

会員だより 2112

★：人生の最終章を迎えています。山遊会での20年余り、槍ヶ岳や白馬岳、八ヶ岳など信州の山々、東北や北海道の利尻富士、九州の山々、数え切れないくらいの日帰り山行、あまり力持ちではないので、みんなに助けられてばかりでしたが大切な私の宝物です。コロナで身動きが制限され、元気時間が少ないのにと残念な気持ちでしたが、私にとっては軟着陸の時間になったようです。ゆっくりズム山行の企画をしてもらっていますが、体力的に難しくなりました。それでも、今までの体への貯金で時々参加したり、友達とウォーキングや山歩きをして楽しんでいます。
(美那子さん)

★：あと何年生きられるか分からないが、この歳になって自宅マンションのリホーム（水回りを除く内装）を急遽やることになった。カーテンも取り換えるので見違える程きれいになりつつある。予想していたが生活しながら行うのは大変！近くの貸倉庫を3か月ほど借りているが、荷物の内部移動も必要なため、納山会も辞退した。2か月ほど山行は自粛せざるを得ない。今後は物を増やさず、更なる断捨離が求められている。難題である。

Sumasu

★：地球温暖化で環境に異変が起き 自然の摂理が異常になっている現状に危惧される昨今、平年は秋祭り頃には独特の香りで鼻孔をくすぐる金木犀が我が家の庭先で約3週間遅れの花をつけ始め今では満開になっている。金木犀と軒下の吊るし柿が対峙し、見事なコラボの演出に思わずカメラに・・・やっと訪れた季節のうつろいを感じている今日この頃です。

* 因みに金木犀は中国原産で雌株、雄株とあるが日本へ渡ってきたのは雄株なので実はつかないらしいです。

tancho

編集委員だより 2112

★：孫の運動会、去年は観客なしだったが今年はパパとママだけは応援できたようだ。園名とオリンピックとで、「みのりんピック」の動画がたくさん届いた。フープ演技、竹ぼっくり、徒競走、ダンス等々、年長組なのでたくさん演技している。体操服を着た孫が可愛くたくましい。動画に向かって思わず「がんばれ！～」と叫んでしまった（笑）…

mikie

★：今年の我が家の甘柿は鈴なりに実った。去年は不作の上にへた虫で6月に大半が落果し、9月に赤熟して全滅となった。カキやミカンは、なり年と不なり年を繰り返すらしい。近くの家の柿の木は例年鈴なりだったが、今年は全く結実していなかった。全ての木が同時になり年になると思っていたが、木によって異なるのを初めて知った。農家の方は、毎年適量を結実させるのに苦労されているようだ。初夏にできる来年結実する花芽を適量残したり、翌年の開花前の摘蕾や結実後の摘果など学ぶことが多い。

もり

★：昔、学生の頃に日光の中禅寺湖に行った事があって、また行ってみたいと思い旅行会社のツアーに参加してみた。今年の紅葉はまずまずの様子で観光客も溢れていた。ツアーの参加者で、茨木の人だったが話をすると「3年前まで姫路市に30年住んでいたが今は息子夫婦と同居」とのこと。話が弾み登山が好きというので山遊会の話をするので早速、山遊会のホームページを読んでいる。友人に相生の人がいて山の会を探しているので話をするので話をするとのこと。「宜しく」と言ったがどうかな～ 来年はちょうど姫路地区教室なんだけど…

T. anden

会員だより 2111

★：先日、26年間続けている布えほんボランティアの仲間の方が「目が見え難くなったので引退します」と残念な報告がありました。1番頼りにしていただけにショックでしたが、私自身もいつまで続けて行けるかどうか、不安になる今日この頃です。因みに、山登りもいつまで行けるのかと、、、？今は、何とか楽しく必死で足手まといにならない様に、参加させて頂いています。

K.S

★：新型コロナウイルスワクチンの3回目の接種について、厚生労働省は対象者を2回目ワクチン接種を終えた全員としている。私は1回目接種では副反応はなかったが2回目接種では、注射部位の痛みが5日間続いたので、できれば3回目は接種したくないと思うが第5波では重症者が増えたことや感染者に様々な後遺症が続いている事等考えると接種するしかないと思っている。一方、9月末の緊急事態宣言解除前から感染者の減少傾向が続き、第6波も警戒される中、治療薬が次々開発され明るい話題は喜ばしい。

Sawayann

★：月に数回、手柄山の水族館でボランティアをしています。活動は、お客様が気持ちよく遊べるように、困ることがないように気を配るだけで、ほとんどの時間を「生き物を見る」に費やしています。ヌートリアの泳ぎ方、面白いんですよ。山で見かける“しっぽのきれいなトカゲ”はニホントカゲの子どもですって。リクガメにえさやりをさせてもらったこともあります。半世紀前に遊んだ山上の昔の市民プール後にビオトープがつくられていて、毎回そこをのぞきます。そして、デッキからは浜手の山や、高御位がみえるんです。癒しの時間です。

