

会員だより 2312

★：新型コロナウイルスが感染法上で5類に移行してから、11月8日で半年が経過した。感染者の中には、後遺症問題で苦しんでいる方も少なくないと聞く。これに関連して、テレビなどでは「コロナ時代のフレイル対策」「コロナに負けないフレイル対策」などと、環境の変化によるからだへの注意喚起がなされている。フレイル予防として重要と言われている「栄養」・「運動」・「人とのつながり」の中で、後の2つは自分の努力次第で、山登りを続ければ効果がありそうだ。これからインフルエンザも流行する季節になるので、体調管理には注意したい。

Sumasu

★：今年もあと少しですね。今年コンサートや舞台を見に行く機会が多かったです。石川さゆり、葉加瀬太郎、絢香、工藤静香のコンサートに行きました。特にこだわりなく、色々なジャンルに行っています。舞台は藤山直美を京都の南座で見えました。今年の締めは大阪の新歌舞伎座で、梅沢富美男と水森かおりの舞台を見に行く予定です。非日常を味わって、いつもパワーを頂いて帰ってきます。今年娘が大阪で一人暮らしを始めて寂しくなるなと思っていましたが、実際は意外にも寂しいと思う暇もないくらい私も楽しく過ごすことが出来ました。さて、来年は旅行、ゴルフを楽しめたらいいなと思っています。でも、現実にはゴルフの打ちっぱなしでボールがやっと当たるようになって喜んでるくらいの初心者ですので、夢は実現するのでしょうか？やりたい事が出来る幸せを感じて、また周りの人達に感謝して来年も楽しい一年にしようと思います。

H. T.

★：私はカメラが大好きで被写体求めて旅行によく出かけていました。その内、旅行だけでは物足りず山に被写体を求めて山登りを始めた・・・若いころは仕事をしながら地方紙の「読者の報道写真」に応募したり市展に挑戦したりしていました。退職後、山登りの基礎を学びたい思いで70歳を過ぎてから入会し、お陰様で仲間に入れて頂きアルプスや多くの山を体験し、これからも頑張ろうと思いきやコロナ渦で腰を挫かれた感じです。自分の体力と向き合いながらカメラを提げて山旅を楽しみたいです。無理せず、ルールを守って周囲の方々に迷惑を掛けないように登山を続けたいと思います。

tancho

編集委員だより 2312

★：今年、11月に入っても記録的な暑さが続きました。東京では立冬の前日の11月7日に27.5度の夏日になり、100年振りに11月の最高気温を更新しました。暦の上で冬に入っても夏日とは全く異常です。都心では今年夏日が143日あり、1年の4割が夏になるそうです。気象学者は、秋の風物詩・紅葉が危機的な状況だと指摘しています。日本には春夏秋冬の四季があり、美しい景色を見せてくれますが、そのうち「1年の半分近くが夏で、ちょっとだけ春と秋があって、残りは冬。そういうような四季じゃなくて、まさに二季になる」らしい。那須高原でも紅葉が遅く「記憶にない光景だ」とのことです。秋に紅葉が見られなくなるかもしれない。残念だ！！

もり

★：一年とは何と早い、なんて最近感じます。年末の網戸、窓ガラス掃除を11月にやるようになったのは数年前から。「なんで寒い12月にするん？11月でもええやんか」と、夫の意見で始めた。もちろん彼の仕事なのでそれもそうかと私も同意。今年もなんとか早めに終えた。今年台風も記録的に少ない秋。記録的な夏日もあった。ま、これも利用することに。

T. anden

会員だより 2311

★：車を運転していていつも思うことがある。信号に継続性がなく「信号毎に待たされる」「車が全く走っていないのに待たないといけない」などガソリンや時間の無駄使いだと思うことも多い。最近、交通量を判断するAIが開発されており、交通量を制御できるような試みがなされているという。ガソリン使用量の軽減・二酸化炭素の排出軽減等クリーンエネルギーに繋がると同時に運転者もイライラすることなく走行できるだろうか？期待している。

澤田卓三

★：今夏、富士山に登った。37年前両親と共に登った時は力任せに歩いたため頭痛がひどく、這いつくばるように奥宮にたどり着いた記憶がある。あれが「高山病」であることをかなり後になって知った。今回は同行者のおかげで上手に歩けたと思う。父のことを想う余裕もあり、幸せを感じながら目標の一つを達成できた。

Island Valley

★：元気印の夫が8月17日に入院した。今までは人の事だと思っていた事が、みんな、こんな道を通り歳を重ねているのかと改めて思った。コロナ過の中で病室へは面会禁止、入院用具も、全てレンタルでそれなりに楽だった。24時間自分の時間、初めての一人暮らしを経験した。規則正しい生活をと、冷蔵庫の整理もしたが、10日ほど過ぎた頃から、それまでの疲れも出てきて、だんだんズボラになってきた。一人分の食事を作るのは、難しいし熱い暑い夏、気力体力がなくなってきた。BSの山番組を一人で観ながら、今まで山に健康と元気をもらってきたことに改めて感謝した。

