

会員だより 2412

★：秋祭りも終わった 10 月の日曜日、8 年ぶりに開かれた小中学校の同窓会。古希目前の私たちはかなりの変貌を遂げていて、あれは誰？とあちこちでひそひそと尋ね合う声が（^0^）。そんな中若々しく素敵だったのが、唯一参加の 80 歳の女性の恩師だった。ボランティア活動を長年続けられ、姿や話し方のなんと明るく爽やかなこと！こんな風に年を重ねられたらと人生のお手本に出会えた気がした。5 年後 10 年後も楽しく山登りを続ける生き生きとした自分でありたい。

Junsan

★：秋といえば私は正倉院展です。毎年楽しみにしている恒例の行事で、先日行って来ました。コロナ禍以降ネット予約になって、人数制限がありゆっくり天平の至宝を楽しむことが出来ます。中学の教科書で見た螺鈿紫檀五弦琵琶や、天下人たちを魅了した蘭奢待など著名な宝物だけでも数え上げるときりがありません。今年は校倉造りの正倉院や、コスモスが満開の般若寺も訪れることが出来、秋の奈良を満喫しました。また、来年も秋の奈良を闊歩したいと思います。

C. M

★：私事です、45 年来の友達と 5 年前からコツコツ貯め、還暦のリッチ旅行に行ってきました。主人よりも子供よりも長い付き合いで、気心も知れて遠慮もなくそれぞれ我儘な楽しい旅行でした。今度は、友達半世紀記念に向けてコツコツ貯めていこうと計画しています。

I. O

編集委員だより 2412

★：“すなばでよごれたからあらったよ”と、当時 4 歳の次女が小走りで持ってきた物は幼稚園で借りた絵本「おおかみと七ひきのこやぎ」。私はギョッとしたものの、ああそういう発想も有りかと。。。けどそのまま返すわけにはいかないので早速本屋さんへと走った。どこの本屋さんにも並んでいる絵本だったことは幸いだった。先日帰省した次女と“被害”にあった本を手にして幼かったころの思い出話で盛り上がった。いびつになってはいるものの今でも本棚で思い出を温めていてくれるように感じている。

K. yama

★今年 9 月、10 月、11 月と自分が参加する予定だった山行が、雨で中止となったのが連続で 3 件あった。これは本当に珍しい事だ。雨の山行は辛いし面白いとは思わないので、私は「はい、また来年で」とすぐ切り替えてしまう。今でもよく思い出すのは去年 9 月に行った南アルプス北岳の縦走 4 日間である。ずっと快晴で普通は 4 日間の行程だと 1 日位は雨に当たるのが多いと思うのだが雨が無かった。3000m 級の雄大な景色を連日見ることが出来たのは本当に珍しかったのではと今でも思う。あの時は山の神に感謝だった。今年は残念だった「山の神、来年はよろしくね！」

T. anden

★：冬季の「青春 18 きっぷ」が大幅に利用条件など変更された。自動改札となり利便性が高まると思ったのに、なんと利用回数が連続する 5 日間と 3 日間になってしまった。今までは複数人でも利用でき期間内なら好きな日に 5 回分を自由に使えるところが青春 18 きっぷの最大の魅力だったのに、毎年、友達と車窓からの景色を楽しみながらのんびりと小旅行を楽しんでいた。山行でもよく活用させてもらったのに使いにくくなって悲しい。 T_0

会員だより 2411

★：お正月よりお祭りが一年の中心という地域に生まれ育ったせいか、10月に入るとあちこちで色とりどりの紙手（しで）を見かけたり太鼓の音が聞こえてくるとワクワクが止まりません！幼き頃より早くお祭り当日にならないかなーと、夏休みよりクリスマスよりお正月より何より楽しみにしていたお祭りに対する熱い想いは実家を離れた今でも変わりません。これからは地元の祭りに限らず色んな地域の色んな祭りを見てみたい。そして、その地域の山にも登りたいです。

K. K

★：今年の夏は湿度が高く暑かった。畑の草刈りも1時間程で汗だく。去年は疲れても作業を続けて2度程、枝払の機械が太ももに突き刺さり危ない目にあってしまいました。果実の木があるので除草剤をまくわけにもいかず雑草対策に植えたかぼちゃも暑さのせいで枯れました。今年はさくらんぼ、柿も不作でした。この暑さは人だけでなく植物にも過酷だったのかな。

kemekosan

★：定年を数年過ぎて、何気なく目にとまった新聞の「はじめての山歩き教室の案内」の記事。電話した時の優しい対応に、すぐ申し込む。教室で学び、実技を重ねていくうち、私でもできるかな？と思い始め、終了山行の氷ノ山登山に感激し、しっかりハマった。それから少しずつ山に登り、しんどいけど楽しいと毎回感じた。知らない事の多い私に優しくフォローして下さる歳の若い先輩達や同期の異年齢の仲間の支えがあり、山行がとても楽しい。

ありがとう！！いつまでも山行したいので、労山のトレーニングにも申し込んだ（結果は知らんけど、）山行は「サイ（ン）コー！」とダジャレが飛び出す今日この頃。次はどの山に行こうかな？！