Island Valley

編集委員だより 2111

★：日本の道路行政の遅れは、日常の車の運転に際して、大きなストレスになっているし、高齢者の交通事故多発にもつながっている。免許更新にあたっては高齢者には厳しくなる一方であり、これはある意味、本末転倒な扱いではないか。狭い道路にある電柱、狭い道路を走る大型トラック、次々ある信号機、こういう現状が異状と考えない日本国、ヨーロッパの国々の道路状況を見習うべきではないか。

Enya

★：毎週月曜日の午前1時からNHK ラジオ深夜便の番組で「ラジオ文芸館」という朗読番組をやっている。毎回聞いているわけではないけれど、時々時間のあるときに思い出しては聞き逃し番組を探して聞いている。短編小説が多い。短編は文字で読むと物足りない気がして普段あまり読むことはないが、耳から聞いてみるとなかなか面白い。担当するアナウンサーの朗読も上手だし短時間で読者を引き込む作者の工夫もあり、なにより目を使わなくても耳で聞くだけだから老人にはやさしいのがいい。

fujimoto

★：テレビ番組「山女日記 3」が始まりました。初回は白馬大雪渓から白馬岳へ登山する場面でした。2年前の夏山で、梅池高原から白馬岳に登ったことを思い出し感慨深いものでした。白馬岳山頂の切り立った断崖や雪渓、山塊のドローン映像も使われ、とても素晴らしかったです。次は常念岳・燕岳と懐かしい名山続きで、見逃すことはできません。

Sen

会員だより 2110

★：毎朝、家の近くにある浜の宮公園へ散歩に行き、ラジオ体操をしています。雨の日などを除いて5年間以上続いています。NHK ラジオから流れる「ラジオ体操の歌」は今も健在です。公園では常連さんもいて、姿を見ないと、どうしているのかと心配したりします。散歩中になぜか90年代のアメリカ映画、トム・ハンクス主演「フォレスト・ガンプ」の「平和を願って走る男」が頭をよぎることがあります。季節やその日の天候によって同じ風景でも違ったもの感じます。皆さんも山歩きのための健康づくりに、散歩とラジオ体操を始めてみませんか。

keisuke

★：1年ほど前からヨガを習っています。受講生のほとんどが60～70歳のゆるいヨガ教室です。それでも身体が硬い私は時々心の中で、無理、無理とつぶやきながらやっています。座って上体を前に曲げる時も、身体の柔らかい人は顔が膝に着くくらい曲がっているのに、私は手が足首にも届かない有様。先生は「無理しなくても、少しずつ曲がるようになりますよ」と。私にはなかなか遠い道のりに思えるが諦めないで続けたい。

Yuko

★：日本人の標準的な体型が変わったのでしょうか？以前はブレザーでも山シャツでもM寸でピッタリでした。最近のM寸は袖が長く合うものが無くなりました。ズボンも股下が長くなり、M-S というものが売り出され助けられていました。7月に氷ノ山に行くのに夏用の山ズボンを引っ張り出しましたが、ジッパーが上まで上がらない・・・。仕方ないから入るものを履いて氷ノ山へ。コロナ自粛でブクブクと。ウエストを元に戻す見栄も気力も無くさっさとL-Sを購入しました。

吾

編集委員だより 2110

★：高御位山で植物に詳しい方に色々と説明してもらえて楽しみになっている。今日は市の池登山道の岩場のわずかな土付きに「カラスノゴマ」と「オオヤマジソ」があるのを教えてもらった。カラスノゴマなんて名前がユニークだ。もうすぐ黄色い花が咲き、胡麻のように弾けた種が取れるが役に立たないから鳥の名前がついているらしい。オオヤマジソは、葉っぱを揉んで匂うとアロマのような良い香りがするそうだ。10月頃に咲く淡紅紫色のお花も楽しみだ。絶滅危惧種に指定されているとのこと、そっと見守りたい。

T. O

★：今、六甲山上で、現代アートの祭典「六甲ミーツ・アート 芸術散歩」が11月23日まで開催中です。今年で12回目、34作品が、六甲山の観光施設・ホテル等の屋内外で展示されています。安藤忠雄の「風の教会」も展示会場となり、この期間だけ入れます。コロナ禍ではありますが、六甲山の自然の中で五感を刺激して、気分をリフレッシュされてはどうでしょうか。

blackbook

★：夏も終わりになって、ようやく朝顔が咲き始めた。GWに種をまいて、つるはどんどん伸びて葉もいっぱい繁って、でも花芽がなかなか付かなかった。それもそのはず、この朝顔は短日性の西洋朝顔、昼が短くならないと開花しない。わかっているのに、毎年どうしたことかと気を揉む。虫の音を聴くようになって咲き始める花は何となく侘しい。でも、やっぱり、この空色ブルーが気に入ってずっと種を取り続けている。