美那子さん

編集委員だより 2311

★：10年くらい前から健康診断のたびに糖尿予備軍だと言われていたのに何年も前から健康診断も受けずにほったらかしにしていたら、とうとう今年の夏、突然糖尿病を発症してしまった。こうなる前に何とかしておけばよかったと猛反省するも時すでに遅し。幸い恐ろしい合併症は今のところ発症していないので、せめて今からでも食事や運動で生活習慣を改善して病気と付き合うつもり。1日3度の食事のたびに血糖値が上下することに一喜一憂している今日この頃。自分なりに試行錯誤を繰り返し自身の体と向き合う生活もまた楽し。

fujimoto

★：庭の金木犀がぎっしり花を付けほんのりいい香りを漂わせています。もみじは枝先が薄紅く色づき始め、「天高く馬肥ゆる秋」、やっと過ごしやす秋になりました。今夏は特に酷暑だったので、この快適な気温は体に優しくとても嬉しいです。でもこのところ多忙で山へ出かけられずウズウズ、とりあえず机上登山しています。

Sen

★：東北震災跡地再訪山行に参加した。登山日は天気が悪く「神の絨毯」と称される栗駒山の全容紅葉にお目にかかれなかった。前回訪れた時も天候不良で見る事が出来なかった。また挑戦しようか？東北は遠いなあ～！でも秋になると「神の絨毯」を見に行きたくなると思う。今、地元の方々が「栗駒山麓ジオトレイル」250kmのロングトレイルの開通に向けて計画中だとお聞きした。トレイル開通したら再度訪れて山麓から全容を見るのもいいかも・・・

mikie

会員だより 2310

★：NHKの番組「にっぽん百名山」をよく観ます。さだまさし作曲「空になる」という曲ではじまるこの番組、山好きの人にはたまらないと思います。《自分の重さを 感じながら坂道を登る いくつもの峠を越えて もっともっと上を目指す・・・》 いい詩です。必ずガイドさんが出てきます。地元の人もいれば都会などに住んでいてその山や周辺の自然に魅力を感じ移り住んだ方もいます。山の風景もさることながら、自身の生活を山との関わりで過ごすことを決めたガイドさんたちの人生観に思いをはせることがあります。最近あまり山に行けていませんが、朝、近くの浜の宮公園へ散歩しラジオ体操をして帰ってくる日課は7年以上続いています。しっかりと体を維持し、また山に行きたいと思っています。 木下恵介

★：数年前からお世話になっている歯科医院の定期健診で、虫歯が見つかり治療してもらうことになった。診察台で横になると、先生が「痛かったら左手を上げてください」と。さらに「練習してみましようか」と言われ、左手を上げた。練習したのは初めてで、あ～あ～見た目も高齢者になってきているのかとがっかりしました。 Yuko

★：今年の1月に古希を迎え夢であった富士山に登る事が出来ました。2～3年前から行きたかったのですが、家族がコロナになったりでやっとの思いで実現出来ました。一緒に行ってくれる山仲間たちとツアーに参加！高山病を心配して携帯酸素を持って行きましたが、ゆっくりと登ったのでそんな心配はありませんでした。「何時もの山行より楽やったね」とIさんと言っていました、やっぱり9合目からはしんどいねと3000m級の山を侮ってはいけません！その後、お鉢めぐりと思いつく事なく富士山を堪能出来ました。2人の最強晴れ女子のお陰で2回もご来光を拝める事が出来最高の山旅でした。 K・S

編集委員だより 2310

★：昨今のアウトドアブームに乗ろうと、練習用に100円ショップで1合メスティンとポケットストーブと固形燃料を買ってみたがそのまま仕舞い込んでいた。ご飯を1合だけ炊くことがあり、メスティンを使ってみたら、固形燃料1コで火加減要らず、簡単に飯盒飯が出来た。使いこなせばいろんな料理が作れるようだが、料理音痴な私にはハードルが高く、未だ白ご飯しか作っていない。 Blackbook

★：夏山から帰ってずっと考えている。私は奥穂高に登ったのだろうか？山頂（たぶん）にはケルンの上に祠と方位盤があって、そこで写真も撮ったのだけど、何故か第三高峰の奥穂高岳に登ったという気がしない。涸沢から見上げた奥穂高と、前穂高から吊り尾根を伝ってたどり着いた奥穂高は別物のような感覚だ。さらに、ガスに包まれて周りが見えず自分の居る高さを実感出来なかったからか、とも思う。今度はザイテングラードから再びチャレンジしてみたい。 — sigepyon —

