの中、谷橋を渡った藪の中にあった。恐る恐る湯につかり、見あげると木立に囲まれた輝く星たちは見事だったが、周りの藪から、蛇が出てきて、泳いでいるのではないかとキョロキョロしてしまった。「秘湯」の響きはいいが、ほどほどでいいかな

iteru

編集委員だより 2203

★：5年ほどいやもっと以前になるか、「植えていたら花が咲くよ」と聞き、市ノ池公園のロウバイの種を半信半疑で植木鉢に植えた。翌年芽を出しだんだん大きくなったが、高さ50cm位で成長が鈍くなり花芽を付けることはなかった。地植えがいいかも？と試して2年、まっ黄色の4つの蕾がゆっくりゆっくり膨らみ、やっと今日開花した！艶やかな花びら・かすかな香り～とっても嬉しい。

Sen

★：故郷から桜（寒緋桜）便りが届いた。毎年この季節に帰省していたが、今年を含め3年それが叶っていない。今年こそは桜が咲くころ暖かい故郷にいるはずだったが、コロナ感染症は未だ人々を脅かし続け行動を阻んでいる。届いた便りと桜の動画を見ながら故郷を想いひと足早い春気分を味わっている。

mikie

★：先日のNHKの「日本人のおなまえ」で氏（うじ）と姓（かばね）の解説があり、気になったので少し調べてみた。播磨国総社の鳥居には寄進者の姫路藩主榊原忠次の正式名の源朝臣（あそん）忠次の記名があり、日光東照宮陽明門前の全ての灯笼にも源朝臣〇〇の記名がある。氏とは血縁集団（氏族）の呼び名で、特に天皇から与えられた氏には「の」が付く（源の、平の、藤原の）。姓は天皇から氏族に与えられた地位を表す称号（大老、老中みたいなものか）。天武天皇が8種類を制定し、皇族が真人、臣下の最高位が朝臣。苗字は、氏族が増えたため「家」を区分するため自分の支配する地名を名乗った。平氏は「北条」、源氏は「足利」などの苗字を作った。

もり

会員だより 2202

★：正月休みで子供が孫を連れて帰ってきた。コロナ禍で2年ぶりの里かえり、いつもは夫婦二人の生活だが数日間は賑やかだ。いつもはビデオ通話で話をするが実際に会うと、はずかしくて母親にまわりついて、時間が経つにつれて私たちと遊んでくれる。一緒に食事や外出をして楽しい時を過ごし、帰る時は寂しいが少し短い時間の良いのかも、また会えるのを楽しみに。

yoshibonn

★：令和3年大晦日。除夜の鐘を撞けるという情報をもとに、10時半頃から娘と歩いて家を出ました。加古川城跡にある称名寺に着いたのは開門7分前。11時きっかりにカンヌキが外され「どうぞ」と若住職の声。年配の住職が朗々と般若心経を唱えた後3回鐘を撞かれ、次が私でした。小さすぎる音に「もう一度いきますか」と若住職。「ゴーン」無事に四番打が響きました。

寒さより心震えた除夜の鐘

スイム.T

★：新年の月例会に出席しました。久しぶりの合同例会で多くの方々と顔を合わせ新年の挨拶を交わしマスク越しの顔にお互い戸惑いながらもおしゃべりが出来てとても楽しく皆さんの笑顔にホットして元気とパワーを頂きました。・・・新型コロナウイルス発症前では感じてなかった3地区揃っての例会の大切さを改めて実感する事が出来ました。例会も山行も参加することに意義があると思いますが、山行はそんなに甘く無く登った山は自分で下山が大前提、今年も中々厳しそうです。

Y.T

編集委員だより 2202

★：冬の東播磨地域にコウノトリの飛来数が増えてきているようで、数十羽の集団を見ることができるようです。山行の帰りに見る機会がありました。数羽が大きな翼を広げ、弧を描きながら気流に乗って上昇していくのを見ていると、優雅で気持ち良さそうでした。近くのため池にも数羽休んでいました。ため池が多いこの辺りでは、今の時期に「かいぼり」をするので、餌が取りやすくなるのでしょうか。去年は、淡路島で繁殖が確認されたので、阿弥陀の人工巣塔でも繁殖を期待したいです。

blackbook

★：「生きる」の反対語は「死ぬ」ことではない。「生まれて来なかったこと」である。せっかく生まれてきたのだから、命を大切に、自分を大切に生きなさい。やりたい事が見つかったら、年や経験なんて気にせずやってみる事です。100歳近く生きて感じることは、「しなかった」という後悔よりも、それをして失敗した後悔は自分を許せます。一瀬戸内寂聴の言葉一より100年近く生き抜いた、僧侶で作家でもある寂聴さんの言葉は、分かり易く説得力がある。

