

会員だより 2404

★：昨年5月に新型コロナを「5類感染症」に引き下げて10カ月が過ぎました。しかし、今でも国内では通勤電車や街中でも半数以上の人々がマスクを着けている。マスクは自分が感染しないためというよりも、周りに感染を広げないためであるが、暑い夏はマスクなしで過ごしたいものですね。去年の北アルプス山小屋は一か月前からの予約受付等の制限がありました。今年は大丈夫かな？まだ早いかな？と思いつつ夏山の山小屋予約を問い合わせたら、何の規制もなく気持ちよく受付をしてくれました。やっと安心して北アルプスの立山が楽しめます。

フールト・ビレッジ

★：先日、市内の公園でネイチャーゲームを楽しんできました。「自然の中で春を感じる」というテーマで、早春の樹木や草や空気を五感で味わって行うゲームです。目かくしをして足の裏で土を踏みしめて歩いたり、青い空とピンクの蕾のコントラストに見入ったり、新芽の香りに気づいたり、樹木のザラザラを触ったり…と心身共にリラックスすることができました。自然の中に身を置くことは、近くの公園であれ遠くの山であれ私の心と体を喜ばせてくれます。

ゲームリーダー名：ポコ hashimoto

★：梅が咲き鶯が鳴くこの季節、海の実りイカナゴは不漁と聞く。山の実りはどうだろう、サクランボやベリー等善防周辺は私らにとって桃源郷。先日寒い早朝に大柳ダムモヤ気嵐が大正池に観えてまるで梓川沿いを縮小した上高地に向かう様、ならば笠松山が焼岳テント場の雰囲気も感じよし。先に進むとさしずめ吊り橋が河童橋に観える。こんな想像を巡らす自分は何かの欲求か食欲か…

春本番

編集委員だより 2404

★：2月24日に高砂市教育委員会からの要請で観瀾處前の樹木の伐採作業に参加した。総勢12名（高御位山遊会：2名（内海、森本）、教育委員会、加茂神社役員、石の宝殿研究会、歴史研究ガイドクラブ）での作業だった。2020年に荒井中学校のトライやるウィークで観瀾處を訪れた際に樹木が繁茂して非常に景観が悪く、教育委員会に高森ボランティアでの伐採を申し入れたことが切っ掛けだった。国有林のため伐採には国の許可が必要であり、国・県・市の補助を得て周辺の整備と伐採を業者に依頼、その後の枝払いを依頼されている。瀬戸内海の眺望が抜群に良くなり、周辺からも石碑がよく見えるようになった。是非ご覧ください。

もり

★：やっと終わった演奏会。練習練習で毎日大変だった、一緒に演奏する他の人に迷惑をかけられない。キーボードを弾くのだが途中で音色を次々と変えなければいけない。初めはストリングス、次はトランペット、次にクラリネットなどなど。小さな所で間違ったりした。他の人もそうだったらしい。大変だったけど済んでみれば拍手喝采だった。知人や演奏者の家族などが来ておられて、感想は「とても良かったよ」であった。全員でホッとしたが、先生はどうだろう… 一番一生懸命だったのは先生だ。

T. anden

★：日差しの明るくなったある日のこと。草引きをしていると枯れ葉の下からかさこそと何やら心配が。するとヨチヨチと寄ってきたのは、あらま！シロハラさんではありませんか。今年も遊びに来てくれたのね～とわくわくしたのもつかの間、急降下してきたヒヨドリにあっけなく追っ払われて“再会”は一瞬で終わってしまった。新顔の到来はヒヨドリにとっては一大事だったのかな。「ちょっと立ち寄っただけなのに。。もうすぐ北へ帰るんだよ。。」と、わたしのひとりごと。人なつっこいシロハラと、警戒心の強いヒヨドリと、同じ仲間に見えるけどこの違いはいったいどこからきているのだろうとふと思った。

kyama

会員だより 2403

★：昨年 11 月のことです。ピンポンをやっていたところ、急にピン球が左手で持てなくなり少し身体のだらつきを感じました。休憩をしていると回復しましたが、周りの人からも一度病院に行くことを勧められて行くことにしました。MRI 検査の結果、脳梗塞の診断で、そのまま 2 週間の点滴治療の入院となりました。窓からは高御位がよく見え、退院したら山歩きたいと思いました。軽い脳梗塞だったので、今ではほぼ普通の生活に戻りましたが、自分の健康管理不足を痛感し、水分の摂取、塩分、アルコール控え目の日々です。