会員だより 2309

★：本名、福田定一、筆名、司馬遼太郎の博覧強記振りに全く恐れ入ったのが、『街道をゆく』でした。そんなご縁で、司馬生誕 100 周年記念のメモリアル・デー講演会に先日行ってきました。500 人以上のホールが満席状態で、司馬さんの国民作家としての人気が窺えました。講師は沢木耕太郎さんで、「街道をゆく」のエピソード等を面白く話されていました。知識に裏付けられた好奇心を持った、「成熟した大人」を目指しましょうとのメッセージが心に残ります。

Rab Bow

★：鉢植えの幸福の木を頂いた。長さの違う直径 6 cm 程の丸太状の木が 4 本、その脇から芽が上に伸びているのだが上に上にと伸びて葉が茂り、うっとうしくなったので背の高いものを 1 本途中から鋸で切った。幸福を切るのには少しためらいもあったが。切り落とされたものを二つに切って鉢に植えておいたら芽が出てきた。幸福の木の鉢が 3 倍になったが、はたして幸福は 3 倍訪れるでしょうか！！

Ognis

編集委員だより 2309

★：夏野菜を育て始めて 3 年になる。雨が少なかったおかげなのか、はたまた育て方が上手くなったのか？成長がスゴかった。消費出来ないくらいだったが少し目先を変えたりした。たとえばナスとチーズが意外と合ったりシャキシャキキュウリの丸かじりをしたり、トマトは総菜やおやつでも大活躍「トマトが赤くなれば医者は青くなる」と言われるようにおかげさまで厳しかった夏を何とか乗り越えることができた。

k. yama

★：今夏はほんまに暑いと実感する毎日である。TV での高校野球を観ていると皆きびきびと行動している。鍛えれば暑さは感じるが行動がだらける事はないのだろう。よくもこの暑さでは走り回るのには控えましょうとアナウンサーが言わないものと感心する。近所では早朝、夕方にウォーキングしている人がけっこういると娘がいう。できる時に運動をしるとほのめかしているのだろう。

WADA

★：8 月 13 日ペルセウス座流星群が一番見られる夜なのに、21 時過ぎに外に出てみたが、台風の影響か雲が多くて星が少し見えるだけ。我が家のまわり真っ暗で観察条件バッチリなのに、、、東の空に輝いているはずの木星すら、厚い雲に遮られて見えない。残念がっていると、友達から「YouTube でハワイからのペルセウス座流星群 LIVE 視聴中。画面いっぱいのお星さま。きれいよ。」って、LINE が届いた。各地の花火大会も部屋の電気を消して真っ暗にして、YouTube で見てるらしい。最近、なんでも YouTube で見られるんだね。ついていけないわ。

T_0

会員だより 2308

- ★：骨粗しょう症の注射をはじめてから1年がたちました。体調不良になりながらもよく続いたと自分を褒めています。一生に1回だけしか受けられないから後1年がんばって続けて下さいと主治医から励ましをうけ、心を奮い立たせています。治ったとき何をするか？ゆっくりと旅に出よう……。だって行きたいところ、やりたいことは一杯。 K、K
- ★：5月中旬に実家の田んぼの草刈り作業中に腰に痛みが走った。しばらく痛みはさほどでもなかったが次第に痛みが増したので痛み止めを飲んでやり過ごしていた。しかし10日ほどしても良くならないので、整形外科でMRIを撮ったら圧迫骨折をしていました。お医者さんから全治4か月と診断され今は硬いコルセットを付けて生活しています。今年の夏山は断念しました。4か月後の筋力低下に怯えるこの頃です。 k-naomin
- ★：近くの素敵な美容院、ローズ色の横に長いテントフレームに5つものツバメの巣がある。今は2組が子育て中、小さな頭を4つ並べ黄色いくちばしを目一杯開け訴えている。薄暗い室内にグランドピアノがありサロン風だ。高級感があるが、ツバメにとっても優しいのが嬉しい。足元に綺麗な鉢物が並びツバメの汚れが気にならない。六甲山の麓に移り住み、この季節の楽しみは、ツバメの巣立ちを見守ること。 Yukiko