Sigepyon

会員だより 2109

★：高校2年の時に 初めて 山に登った。それが「(高御位の) 百間岩」だった。以来 山とは 50年余のお付き合いになる。山々には 時に 苦難を強いられ、又暴力も受けた。しかし 同時に 生きる喜びや活力・知恵を貰って来た。私にとっては 山々は 師であり宝である。その山々に 新型コロナウイルスを持ち込まない様、穢さない様にと 山行を自粛した2年間である。結果 体力や生活のリズムが崩壊してしまった。果たして 大好きな山々は 私に どのような「發生的機織 即在零落内」(*1)を与えてくれるのであろうか。

しんべい

★：姫路市文化コンベンションセンター（愛称・アクリエひめじ）の完成記念式典が、七月に催され参加しました。プログラムの中では、ピアノ開きコンサートが興味深かったです。ピアニストの仲道郁代さんが、ステージ上にコンサートグランドのスタインウェイとヤマハの二台を並べ弾き比べて、両器の音色や響きの違いをアピールするものでした。これからは、大阪まで出かけなくても姫路で様々なコンサートやイベントを楽しめそうです。

Rab Bow

★：新型コロナウイルス禍で開催可否に揺れた東京2020が無観客で開催される。森氏の女性蔑視発言に始まり、開会式の演出者のトラブルで辞任が続き不安定なスタート。始まると10代の活躍は素晴らしく、スケートボードの技を競い合い楽しんでいる。どの競技でもそうだが、コロナで予定の試合が中止になったり、練習会場を確保できない中、金メダルを夢に5年間も頑張ったアスリートに東京2020は開催して良かったと思う。全ての日本選手の頑張りを褒めてあげたい。金メダルの選手達にSNSなどで誹謗中傷が出ているようだがめげないで欲しい。亡命の希望者を思うと、安全な国に住んでいる私達は幸せだが、彼らがスポーツを続けていけることを願いたい。

Yuki

編集委員だより 2109

★：「食べだすけやから。。。」のことばを添えてご近所から野菜をいただく。加東市に住むようになって初めて耳にしたことばだ。頂く側に気を使わせまいとするなんて優しい言葉なんだろう。丹精込めた野菜をいただくのは申し訳ない気持ちになるがこんな言葉を添えていただくといっそうありがたく美味しい。私もこんな台詞を添えてだれかにお届けできるようになればと思う家庭菜園の新人です。

kyama

★：私の故郷は中国山地の田舎である。子供のころから田んぼや畑仕事又は山仕事の手伝いをした。また野山を遊び場にしてそだってきた。特に目的もなく山郷の散歩もした。その為か田舎の山郷の雰囲気は好きである。母にかたら餅（サルトリイバラの葉でくるんだ柏餅の代用）を作るのでかたらの葉を採ってきてくれとよく言われ里山に入った。里山の静かな雰囲気は好きである。

W a d a

★：6月の会員だよりで「Renくん」さんが背骨コンディショニングのことについて書かれているのを読んで、これって今私が学んでいることと同じではないかと思った。早速、彼女に聞いてみると何と講師の先生も同じであった。彼女は加古川教室、私は社教室で月2回受講している。家で毎日やるとより効果があるが、なかなかできていなかったが、やり始めるきっかけにもなった。会員だよりのおかげである。

Ouchi

(*1) 「發生的機織 即在零落内」：一番辛い、厳しいときにこそ、新しい希望の兆しを見いだすことができるという例え。

会員だより 2108

★：コロナ・コロナで家に居る事が多く、若い頃から洋裁を習いミシンは使い慣れているので服やズボンの直しや、残り布が沢山あったのでマスクも沢山縫う事が出来ました。そして一日中台所に立つ事も多く有るので漬け物や、つくだ煮とか、果物でジャム類を作って普段出来ない事が出来て有意義に過ごす事が出来ました。
Y0tuK0

★：先日の日曜日、主人の運転で出かけた帰りに遮断機のある踏切でパトカーに捕まった。若い警察官が窓の外から「ブレーキを踏んだのは確認しましたが、完全に停車してないですね」と言われ違反切符を切られた。罰金の9千円も痛い、主人はゴールド免許なのでかなり落ち込んでいる。次回は更新5年のブルー免許になるらしい。ちなみに私は更新3年のブルー免許です。
k-naomi