ブリッジ・ブック

★：一昨の妻の病気以来山行からご無沙汰してありますが、その間家具の移動などして二階の和室を洋風に DIY しようと思立ち、You Tube で勉強しました。まず天井の一部を剥がし修理し、全体に白い壁紙を貼り天井裏に断熱材を敷き、砂壁に棧を渡し断熱材を入れ山小屋風の松材を張りました。それから畳を剥がし、パネルを張りフローリングにすると山小屋風に変。毎日の作業が楽しみです。ふすま紙を張り替え、窓に折り畳みの二重窓を作り、照明器具を入れ替えるとオシャレなカフェ風に。改装を始めてから約 10 ヶ月、時間と苦労とお金はかかりましたが満足しています。今この部屋でコーヒーを飲んだり、絵を描いたりしてつろいでいます。

West River

★：“健康でいることが幸福・役立ち！”と朝のウォーキングで一日を迎えています。気分よく楽しく過ごすことの“幸せ”、そして健康を害し家族等に迷惑をかけることが“役立ち”です。…前回の投稿は 4 年前で…朝のウォーキングを楽しんでいること、新型コロナ発生当初で早期終息を願うことを記していた。早くも 4 年が過ぎたのだ！変わらず元気に過ごせたんだ！“健康”はウォーキング・山行のおかげだと感謝しています。

Nishihiro

編集委員だより 2403

★：昨年 11 月号に記した自身の糖尿病の話の続編。退院後かかりつけ医で大量の薬を処方され、嫌気がさして通院も薬も止めて食事(糖質制限)・運動といった生活習慣の改善に自力で取り組むこと 3 ヶ月。自己測定で改善していると訴えるが虫歯も抜いてもらえない、手術もダメ、など世間の風当たりは厳しい。で、しぶしぶ別の病院で定期的に検査を受け、薬なしで様子を見ることを今も継続中。アルコールの苦手な人がノンアルコールを飲むように糖質が苦手な私が糖質オフの食事をするのはごく単純な理屈。100 年前に夏目漱石も行っていた嚴重食だ。運動は山歩きで、あとは薬か糖質抜き食かの二者択一。もちろん迷わず後者を選択。ただし、死ぬまでこの生活(食事と運動)が続くのかな。

fujimoto

★：2 月中旬ポカポカ陽気の日、久しぶりに日岡山公園へバードウォッチングに出かけました。ぎゅぎゅ咲いた山茶花の花をよく見るといきました、目の周りが白いメジロが！黄緑色の羽毛がとってもきれいです。ヒーヨヒーヨとあちこちから大きな鳴き声が聞こえてきます。「ヒョドリだよ」と言っているよう、ボサボサ頭がユニークです。池のカルガモとカワセミはお留守。日陰の静かな木の下では、黒ネクタイを締めた 2 羽のシジュウカラが、地面をつついて何かを啄んでいます。心温まるひと時でした。

Sen

★：書店でトレイルランニングコースのガイド本に目がとまった。初心者からベテランまで楽しめる快走トレイルの 26 コースが紹介されている。その中に高御位山も紹介がされていた。最近、尾根でトレランによく出会うはずだと思った。高御位山コース説明文の下に見覚えのある道標写真を発見、会の内海さんが作った道標が本に載っている。

mikie

会員だより 2402

★：1月1日元旦に能登半島に震度7の地震がありました。能登半島巨大地震です。後になるほど被害の大きさが分かってきました。被災された方々のことを思うと心が痛みます。私は、普段通りの平穏な生活をしています。被災した方々になにかできないかな？寄付かなと思っています。被災した方々に、一日でも早く平穏な日々が戻ることを願っています。

A・T

★：昨年Jリーグのヴィッセル神戸の試合を観に行った。噂には聞いていたが、会場は完全キャッシュレスになっていた。まずチケットもちろん電子チケットだった。スタジアムの中の売店、グッズ売り場、外の屋台全て楽天系の電子マネーかクレジットカードしか使えなかった。これはスマホを持っていてアプリを入れているのが前提なので、面倒くさいと感じる人もいるかもしれない。私的には交通費もイコカで支払い、飲み物も自販機でスマホで購入して現金を全く使わない1日となって便利だなと思った。

Y.D

★：日焼け止めのクリームと歯磨き粉の形状は、ラミネートでよく似ている。中身も白っぽく、ねっとりした性状まで同じ様。洗面所の鏡の前で、日焼け止めクリームを塗っている私を、かたわらでじっと見ていた3歳の孫「ばあーば、かおにはみがきこぬって、どないするん？」ええっ・・・？ホンマ孫っておもしろい（ ^ ω ^ ）

Iteru

編集委員だより 2402

★：加古川・高砂地区の土曜トレは、平荘湖周辺の山でトレーニングをしています。1月から4月は平荘湖の水位が低くなり、いつもは水面下に隠れている古墳の石室の石積みが出現し、石堤も現われて対岸まで歩いて渡ることができます。普段入れない所を歩けるこの時期に平荘湖の土曜トレに参加されませんか？