編集委員だより 2308

- ★：スマホ機能をスマートに使いこなそう！とスマホ学習会に参加した。Google レンズを使い文章や画像からコピーして貼り付けや LINE の便利な機能を教わりメンバーで共有する。受講生は高齢者だが「脳トレ」と言いながら楽しんでいるので意外と覚えは早い。次回は専門講師を招き、さらにレベルUPを目指すようだ。全員の出席が一目で把握できる LINE イベントが送られてきた。便利な機能を使いこなせるようになれば楽しくなる。 miki
- ★：緑色なのに青信号と言うのはなぜ？英語では”green light”、中国語でも”緑灯”。国際的に赤・黄・緑に決められている。これは古代の日本語に由来していると思う。緑なのに新緑を「あおば」、緑のリンゴを「青リンゴ」という。古代では色の表現は4色しかなかった。「赤・青・白・黒」；うしろに「い」が付くのはこの4色のみ。苗字も「赤井・青井・白井・黒井」「赤木・青木・白木・黒木」があることから分かる。 もり
- ★：「ぼけますから、よろしくお願いします。」の映画が市民会館であった。ドキュメンタリー映画で、見てみたいと思った。東京では満員御礼で見ることが出来無い方が多かったとか。女性映画監督の両親の映像で、広島の実家である。母が認知症を発症し、90代の父が母の面倒を看ている。父は母が変な行動をしたり変な事を言っても上手くかわして「はっはっはっ」と笑い怒らない。これには感心した。後ろの席から鼻をすする人が多くて、皆さん泣いてると思った。私は泣いている気はしなかったが、目に涙がたまっていたので自覚がなかっただけか。映像を映している監督はどんなに辛かっただろうと思った。 T. anden

会員だより 2307

★：梅雨時期の楽しみは「赤紫蘇シロップを作る事」だ。赤紫蘇はこの時期にしか、市場に出回らない。真っ赤なエキスが出来上がったら、煮沸消毒した瓶に小分けして保存。炭酸水で割って飲めば、サッパリとして美味しい。夏の暑さも乗り越えられます。 Ren

★：自宅の広い庭の手入れに困って、リフォームを考えている。芝生や土の部分を減らすために石を敷き低木を入れる案を業者に考えてもらった。施工業者のプランを図面と3D画像で観る。3D画像は、我が家の庭で絵に描いたような家族がバーベキューをして、その周りで犬が遊んでいた。違和感一杯だが、夫と「はあ～」と感心した。現実問題、この先この庭を維持していけるのかが問題だ。 C. Green

★：最近の新築住宅を拝見していると、住宅の前庭には車庫かコンクリート敷きを多く見掛けるようになったが、私は前庭を植木で作る計画を立て、植木市に出掛け苗木を購入し植付けてから数年後造園業者に「枯れ山水」の庭を造って貰い、その後は植木の手入れを私が行う様になったが、最近脚立の上に立つと足元が不安定になったので園芸店に剪定をお願いする様になってしまった。しかし縁側から眺めていると数多くの思い出に心が癒されている。

BUNN

編集委員だより 2307

★：車の運転でストップ&ゴーを繰り返すと燃費効率が悪くなることは常識だよね。市内の幹線道路の大半が30km、40kmに制限されている。信号から信号までに次々引っかかるケースが多いのはスピードを上げていることが原因の大半である。制限速度内で運転していると信号に掛かる回数が少なくなるし、燃費や事故も少なくなるよ。意識して運転してみよう。

Enya

★：小学校の“オープンスクール”(授業参観のようなもの)に参加する機会があった。孫のクラスは国語の授業中で、教室には大きなテレビがあって、先生はパソコンを操作してテレビにイラストを映して説明されていた。今どきの授業風景に驚いた。1年生から“クロムブック”という小さなノートパソコンを一人一台与えられ、6年生まで使うらしい。時々持ち帰り宿題をしている。IDを打ち込み、画面操作はスピーディーである！教育のIT活用が身近で進んでいることに気づかされた。

Sen

★：「兵庫県立ささやまの森公園」をご存じだろうか。不思議な鳴き声のアカショウビンの声が聞きたくて、先日初めてこの公園を訪れた。とても大きな公園で、野生の鳥もたくさんいるし、特に日本海側要素の植物と太平洋側要素の植物が混生している全国的にも稀な植物相が見られるとか。公園の南には北摂の名峰「深山(790.5m)」に連なっており、いつか登ってみたい。公園の園路を歩くだけでも高低差があって汗をかく。とても一度にすべてを見ることはできないのでしばらく通うことになりそうだ。

fujimoto

会員だより 2306

★：テレビの旅番組で、現地で行先を迷い尋ねると「直そこ」「もうすぐ」「近い」等あいまいな返事があり、なかなか到着せず難行苦行の場面を見た。もっとも尋ねる時に「・・・まで何キロですか」「・・・まで何分ですか」と尋ねる事がよいのではと。同じ様な事で、現役時代に設備工事の仕事で上司から、現場では「これぐらい」「そんなもの」「もうすこし」「まだまだ」等、図面や標示板に書けない言葉遣いはするな、具体的に数で表せと注意された事がありました。だけど、この年齢の今では、時と場合によるが会話に「あいまい言葉」が必要と思う。「時と場合は、どんな時」、そんなこと言わずに「やさしく・おだやかに・ゆっくり」会話を楽しみたい。