★：同窓生男3人女1人で城山からゆるぎ岩まで裏山を縦走した。怒られた先生の話などをしながらの4時間は短かった。水晶をとりよりにきた山は木が大きくなりわからなかったが、鏡岩は陽がさしてまわりの景色が岩にうつり「映ってる！」と皆で顔を岩にひっつけて見た。善人が押すと動くというゆるぎ岩は誰も動かさなかった。念仏を唱えても動かない。昔はうごいたのに皆悪人になったのかも。下山後電気屋の同窓生が保護してるフクロウを見にいきました。餌が気になるのですが夜中に親が蛇やネズミを運んで来るのをカメラで映したと話を聞きました、明日ぐらいには山に帰るだろうということでした。亡くなった同窓生もいるのに何とか健康で山が歩けることに感謝しわかれた。
keiko



編集委員だより 2108

★：ネジバナという植物をご存知ですか？らせん状に小さな花を付ける趣のある草花である。毎年、梅雨の頃に阿弥陀交差点北の緑地帯で咲いているのを見かける。数年前までは一面がピンクになるほどたくさん咲いていたが、年々他の草に占領され少なくなっているように感じる。今年もまあまあ咲いていたのでホッと嬉しくなった。絶えることなくこの場所で可愛い顔を見せてほしい。
mikie

★：今年の5月26日にユネスコの諮問機関イコモスが、「北海道・北東北の縄文遺跡群」を世界文化遺産に登録を勧告した。この縄文時代は、1万年以上にわたって営まれた狩猟や採集を基盤に定住生活を続けていた、人類史上稀な豊かな精神文化の時代であった。現在、SDGs：持続可能な開発目標とか言うものが地球上で矢鱈と叫ばれているが、今から2,300年以上前に既にあった持続可能な文化を見習うべきではないか。開発という言葉を見ると自然破壊のイメージが湧いてくるのは私だけだろうか？
もり

★：「初めての山歩き教室」で笠形山へサポートとして参加した。山頂付近では虫が多くて難儀した。昼食も虫を手で払いながら食べ落ち着かない。下山中には顔のあちこちが痒い。自宅に帰って鏡を見ると耳、顔、首に数カ所噛まれていた。アブ？にやられたようだ。アブなど虫は二酸化炭素を排出する者に寄って来るらしいから、私は他の人より多いのか？久しぶりに三ノ峰の六本檜を思い出した。あそこも虫が多くて噛まれたな…

T. anden

会員だより 2107

★：体調不良の為山歩きもできず、体重増加になり、お医者さんには体を動かして体重を減らす様に言われ憂鬱だったが、4年ほど前から飼っているメダカに癒されている。今年の冬の冷え込みが強くメダカを入れていた睡蓮鉢が4個もひびが入り水漏れしたり、底が割れたりして、NVボックスに移動させメダカが密になっていたが気候が良くなりメダカが活発に動き出したので、種類と雄雌の選別をして容器に合った数を入れ世話をしている。今は睡蓮鉢の睡蓮の花とメダカに癒されています。

m k t

★：私が散歩しながらJR舞子駅の改札口前を通り過ぎようとした時、多くの人が出て来た中に初老のご婦人から突然「舞子ビラへ行きたいのですが？」と尋ねられ、一瞬戸惑ったが思い出したルートを通り、シャトルバスの乗車口迄案内して、あと5分程でバスが来るので乗車して下さいと伝えると、「不慣れな場所でしたので助かりました」とお礼を言って頂き、一瞬の出会いが私の心を和ませ清々しい一日となりました。

BUNN

編集委員だより 2107

★：姫路市では5月7日からコロナウイルスワクチン接種予約が始まった。指定時間の午前8時から10時まで、電話での申し込み・インターネットでの予約を始めたが、共に繋がらない。途中からイライラしてきたがどうにもならない。その際、気づいた事がある。電話をかけても繋がらずに「只今、この回線は込み合っています…」の無機質な音声の繰り返し音。今後この種の音声は増え続けることだろう。どうにかならないものか？

r-ritsu

★：道路を車で走っていて、いつも気になる一つは一旦停止だ。停止線があるのに交差点の横断歩道の上を越えて止まる車が圧倒的に多いことだ。一旦、停止線手前で止め、徐々に左右の確認をして交差点に入るのが原則ではないか？対抗しているときに、いきなり車が顔をだすと、出てくるのかと不安に駆られることが多いのが現状だ。みなさんはどうですか？

Enya

★：スマホのカメラ性能は年々高度になり、前に使っていたデジカメよりもはるかに高性能になった。スマホで撮った写真はグーグルフォトのクラウドサービスに自動的に保存され、パソコンでも、職場にいてもどこからでも見ることができ、大変重宝。こんな便利な機能を無料でグーグルが提供してくれた。もはや手放せないツールとなってしまったが、6月からこのサービスが実質有料化される。高いところへ登らせてハシゴを外すみたいなもの。困った。

fujimoto

★：我が家では燕のひなが日ごとに大きくなっている。昨年も一昨年もカラスの餌食になった。そのためかカラスの大きな鳴き声があると、直ぐにひなの様子を見に行く。良かった～変わりない。先日は異様な親燕の鳴き声。どうした？ドアを開けると、なんと足元に長い蛇がいる。スプレーで追い払い落着。もうすぐ巣立ち、どうか無事に