— sigepyon —

★：パソコンが生活の道具になって久しい。その間、突然動かなくなって何度困ったことか。そのつどあたふたして、次に同じ過ちを犯さないよう注意しているが、あの手この手と姿を変えて厄災はやってくる。昨年末に突然パソコンが動かなくなった。今回はハードディスクのクラッシュではなく、CPUかメモリのようなのでデータが残っていて不幸中の幸い。ちょっと痛いお金で済む。困るのはお金で買えないデータの消失。めんどろなバックアップが防御策と改めて知る。

fujimoto

会員だより 2201

★：笹本稜平さんの「還るべき場所」という本をSさんに紹介して頂き、今その作者の山岳小説にはまっています。「ソロ」「K2」「希望の峰マカルー西壁」「春を背負って」「許さざる者」等々。本文の中に、<ラピスラズリのような空の下>という表現がありどんな色かなと調べたり、小説の内容だけでなく山の風景、気象表現にも感動を覚えながら読んでいます今日この頃です。興味がある方は一度手に取ってみられてはいかがでしょうか。

(タカシ)

★：令和3年を振り返ってみて、この年は「初めて」が多かったです。思えば、令和3年の元旦、生まれて初めて初日の出を見に行きました。美しさに感動し、その帰り、神社で大吉のおみくじを引きました。今年は何だかいい年になりそうと思いました。そうすると、その春、ひょんなことから、高御位山遊会にご縁を頂き、初めての山歩き教室に参加させてもらって、初めての登山、初めての山の靴、山のザック、ストック、そして、まさかのアイゼン…。アイゼンはまだ使ったことがないので、令和4年も、まだまだ「初」が続きます。初めてのことは、ワクワクします。皆さんに感謝です。 博子

★：「・・・もはやいかなる権威にも寄りかかりたくない ながく生きて 心底学んだのはそれぐらい じぶんの耳目 自分の二本足のみで立っていて なに不都合のことやある 寄りかかるとすれば それは 椅子の背もたれだけ」(茨木のり子「寄りかからず」より抜粋) 昨年末に70代を迎えた。何となくこの詩に共感できるようになった。山歩きが出来ることに感謝し、これからも自分のやりたいことを持ち続け、1日1日を大切に過ごしていきたい。

h-taki

編集委員だより 2201

★：運転免許証の更新のため高齢者講習を受けに行った。講義では一時停止や横断歩道手前の対応など特に気を付けなければならないことを教えていただいた。知ってはいても運転中に活かしきれていないと思う事柄が幾つかあることにハッとしました。これを機に初心に戻って更に慎重な運転を心掛けなければと思った。実技では魔の“S字カーブ”に30年あまり経た今でも脱輪の恐怖を味わった。

k. yama

★：以前から気になっていた加東アート館に行ってきた。最新AR(オーグメンラッド・リアリティ 拡張現実)技術を取り入れたトリック作品が展示してありスマートフォンのカメラをかざすと一気に仮想世界に飛び込める。加東市のまちなか(五峰山 光明寺駐車場など)でもARで現実の風景を拡張して楽しめる。

Ouchi

★：今年もお隣の庭に鈴なりに実をつけたミカン、ユズ、キンカン、キウイを沢山頂きました。柚子ジャムや金柑の甘露煮を作りました。赤ちゃんの顔ぐらいの柚子は、切った皮をお風呂に入れて柚子風呂を楽しみます。柚子の爽やかな香りでリラックスし、日々の疲れを癒してくれます。ビタミンC効果でお肌がつるつるになるとも言われ、肩こり・腰痛・冷え性・むくみが緩和される等、さまざまな効果が期待できるとか。柚子風呂で温まって、風邪をひかずに寒い冬を乗り越えたいです。

T. O