Neihai

★：箱根縦走をした前日のこと。ホテルに荷物を預けて旧岸邸などの名所めぐりを計画、先着のM氏より「自転車を借りることができ、ラッキー！」とのラインが入る。私たちもホテルの自転車でM氏を追いかけ、御殿場の街を我が物顔で駆け巡る。何十年と乗っていない自転車漕ぎのなんと愉快で滑稽だったこと。これも山旅のいい思い出です。 おあよ

★：雨の休日。久しぶりに蒸しパンを作った。酒粕を入れたそれは、ほんのり日本酒の香り。ホカホカの蒸しパンをほおぼりながら、山々に思いをはせる。鈴鹿、屋久島、アルプス、北海道・・・行きたい山がいっぱい。晴れたらどこを歩こうかな。雨のおかげでゆったりと時は流れる。

みつめ

編集委員だより 2306

★：今年の夏山は5コースあるが、どこに行こうかなあ…？ 体力と技術を考えると、行きたい山と行ける山は違う。でも、槍ヶ岳の頂上には、一度は立ってみたいとも思う。新穂高から槍ヶ岳2泊3日のコースは、何とか頑張れるかも..？私でも行けるのか不安だが「チャンスだよ。頑張り！」と背中を押してもらった。今しか行けないと思い勇気をだして挑戦することに決めた。夏山まで3カ月高御位で歩荷トレをして頑張ります。 T_0

★：今回もコウノトリ情報です。淡路島では、3年続けてコウノトリのひなが生まれたそうで、今年は、3羽確認されています。そして、稲美町でも初めてコウノトリのひなが生まれたと神戸新聞に載っていました。近くなので見に行きたいのですが、どなたかご存じないですか？

Blackbook

★：ビオラからペチュニアへ花の植え替えをした。プランター10鉢、ビオラを抜いて土をひっくり返し根っこを取り除いて、使えそうな土は再利用する。新しい土を半分追加して肥料を混ぜてフカフカに整える。まだ何色とも見分けのつかないペチュニアの小さな苗を、間違わないように配色を考えてプランターに植え付ける。水をやってプランターの汚れを綺麗に拭き取って、ひとまず夏の花壇の準備は出来た！！翌朝目覚めると、腰が痛い、肩が痛い、大胸筋が痛い。こんなんでも夏山行けるやろか？トレーニング頑張らなくちゃ！と気持ち新たなこの頃である。

shigepyon

会員だより 2305

★：私たちの世代を「焼け跡世代」とか「焼け野原世代」と云うらしい。直接戦場に立ってはいないが、第2次世界大戦の記憶を持つ最後の世代で、戦中・戦後の食糧難や経済的困窮を体験した。「勉強せよ」などとは云われた記憶はなく、小さい頃から牛や馬をあいてに百姓の手伝いに明け暮れた。中卒で就職し高度成長期を支えた世代、1960年の安保闘争など労働運動の高揚期を体験した世代でもある。その世代が高齢になった今「医療費がかさむ」「年金財政がきびし」など「お荷物」のように云う。冗談じゃないよ!!

ちょっと山遊会の会員だよりと感じが違うかな?傘寿を過ぎて体力がおとろえて必死で山に登っている、結構たのしく山を歩いてもいる、来年も・再来年も山に登れるかな。T・U

★：毎年、桜の開花が早くなり山ツツジも同じく咲き急いでいます。「そんなに急がなくても、もう少しゆっくりしてくださいな」年々歳と共に動きがゆっくりしてくる私はつい、そう語り掛けてしまいます。昨年3月に心臓のアブレーション治療を受けてから1年が過ぎ、先日の検診では先生から『大丈夫だね』とお墨付きをいただき（さあ、これから頑張るぞ!）と意気込んでみても肝心の体力が付いてこないのです。体重を少し減らし、日々のウォーキングに努め、土曜トレも参加しているのに入会当時の体力には戻らない。ずっと体育会系でやってきた私のチャレンジ精神はどこへ〜今の自分に合った山行を楽しむ事にしようか〜しかし、日々鍛練を怠らないように頑張ります。これからも皆さんよろしくお願い致します。

K・I

★：50m程の山の中腹の段々畑の家庭菜園で野菜、サツマイモを作っている。サツマイモは、最近、イノシシが出てきて、掘り起こす前に食べられてしまうので、去年は囲いをして、網を張り巡らしたが、一番弱い部分を探して破られた。同じように畑をしている人は、イノシシに食べられるので、作らないと言っている。山の畑で作る野菜はおいしいので、今年は、何とか囲いを頑丈にして作りたいと思っている。イノシシは、サツマイモの葉っぱを知っていて、食べにくると言うのをテレビで言っていた。それくらい頭が良いらしい。K.O