Sen

会員だより 2106

★：母と私には、5月の恒例行事がある。わらび狩りだ。母は、わらびを採りだすと夢中になり、私より元気に山の斜面を歩き回る。私のほうが疲れて、もう休憩しようと思いをかけ、母手作りのお弁当を食べる。心地よい風を感じながら一服した後は、またわらびを採る。また5月がやってきた。いつまで行けるかなという母に今年も行こうねと声をかけた。

M. O

★：ZOOMを使って勉強会への参加や講習を受けている。送られてきたURLを開くだけで参加できるので、会場まで出向くこともなく便利だと思っていた。先日10人の参加者で講師の話の聞いていると、ネットワークが不安定と画面に出て、講師の顔がフリーズされ声が聞こえなくなり慌てた。チャットで訴えるが機器の確認はできないと言われた。ZOOMへの入り直しで再度参加はできたが、空白の時間は埋まらなかった。便利なようで不便な思いをした。

CC

★：背骨コンディショニング

コロナの流行で毎週通っていたヨガ教室が中止になりました。ヨガを始めたのは、知人が始めた事と病気をした事がキッカケでした。何となく通い始めて10年、中止になって8ヶ月。体はガチガチ、股関節がいつの間にか固まり、もともと硬かった体が一層硬くなってしまいました。10年続けてきた事は意味があったのだろうとつくづく思います。今年からまた教室が再開され、月2回通う事が出来るようになりました。今、先生から教えてもらった「背骨コンディショニング」に取り組んでいます。(コロナ第4波でまた中止に…)

これは、背骨の歪みを整える事により、腰痛をはじめ、関節痛、手足のしびれ、扁頭痛、内臓疾患など、あらゆる症状の改善・緩和を目指していくプログラムで、病には揉んで治るもの、手術で治るもの、運動で治るものがあり、それらの中で「運動で治るもの」について考えられたのが、「背骨コンディショニング」と言うものです。

- 1 ゆるめる（関節の可動域を広げ神経の組織をゆるめる。神経の伝導を改善）
- 2 矯正（背骨や関節の歪みを正しい位置に戻す）
- 3 筋力向上（背骨が歪まないよう、筋力で安定）

この3要素で進めていきます。

調子がいい時は「効き目」を感じる事が出来なかったけど、体が悲鳴を上げている今、この体操をするとスッキリします。毎日出来るといいのですが、自分に甘いのでなかなか(苦笑)早く体を整え、山行が再開されたら不安無く山登りを楽しみたいと思っています。

「Renくん」

編集委員だより 2106

★：最近、鳥笛にハマっている。鶯笛を何度か作ってみたけど中々それらしい音が出ない。先日、職場の同僚が超簡単なものを教えてくれた。ボルトを木に差し込んで回すと、キュッキュッと高い音が出る。驚いたのはその音に呼応するように鳥のさえずりが始まったこと。あきらかにこの人工の音に寄ってきて鳴いている。今まであまり聞いたことのない高めの澄んだきれいな音色だ。同僚に音を出してもらって私は鳥を追っかけた。そこにいたのは私も初めて見るキビタキだった。5～6号のボルトでキビタキの鳴き声にそっくりな音が出ます。皆さん、知っていましたか？

～Sigepyon～

会員だより 2105

★：丹波路へ「桜めぐり」ドライブに行った。多可町から小野尻トンネルを抜けると丹波市山南町だ。加古川（佐治川）堤防の桜並木を右下に観ながら北上し「氷上さくら公園」へ着く。ソメイヨシノ、枝垂れ、八重他100本の桜が見事で、更に園内展望台からは、加古川源流の一つ遠阪川までの全長16km.も続く絶景の桜並木が遠望できた。堤防は一般車両進入禁止で安全・安心に散策できるが今回は不準備で断念。数回に分けてでも完歩したい風景です。

y. ネイハイ

★：今年の日笠山の桜は、例年より1週間程早く咲いた。山の南斜面には、百本くらいの桜が植えられており、満開の時は、見事な咲きようである。1週間位してから散り始めると地面が花卉の絨毯を敷き詰めたようになる。その後、近くの水源地公園の樹齢50年の八重桜が濃いピンクの花を咲かせる。八重桜が終わるころには、割合大きな木の平戸ツツジが数多く咲き乱れる。毎年4月、日笠山は花の山になる。

