

会員だより 2504

★：いよいよこの4月から長男が家から離れ、ひとり暮らしを始めます。これを書いている今は、バタバタと下宿先を探し、引っ越しの準備をし、忙しい日々を過ごしています。兄弟の仲が良く、めったに喧嘩をしない次男は、今から「寂しいな〜。」なんて言っています。でも、一番寂しい思いをするのは、おばあちゃんでしょう。長男はいつもおばあちゃんと甘いものを食べながらお茶をする仲なのです。私はいろいろと山行に参加して、寂しさを紛らわそうと思っています。入会して1年が過ぎ、そろそろ夏山に参加できるかな？！

おふなさん

★：今年は、春を告げるセツブンソウとザゼンソウを見に行く予定をしていました。ところが、天候や行事の都合で好機を逃してしまいました。実は少し下調べをしていたんですよ。セツブンソウは、節分の時期に開花することからその名が付いていて、白い花びらに見えるのがガク、中の黄色いのが花弁、中心の紫色が雄しべ（へえ〜知らなかった）。うつむき加減に咲いている小さなガク片は普通5枚ですが、まれに6枚や7枚・8枚も混ざっているようです（今度行ったら数えてみよう）。そしてザゼンソウは、僧が岩穴で座禅を組んでいるような形から名前が付いたようです（納得）。こちらも、暗紫褐色の頭巾のように見える部分が花と思いきや、中の丸いこん棒のようなものが花の集まりとか。花って不思議ですね。来年こそ、春の妖精たちに会いに群生地を訪れたいです。

S.T

編集委員だより 2504

★：「このスーパーの会員になるとポイントが沢山もらえる」という店内放送を聴くと、この会員カードに入金する。よく行く店にもキープしとかなないとダメかな？ と入金する。等々よく考えたら色んな所にお金をキープしている事になった。ちょっとでもお得に買物しようと思うと色んな所にお金を入金している。お金が分散してしまい、これって本当に得なのか？冷静に考えるとこれまでの現金払いが一番簡単で分かりやすかったのでは？なんといっても消費者の都合ではなく販売店の利便性を考えているんだなと、この頃思う。消費者は本当にこれでいいのかな？皆さん、お得に買物出来ていますか、最近、私は？です。

T. anden

★：私の地元加東市には三草山がある。山遊会に入会するずっと以前に家族に連れられて一度登ったことがあって急登あり、岩場ありの厳しい山で私には二度と登れない山と決め込んでいた。山遊会に入会して間もないころ一念奮起して登ってみた。すごいことが出来たと家族に自慢したものだ。その後新しい登山靴を慣らしたり、山歩きをしたくなったときふらっと出かける。同じ山、同じコースを登ることで体調もよく分かる。山頂にはスタンプカードが置いてある。今年からこのカードに登山の記録をしてみようと思う。標高423.9m。阪神の近本選手が高校時代トレーニングをしていたそうで近頃は「近本ロード」とも呼ばれている。

K. yama

★：「現代人は座り過ぎ」という新聞記事を見て「ドキッ！」私も1日7時間ぐらい座っている。山歩き、家事以外は、座ってテレビ視聴、パソコン、スマホを触っている。外出も車で移動。立った姿勢に比べて座った姿勢の場合、腰にかかる負担は1.4倍に、座って前かがみになった姿勢の場合は1.85倍にもなるそう。最近腰痛が悪化したのは座り過ぎが影響しているのかも。これからは、少しでも座位時間を減らす努力をするよう心掛けたい。 T_0