編集委員だより 2305

★：最近家の周りに盛り土が沢山できてきたのが気になっていた。“モグラ塚と言ってモグラが土の中にトンネルを作った後に出る土捨て場です”とモグラのことを調べているという川田伸一郎さんがラジオで話をしていて。体長15センチくらいの身体でスゴい力持ち、人間に例えればお相撲さん10人くらいは支えられるらしい。

ナガエノスギタケはブナの仲間の木がある所にモグラのウンチから生えてくるキノコだそう
で地中深く伸びているようだ。ちょっと面白そう。ブナ林を歩く時があれば探してみよう。

K. yama

★：ここ半年ぐらい前からノラの雄猫が我が家の雌猫を訪ねてきて、ギャーオーギャーオとガラガラ声をあげる。が、我が家の猫は元は雌猫であるが、うちの家族になった時に避妊手術をしている。外で出くわしたときは避けて逃げている。雄猫には申し訳ないが大声で鳴くのはよしてくれとおもう。が、しょっちゅうやってくると少しは愛着をかんじる。早く発情期間が過ぎたらと念じるこのごろである。

Wada

会員だより 2304

★：野球2023年のWBC1次ラウンドが始まった。開始時間が1時間近く遅いので終わる時間がどうしても遅くなってしまふ。最初は、どんな試合をするのかとテレビを見ていたが、野手は、よく打つしピッチャーも、抑えているので、日本チームは、今のところは順調な滑り出しでついつい最後までテレビを見てしまふ。試合自体は、ほぼ決まった状態なので早く寝た方がいいのと思うのに、明日は、早く寝るようにしよう。 M. Y

★：3月13日から新型コロナ対策のマスク着用が「個人の判断」になりました。職場は役所の窓口業務なので、職員も来客者も全員がマスクをつけています。まだ外す雰囲気ではありません。又、文部科学省は小中高校では4月の新学期から、児童生徒や教職員は新型コロナウイルス対策のマスクを基本的に着けなくてもよいとする新指針を全国の教育委員会に通知したとニュースがありました。自分と異なる判断をした場合にも、お互いを尊重しあうのが「個人の判断」だと思います。皆さんはどのような「個人の判断」をされていますか？ M t.

★：「山と健康」高御位の会に入会した時は、身体も歳も若く、色々な山行に参加出来ていました。その後パートを始め元気に出勤していましたが、コロナが流行り始めた頃に、股関節が痛くなり、山行の方が疎かになり始めました。元気な時には気が付かなかった五体満足の有難さ。一ヶ所痛いだけでも生活が変わってしまいました。現在は、少しずつですが、減量と筋トレを続ける様にして、体力維持に努力しています。 H. A

編集委員だより 2304

★：例会を長期お休みされている方や、送付依頼を受けている方に会報を送付している。嬉しい事にどなたも受取りのメールを下さる。メールではご本人の最近の様子や会活動の感想など寄せてくれる。何より今は参加できていないが、山への気持ちが深いことが伝わってくる。会報を通して仲間との繋がりを感ずるひと時である。皆さま、毎回受取のメールありがとうございます。 mikie

★：高砂市老人クラブ連合会の新年号に「貯筋をしよう」を投稿しました。「百歳まで歩き続けるために」「百歳まで山歩きを続けるために」貯筋をしよう。体の中で一番大きな足の筋肉は衰えるのも一番早い。歩けなくなって車椅子生活になっても箸は持てる。足の筋肉が衰えても手の筋肉は衰えない。貯筋をするには筋肉を使うこと。筋肉を増やし、バランス感覚を養うには、平地より上り下りがあり凹凸のある山歩きが一番向いている。景色を眺めながら貯筋をしよう。何歳になっても貯筋はできる。

・・・高御位山遊会の皆様は、日々貯筋をされていると思いますが・・・ もり

★：娘と国内旅行で離島に行ってきた。この時、娘はスマホで割引やクーポンなど全てスマホでスイスイと決済している。私は内心、「なるほど、こんなにスマホで決済するということは、私は今は付いていけないが、今後必須だな」と感じてしまった。本当に全てスマホである。航空券、ホテル宿泊、オプションツアー等々。ついこの間、地元の公民館で、「スマホ教室」の募集が出ていた。事務所の方の話では「これからはスマホ、高齢者も必須なので毎年高齢者のために教室を開く事がありそう」と話しを聞く。ある程度、自分は出来ると思っていたけどこの間の旅行を考えると、これはもう付いていくしかないと感じたので思わず申し込んだ。 T. anden