O. K

編集委員だより 2105

★：久しぶりに遠方の友達から電話があった。20年前頃たま一緒に山歩きをしていた。姫路の工場建設の一員として1年余の予定で来ていた。やあ！元気か？山歩きしているか？と言ってくれた。懐かしかった。何時か会えたら飲みに行きたいもんだ。

W a d a

★：初めての山歩き教室が1年ぶりに始まりました。コロナ禍で開講が危ぶまれましたが、無事に開講できてほっとしています。今年は昨年の受講申込者のみに案内させていただきましたが、他からの問い合わせや会員からの紹介があり13名の受講生でいい出会があり楽しく行っています。また、会員の皆様の実技サポートの申込みも多くあり心強く思っているところです。

Ouchi

★：今年も我が家にツバメが帰って来た。納屋の軒先にせっせと糞や泥を運んで来て、昨年の巣のリフォームを完成させました。昔からツバメが巣を作ると縁起が良いと言われているので、嬉しい反面、糞が落ちてくるし、少しでも戸を開けていると家の中に入って来て追い出すのに一苦労です。去年はカラスにでも襲われたのか、巣が壊されヒナが居なくなっていて悲しい思いをしました。今年は親ツバメと上空を仲良く舞い飛ぶことが出来ますようにそっと見守りたいと思います。

T. O

★：11年間乗っていた車を乗り換えた。新しい車には、アイドリングストップの装置がついていて、ブレーキのかけ方に戸惑っている。軽自動車だが、他にも安全運転を支援する装置がいろいろとついており、長時間の運転が楽になるようだ。こちらもなかなか使いこなせない。コロナ禍の中で車移動が増えているので、無事故・無違反で長く乗り続けたい。

blackbook

会員だより 2104

★：パートに出てますので、コロナ禍に於いても余りストレスを感じずに過ごしていたつもりですが、先日、突然に蕁麻疹を発症し、2日間夜中の3時迄痒くて眠れずにいました。花粉症+季節の変わり目+外出出来ない体力の衰え+知らない間のストレス=蕁麻疹！？コロナ生活の中、もっと気持ちをリラックスさせて日々を過ごして行きたいと思いました。余談ですが年末に娘に良いご縁があり、増えた息子と正月を迎えられ良かったです。股関節の痛みが少し治まってきてますので、少しずつ登山を楽しみたいと思っています。

H.A

★：庭の草花や梅・桜と花の便りがニュースで流れ季節は移り行くのに、自由に動けぬもどかしさを皆さんも感じておられる事でしょう。私は専ら山のテレビ番組を見ては行った気分になってますが、体はテレビの前から一步も動いてなく体力は落ちるばかりです。朝夕の愛犬の散歩と母の介護では体力は付かず、最近では玄関先でふらつく自分に“あらまあどうした！”とツッコミを入れる有り様です。現地集合の日帰り山行企画に参加できる日があれば皆さんと一緒に歩きたいです。

泉

★：4月ともなれば、6月は〇〇山、7月は〇〇岳、8月は夏山集中などときめて、それを楽しみにして暮らすのが例年であったが、去年はアルプスには一度も行けず、今年もはきとした見通しが持てないのは誠に憂鬱である。去年の体の故障が完治せぬのも憂鬱、出かけるたびにマスクを忘れとりに引き返すのもなんとも憂鬱。「3鬱」状態が続いているが、南山へ、高御位山へ、麻生山へと“ひきこもり”にならぬのは山のおかげかと思う。

T・U

編集委員だより 2104

★：隣の家がずいぶん静かになった。ほぼ毎日、ご主人がミーちゃん（にゃんこ）に対して大声で呼んだり、怒ったり、遊んだりされていたのがここ数日静か… この間、町内公民館の掃除で奥さんに出会いお話しして理解した。ご主人、体調不良で入院中とか。ミーちゃんは どう感じているのかな～ 私は多分、ホッとしてると思う… いや寂しいのかも…と、勝手な想像している。

T. anden

★：暖かい日に土いじりをしていると何か気配を感じる。その主はそ〜っと飛んでくる野鳥たちだ。メジロ、ツグミ、シジュウカラ、ジョウビタキ。じっとしていると安心したようにエサを探して飛び回る。なかでもお尻フリフリであいさつをしているかのようなジョウビタキは愛嬌があって可愛い。今年の春もたくさんの鳥たちが訪れてくれた。

k. yama

★：最近よく耳にするのはフレイルという言葉。フレイルとは認知症と診断される手前の段階のこと。ここ1年以上のコロナ禍で、不要不急の外出の自粛で、外出の機会が減少し、社会的繋がりが少なくなるなどで、高齢者のフレイル増加が心配されている。厚生労働省の基本チェックリスト（フレイルの可能性のある点数）で自己チェックしてみた。25項目の回答項目があり、チェック目的は7項目。それぞれ基準点数があり、栄養状態、口腔機能、社会的交流、認知機能、心理状態については該当せずで、ホットする。日常生活全般と運動器機能についてはぎりぎりセーフ。結果はフレイルの判定ではなかったが、今後、フレイル予防の必要性を感じた。簡単に言えば、「栄養バランスの良い食事」と「運動」、「社会的交流」の3つの要素を実践することである。早く元気になって山歩きしたいと思います。