Blackbook

★：友達に誘ってもらって、きみまろの漫談を聴きに行った。前列のお客さん、中でも中高年の客は格好の餌食になった。73歳、舞台の端から端まで動き周りながら、客を指さして悪態の数々。歩き方から皺の数まで、汚いの、醜いのと、面白可笑しく、一時間みっちりいじり倒された。褒めることなど一切無い。「よくもこんなにけなされて」と思うが、怒り出す人は誰もいない。最後にはホロリとくる展開かと期待したがそれもなかった。ただ、一時間ずっと笑っぱなしだった。こんな馬鹿笑いもいいもんだ。新年早々の暗いニュースを一時忘れさせてくれ心が軽くなった。

sigepon

★：体調がやっと元に戻ったかな？という今日この頃ですが、後遺症(体のあちこちがかゆい、尿が出にくい)があり、いつまで続くのかな？というのが近況である。身体の方は、1月の新春トレで北山鹿島神社から高御位山が歩けたので、体調の方はほぼ「体調がやっと元に戻ったかな？」と感じている。これから、山行計画も提案していきたいと思っているところだ。

Enya

会員だより 2401

★：2024年の誕生日を何年も前から待っていました。それはJRのジパング倶楽部に入会出来る資格が手に入るからです。先日、そのことを知っている先輩が、2024年の4月1日から入会資格の変更があるよ。と連絡が入りました。えっっーと一瞬ひるみましたが、冷静に考えると、私の誕生日は4月1日までに来るので、ギリギリセーフ。気にかけて下さったYさん、Sさん、ありがとうございました。待ち焦がれた手帳で、山行計画頑張ります。(H.T)

★：念願の「アサギマダラ」が飛んで来た！清水寺や播磨中央公園にアサギマダラが来ているので、我が家の小さな庭にも来てほしいとの思いを込めてフジバカマを植えた。ずっと待っていた。10月12日の暖かい昼下がり、ふと目にした。えっ、アサギマダラ？ほんと？やったあ！それは、じっと花の蜜を吸っていた。あわてて携帯カメラで写した。この後、1度も目にしていないのでたまたま1羽が迷い込んだのかもしれない。幸せな気持ちにしてくれたアサギマダラでした。もう一つ、牧野博士が有馬温泉近くで発見し命名した「アリマウマノズクサ」。初夏に咲くらしいが、秋に咲いているのを初めて鍋蓋山で見つけた。牧野博士ゆかりの植物を見つけられたことも嬉しいことでした。小さな幸せをいっぱい感じられる1年にしたいなと願っています。
H. Taki

★：今年は柚子が豊作なのか大量に頂いた。ジャム作りが好きな私は大歓迎、本やスマホで検索してみました。自分好みの作り方を見つけ・・・きれいに洗い横半分にして種を取り果汁をしぼり、皮と中身の白いところも全部2~3ミリの薄切りにし混ぜ合わせた量を計り、その量の80~100パーセントの砂糖を混ぜ合わせる。1晩冷蔵庫で寝かせると朝には美味しいジャムの出来上がりです。1週間で食べ切るならその儘で、日持ちさせるなら1煮炊きしてさめたら冷蔵庫、長期なら冷凍も大丈夫です。ジャム・ヨーグルト・ホットにも・・・

Y. T

編集委員だより 2401

★：今年は辰年。十二支のなかで唯一架空の動物だそう。NHK Eテレ6時55分から0655(ゼロロクゴゴ)という番組がある。5分間という短い時間に盛りだくさんの内容が組まれた楽しい番組だ。年末年始には干支ソングというアニメが放映される。どの年のも楽しいが中でも2022年寅年の「トラッタラッタオーケストラ♪」・・・開演のブザーが鳴り深紅の幕が開く。楽団員トラタロウの担当はトライアングル。彼の仕草、一生懸命さが何ともかわいくて・・・観客の私は手を止めて、息を止めて?!、正座をしている気分になって見入ってしまう。辰年にはどんな干支ソングが放映されるかな。
kyama

★：先日、操作ミスでパソコンを壊してしまった。日頃はパソコンのお世話になっていたのを殆ど意識していなかったが今になって有難さが判った。特に今の季節、年賀状作成である。私はこれまで年賀状はパソコンで作成してきた。ところが買い替えたパソコンには年賀状作成用のソフトが入っていない。壊れたパソコンには元から備わっていたのだと今になって判った。
Wada

★：12月中旬というのに日中は南からの暖かい空気により20℃まで上がり4月並みの暖かさだが、3日後には1月下旬並みの気温になるというので、慌てて庭の片づけをした。寒さに弱い蘭の鉢植え等を縁側の暖かい場所に取り込んだり、畑で大きく育った葉ボタンを鉢に移し替えた。9月に葉ボタンの種1袋を蒔いたので沢山育ち、親戚や友達にあげたら「来年も作ってね。楽しみにしてるわ！」って頼まれてしまった。
T_0