会員だより 2303

★：70歳を過ぎて山登りに不安を感じるようになった。先日も確かめるように一人高御位山に登った。馬の背をマイペースで尾根まで上り一休みして神社まで行く。ゆっくりと岩の上でセブンイレブンのアンパンを食べコーヒーを飲む。堪能したら下山だ。尾根からみどりの相談所へ下る急な登山道を下っている時に目の前を大きなイノシシが横切って行った。私のことは眼中にないようだった。びっくりして立ちすくんでしまった。もうしばらく週に一度の山登りを心がけ頑張りたい。 iko

★：たまに加古川の河川敷でゴミ拾いします。この辺りで（相生橋～播州大橋）ゴミ拾いする人は5～6人いるそうです。犬の散歩の時に拾う夫婦や 自転車で来て拾う人を見かけます。私は大物ねらいです。バーベキューの跡や花火の跡に散乱してるゴミをぞくぞく拾います。大きいゴミ袋がたちまちいっぱいになります。重い！清掃登山の一年分くらいかな？ namako

★：健康作りの一環と思い「家庭菜園」を始めて、彼此45年。曲りなりにも「土遊農」を楽しんで来たけど、3月「貸農園」が閉鎖となるため、この度渋柿（今季150個干し柿を作る）の木を断腸の思いで伐採し「更地返還」の目途がつく。物言わずの植物も人生と同じく紆余曲折もあるが、これも「陰徳の喜び」とし、次の「菜園」等にもこの思いを引き継ぎ、これからも土と遊びながら、健康で元気な日々を送ろう。 Y・Y

編集委員だより 2303

★：自転車の事故が高砂市は県下で一番多いと新聞報道。確かに旧250号線を車で走っていると老若男女問わず自転車で通行している人が多いのが目に付く。ただ歩道や、自転車道がない狭い道路に大型トラックや自家用車の通行が多い。自転車傍を追い越すのには神経を使う。自転車との距離は1.5m開けておくことがベターだと云われている。ヨーロッパ並みに自転車専用道路の設置が望まれるが、日本では夢物語か！ Enya

★：暇で暖かい日に庭木の剪定をしている。外に出るのは億劫だけど、いったん始めれば意外に面白い。どの枝を残しどこから切るか？あれこれ悩んで頭の体操、気分転換にもなる。1月はキウイ、2月はロウバイ、これからキンモクセイにとりかかる。サザンカは花が終わった枝ごとに、かぶれないよう丁寧に扱う。とっくに立春が過ぎ、気任せな剪定のため、伸び放題のもみじも待ちくたびれている。 Sen

★：会報の古いものを前任者からデータで受け取ったまま眠らせていました。しばらく前から少しずつ整理をして2005年のものからホームページの山行報告に載せています。お気づきの方もありませんが、表紙と目次も手元にあるものはできるだけ載せるようにしています。やってみると発掘作業みたい。ときどき知っているお名前や写真も登場していて、若かりし頃の姿に驚いたりして、古い山行報告を読むのは楽しい。 fujimoto

会員だより 2302

★：この時期になると、“雪がすっかりこおって大理石よりもかたくなり、空もつめたいなめらかな青い石の板でできているらしいのです。”から始まる宮沢賢治氏の“雪わたり”を何度か読み返す。年頭に配布された兵庫労山 2023 1.2 月号も読みごたえがあった。表紙の白い穂高からは昨年の上高地スノーシューを思い起こした。やっぱり雪山も雪原もいい！いつもは歩けない林や野原でも雪ぐつやワカンを着けてどこでも歩いて行けるのだから。兵庫労山 No. 495 では救助隊の錫杖岳クライミングや初級マルチピッチ教室の報告もあった。そして、初級 Rock Climbing School の募集も掲載してあった。年齢制限があるが、是非トライしてほしいと思う。登山の基本を身に付けて、岩場での身のこなしから岩・雪・沢も含めた多方面に多くの山々にチャレンジしてほしいと思う。 雪んこ

★：コロナ禍で貸農園での野菜作りの時間が増えた。初心者ながら春・夏は定番のキュウリ、茄子、トマト、秋・冬は大根、白菜、キャベツ等を作っている。畑が狭いので春先に向こう 1 年間通して連作障害、日当たりを考えて野菜を何処に何をローテーションさせて作るかを決めている。野菜の出来不出来は有るが、野菜作りは手間暇を掛ければその分は応えてくれるので随分と励みになる。併せて知識も深めて野菜作りを楽しみたい。 K.M

★：庭のアジサイが枯れてしまった。毎年十数輪は咲いていたのに、暑すぎて水も足りずに負けてしまったのか？ そんな頃生け花にしていたアジサイが三枝、捨てるに忍びなくコップにさして出窓に置いていました。どの位の時を経たかは忘れましたが、なんと白い根が一杯、うれしくなって水を入れ替えたりしながら楽しんでいました。すると三枝に蕾がつきうすい色の花が咲きました。結構立派な？ その花も終わり鉢植えにしています。初夏の頃には今年の花を楽しめるとうれしいですが。 moritomo