なべ

会員だより 2103

★：最近、運動不足のためか、少し体重も増えてきたので、解消のためと思い、以前子供が通学に乗っていた自転車を、もう少し暖かくなってから通勤に利用しようと思い、みると前のタイヤは、山も無く、パンク状態なので、空気を入れて近くの自転車屋さんまで乗っていくことにした。以前は、自転車にも乗っていたが、最近乗る機会もないので、ふらふらな状態で乗っているので、自分でも怖く思った。やはり自分自身の足で歩く方がいいようだ。早くコロナが収まり気にせず動き回れる時が来て、山行に参加出来れば、運動不足の解消になる。その時は、よろしく願います。

M. Y

★：会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。私はコロナ禍の中、六十の手習いで「茶道」を習い始めました。裏千家では、「ちゃどう」というそうです。作法を身につけ心を落ち着かせて、至福の一杯を楽しんでおります。いつかは大自然の中で野点（のだて）を楽しみたいと妄想は膨らみます。コロナが収束し野点山行ができる日を夢見て、心静かに今日も一服……。

山本正樹

★：コロナ禍で終息も見えず外出自粛の中で、小生古希を過ぎ、自分史作り。（只今確定申告中）に精を出す一方。体力健康維持のため、毎日一万歩のウォーキング。（高御位山がよく見えます。）貸し農園で春に備えての土づくり。庭の草木の芽吹の手助け。盆栽の整枝。と毎日忙しく頑張っております。生き物は世話を掛けた分、手応え喜びがあります。また夏山山行も待たれます。コロナも自然の素晴らしさに賛同して早く退散してほしい今日この頃です。

（吉高）

編集委員だより 2103

★：ウェルネスパーク図書館へ行くついでに、1～2時間かけて周辺を歩きたいと思った。ヤマップの地図を参考に、駐車場～天下原の毘沙門さん（わがまち加古川 60 選の一つ）～行者山ピストン～黒岩山～駐車場のコースを実行する。毘沙門さんには立派な桜があり次回の楽しみに、程なくの行者山（約 80m）は展望良し、黒岩山（約 130m）へはしばらく岩登りでスリルを体感、見晴らしの無い山頂を通過、下山途中に平荘湖がすごく綺麗に見えてびっくりだった！！

Sen

★：TV 情報番組で高砂市の竜山石が取り上げられ採石場や石の歴史、加工品が紹介された。竜山石は建築外構に使われる大きな物だけと思っていたが、消臭、調湿効果が高く室内用タイルにも加工されているようだ。他にカップやアクセサリー等、あのダイナミックな石切場の岩からは想像もつかない小さな加工品が沢山あるのは意外だった。中でも天然空気清浄機として使える「タツタイル」のお洒落な壁掛けに魅かれ、購入検討中である。

miki

★：地球温暖化が叫ばれて久しい。これは我々が自然をコントロールできるとの思い上がりの結果ではないか、効率第一・経済優先の結果ではないかと思う。昔の縄文人やアイヌの人々の様に自然に対する畏敬の念や感謝の気持ちを持って、あらゆるものが神（カムイ）からの恵みであるとの気持ちで接すれば、もっと住みやすい地球になるのではないかと思う。日本人にはその血が流れていると思う。

もり

会員だより 2102

★：腰痛もましになり、最近自転車や歩きで体を鍛えています。また音楽が好きなものでギターやハーモニカ、ケーナを演奏して楽しんでいます。12月の初めにクラシックギター同好会の演奏会をコロナ対策充分のもと、カコムで開催しました。そこで一人でメロディをハーモニカ、ギターで伴奏を演じました。曲目は風雪流れ旅です。ボケ防止の為、ギターの練習はいいと思います。

三木勉

★：1月に入り厳しい寒さが続く中、山行を楽しみにしていましたが、又々、コロナが昨年よりまして拡大しており、県外の山行も行けなくなりそうですね。今年こそは、アルプスに挑戦したいと思っていましたが叶えそうにありません(≧▽≦)仕方がないので、BSの山シリーズを探し映像でその場所に行ったつもりで楽しんでいる今日この頃です。いつかアルプスに行ける様、近隣の山に登り体力をつけてきたいと思います。

K・S

★：加古川の河川敷を徘徊してます。相生橋から防災センターまでが私の縄張りです。この冬、中州をキツネが歩いているのを二回見ました。岸から丸見えのところを平気で歩いてました。中州にはキジが住んでいて、春には声を聞くし見たこともあります。でもキツネは初めてです。こんなとこにキツネ？ なんだかキツネにつままれたような…。

生永

編集委員だより 2102

★：新年もコロナ・コロナと感染を心配し続けなければいけないだろう。2020年は近隣山以外、殆どの山行計画が未実施に終わってしまったので、良い思い出も少ない。高御位山遊会には「ゆっくりリズム山行」があり、ゆっくり楽しみながら登りたい人や高齢になってきて無理をしたくない場合や、無理ができない場合に活用できる山行だ。今年のゆっくりリズム山行は、どんな山に行けるだろうか。

r-sawa

★：JR、阪神三宮駅前のIBS石井スポーツ神戸三宮店が今年早々に閉店のニュースが流れている。閉店セールに行って欲しいものを探したい気持ちはあるが、緊急事態宣言が発令されている中、街に出ていく勇気が出ない。好日山荘やモンベルと並ぶ登山用品の大型店であるが、その一角が無くなる。駅に一番近く六甲に行った帰りにも良く立ち寄っていた所なので少し残念な気持ちだ。

Enya

★：新型コロナウイルス蔓延のため、緊急事態宣言が発令されました。会の山行も中止になったので、以前から気になっていた高御位山ラクダコースにチャレンジ。夜明け前の7時に出発して午後4時過ぎまで。六甲西半縦プラス摩耶山くらい、ボリュームたっぷりです。市ノ池公園から見える尾根という尾根をほとんど歩いてラクダの形の軌跡を描きます。歩き終えてスマホの画面を見るとラクダちゃんの絵が描かれていました。高御位山を歩きつくした感じ。

fujimoto

会員だより 2101

★：3月の七種薬師峰に登ってから後に会の活動停止となり、トレーニングに檀徳山、京見山、書写山、高御位山等に登る日々でした。週に1回の山登りを心がけてはいたけれど、それも山仲間の温かいお誘いがあったればこそかないました。私は怖がりなので、一人で山に入るのは高御位山だけです。一人で登った高御位山は頂上でゆっくり休んで展望を楽しみました。いつもより以上に仲間のありがたさを感じる事が出来た一年でした。

iko

★：腰痛で山歩きが出来なくなり、うっとうしい日々を送っていました。車での移動なら大丈夫なので、ドライブにある日の新聞で岡山県の西栗倉村の光明寺というお寺で、風鈴祭りを開催しているというので行ってきました。案外広い境内に200余りの色とりどりの風鈴が風になびき涼やかな音色を響かせていて心地よい一時を過ごしました。また秋には20年来の友達に久しぶりに会いました。近況報告だけの年賀の挨拶で毎年済ます友ですが、計画していた絵手紙展を、コロナ禍で延期していたのを思い切って開催したらしく案内状を送ってくれました。思いがけず楽しい再会の時を持ち、童謡コーラスも休会中、コンサートもテレビ収録もなしで、こじんまりと生活していた自分を解き放つことが出来ました。今出来る事、前を向いて山歩きに進みたいと改めて思った一日でした。

MORITOMO

編集委員だより 2101

★：アニメ「鬼滅の刃」が子供から大人まで大人気で社会現象となっている。6歳と3歳の孫が「ばあば、鬼滅の刃知ってる？」と聞いてきた。「鬼に変えられてしまった妹（禰豆子）を人間に戻すため、兄（炭治郎）が鬼を倒しに行く。」というストーリーだと熱心に教えてくれる。テレビ放映があると聞いたので、孫の話についていかなきゃと思い、観てみたがダークの世界観なので大人のアニメと思った。派手な戦闘シーンが多く、血しぶきが飛び出す描写も多いのに子供に見せていいものだろうかと思う。でも、色々なキャラクターが出てきてギャグ漫画のようで面白いようだ。今日も主題歌を楽しそうに口ずさんでいる。

T.O

★：明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。去年は、コロナ・コロナで一年があつという間に過ぎました。マスク・手洗い・ソーシャルディスタンスと生活様式も一変し、大人数での会食・旅行も避けないといけない状況が続いています。家に籠っていても体が丸くなって、体力も落ちるので、山歩きで深呼吸をし、心身共に健康でコロナに負けないよう体力・気力をつけたいと思います。

Blackbook

★：顔にマスクをつけると心にもマスクが付くようだ。笑うことが少なくなり口角も垂れてきた気がする。先日、バラの苗木を三本も買った。迷いに迷って最初は一本だけにしたが、後日、他のバラをみるとどれも欲しくて、我慢我慢で過ごしてきたこの一年の気晴らしにと買うことにした。夜来香、シェエラザード、アミ・ロマンティカ。コロナの年に買った記念の花として大事に育てて行こう。来たる春にはいい香りの花を咲かせてくれますように。

Sigepyon