編集委員だより 2302

★：初めて高御位山に初日の出を見に行った。6時の集合時間には間に合わなかったので、一人で長尾から登った。見上げると暗闇の中、大勢の方が登っておられるのか、頂上までヘッドランプの明かりが数珠つなぎになっていた。尾根まで急いで駆けあがり皆さんと合流出来た頃、東の空がオレンジ色に輝き始めた。水平線のあたりのぶ厚い雲の切れ間から強い光を放って少しお日様が顔出し、あっという間に昇って来た初日の出は、とても力強く美しく輝き感動的でした。新年の目標を誓い、幸せな年になりますように・・・！ T.O

★：冬場は、落葉して、野鳥を見るのに絶好の季節です。ジョウビタキ・シジュウガラ・メジロ・コゲラ等を里山で見ることができます。去年、六甲山でエナガの集団に出会いました。真っ白なかわいい小鳥です。山歩きしながら、さえずりが聞こえたら、耳を澄まして周囲の木を探してみてください。ため池では、コウノトリの集団に出会えるかもしれません。 blackbook

★：4年前、近隣の山でコクランらしき葉っぱを見つけた。既に花が咲き終わって長い茎の先には種が付いていた。「果たしてコクランなのか？」確かめようと花の咲く時期を調べ、毎年気にかけてみていたが、いつも種の状態でも昨年も花を見ることは出来なかった。調べていると、身近に「蘭」と名前のつく植物がいろいろあることを知った。春蘭は別格として、姫ヤブラン、松葉ウンラン、ツタバウンラン、庭にあれば引き抜かれる雑草だけど、改めてよくよく見ると、どれも確かに蘭の花の形をしている。すごい！！ Sigepyon

会員だより 2301

★：私も神戸新聞の投稿欄の記事を読みました。山は70代までと思っていた私ですが、以前百名山の制覇を目指している80代の女性と孫のおふたりにお会いしました。今回は、槍ヶ岳に、81才で登られたそう、ビックリです。山のどこがよいかと聞かれても、返事に困ります。なぜかしら、心がやすらかになり、また来たい、来ようと思うのです。体力と相談しながら、山と仲良くしていきたいです。
MM

★：あけましておめでとうございます。怪我をして2年が過ぎました。一度は諦めかけていた山。昨年は、山行参加も少なく主に高御位山でのトレーニングをしていました。今年こそは、気持ちも前進させて登りたい山、あの山をもう一度と、トライできると嬉しいです。皆さんと楽しみたいと思っています。まだまだ…山に憧れている私です。笑う S・mati

★：図書館でお役目を終えた除籍本・リサイクル本を頂戴した事が有る。図書館の通常の貸し出し本は返却するが、リサイクル本は後日置いて帰ってはいけならしい。正直、繰り返し読みたい本は稀である。捨てるのは、勿体無いし申し訳無い。人に譲るのも、ちょっとどうかと考えてしまう。図書館も置き場所等、諸事情が有る事は理解できるけれど、リサイクル本も返却して再度読みたい方にお持ち帰りいただけるように変更してもらえないものかと思う。
Teruteru

編集委員だより 2301

★：今年の荒井中学のトライやるメニューで「高御位山に登る」があったので参加した。学校から生徒を車に乗せて高御位山に向かう。乗せた中学生が私に「何故山に登るのですか？」と聞いてきた。難しい質問をしてきた。あれやこれやと自分なりに答えていたが判ってくれたかどうか… 帰りの車の中で、その中学生が「しんどかったけど山頂に着いたらヤッター！と思った」と話す。そうなんです少年よ！難しい事はなにも無い。登れた事に感動するので。私は上手く説明出来なかったけれども。
T. anden

★：【万両】・・・寒くなると深い緑の葉っぱの下に赤い実をつける。赤い実は魔除けになると信じられているようで縁起のよい植物とされ新年の飾り物として利用される。冬に里山を歩くと鳥が運んできたのだろうか群生地にであう。7月ごろに小さな花を咲かせるそうだが未だ見たことがないので今年は是非とも見たいと思っている。他にも千両、百両、十両、一両などとユニークな名前と呼ばれている赤い実をつける植物たち。
K. yama

★：先日後期高齢者免許更新試験を初めて受けた。緊張した。試験は運転実技と認知機能テストである。運転実技は日頃運転しているので不安はなかった。が認知機能テストは心配した。インターネットに内容が載っていた。A, B, C, D 4通りの暗記絵が各コース16枚の絵がある。試験ではこの内どれか1コースの絵16枚が1枚当たり数秒ずつ表示され、そして別の問題をはさんだ後、さっきの絵は何々あったか答えなさいというものである。緊張したなあー。結果は受かっていた。
WADA