M

編集委員だより 2411

★：人の車だがバックするときに上空から見た画像がモニタに映る。これには驚いた。空から見ているのだから下手くそでも白線の真ん中にピタリと駐車できるのだ。アラウンドビューモニターという。次に車を買うなら絶対これだ！と決めていたが、なんと今の車にも後付で同じような事ができると知ってまた驚いた。本来は4つのカメラで合成するところ、ひとつだけの魚眼レンズの画像をコンピュータ処理する魔法のような中華製なんちゃって Android ナビだ。しかも安いし。取付にちょっと手こずり、暑いのに汗まみれになって悪戦苦闘すること3週間。今ではバックの車庫入れ駐車が楽しくて仕方がない。

fujimoto

★：大きな山に登った際は記念にバッジを買い、部屋のタペストリーに飾って楽しんでいます。2007年の燕岳をスタートに毎年個性あるバッジが並んで、それぞれに忘れがたい山の思い出が詰まっています。中でも今年はバッジの数が一番多くなりました！仲間に恵まれ、チャンスに恵まれ、健康に恵まれ、周囲の協力も得られたからで、すごく感謝しています。Sen

★：毎朝起床後の腰痛体操が欠かせない。34年前からぎっくり腰に悩まされている。最近、3日から1週間で治っていたが、5月末から1ヵ月治らず、高砂市民病院でMRI検査を受けた。椎間板ヘルニアとのこと。これは以前からの症状で、痛み止めと筋肉をほぐす薬で治ったが、左足が痺れだした。脊柱管狭窄症で、3ヶ月位で治るでしょうと言われ、1ヵ月で治った。なぜ狭窄症が治るの？脊柱管内の神経の炎症が治まり、神経の圧迫が治ったためらしい。今回の原因は、こたつに入ってPCを遣り続けた結果で姿勢が悪く生活習慣病であった。もり

会員だより 2410

★：今年の夏の暑さは異常だったと言うが、私にとっては骨身にこたえた一夏であった。朝 10 時ぐらいにはクーラーをつけ、夜もつけっぱなしで無いと眠れない。クーラー嫌いの私が一日 15 時間くらいもその中で生活。スイッチを切ると、また冷房の効いた部屋から出るとクラクラしてしまう。庭の水やりもままならず、枯らした鉢も数多く、ゴメンと謝りつつ涼しい部屋でゴロゴロ。ナマケモノの生活を送ってしまった。 K T

★：まだまだ残暑厳しい中、一つ歳を重ねた。「ドラえもんと同じ誕生日」そう伝えるとだいたい「あ〜」と納得した感じの返事が返ってくる。ドラえもんのように【どこでもドア】は出せない。山頂に立つ為には、自分の重さを感じながら坂道を登るしかない。汗だくになるし、臭いし、しんどい。嫌ならやめればいいのに、山頂からの景色、同行者との一体感、個性ある山小屋、無事に下山した安堵と達成感。やめたいどころか、登りたい山はどんどん出てくる。私の好山病（こうざんびょう）は、治りそうにない。一步一步、自分の足で進もう。

ジャイ子

★：今年の夏も暑かった。気象庁によると、兵庫県内では観測史上最高気温が各地で次々と更新されたそう。そんな暑い夏のある日、少しばかりの涼を求めて佐用町にある西はりま天文台へ「ペルセウス座流星群」を見に友人と出かけた。途中コンビニに寄ってビールや食料等を買込み一応徹夜に備えた。緑の芝生斜面に寝転んで下にヨガマット、上には夜露除けのレジャーシートを広げ、天の川も見える素晴らしい星空を堪能した。途中ビールが効いたのか寝込んでしまい、気付けば東の空が白み始めていた。もちろん星もいくつも流れた！

N. E

編集委員だより 2410

★：今度、ハレー彗星が来るのは 36 年後の 2061 年という。その彗星をまた、見ることが今の私の最大の夢。その時は八ヶ岳で、1985 年物のヴィンテージワインで乾杯するのだと、楠田枝里子さんが言っていた。楠田さんは今 73 歳、36 年後は 109 歳である。「夢のまた夢と思うかも知れないが、夢は叶う、それを思い続けることが幸せ。」と、瞳をキラキラさせ意気込んで話す。その姿に（うん、この人なら見られるかも）と思った。現在、世界最高齢は 116 歳、日本兵庫県在住の糸岡富子さんという。楠田さんの夢も強ち夢ではない。どうか叶いますように。 sigepyron

★：ヨーロッパの都市では道路行政として速度 30km 制限が広がっています。これは、30km 以下だと死亡事故が少ないことからようです。最近では日本でも近郊の道路は速度 30km 制限として整備する方向のようですが、日本の現実には制限速度を超えて運転する車が多いし、車自体の性能として発進速度が高いことがあります。しかし、日本は信号が多く、速度を上げて運転しても、すぐに次の信号となり速度を上げる意味がありません。次の信号の状況を見ながらの運転速度を意識してはどうでしょう。 Enya

会員だより 2409

★：「足が攣る」とネットで検索すると、ほぼこむら返りのことが表示される。違う、わたしの「足が攣る」は膝下スネの外側、そして太ももの前側、しかも両足。山登り中はもちろんのこと、普通に歩いているだけでも時々攣りそうな違和感がある。何が原因？どのように鍛えればいい？誰か教えてください。このままだと山行に参加しても迷惑をかけるとの思いが強くて。大好きな山をたくさん歩きたい、そのためにはこの「足が攣る」のをなんとか克服しなくては、と思っているのだが。

宮さん

編集委員だより 2409

★：あっという間に夏真っ盛りになってました。確か9月号の編集委員だよりを書く担当だったなとハットしたところだ。ネタはないかとおもった。そう、これまで何回か出てもらった我が家の黒猫に出てもらおう。もう我が家の主である。もうおばあちゃんである。年を取ったせいか、ここ半年に食欲がなくなってきた。カミさんが頻繁に獣医につれていっている。注射をしてもらった時だけ少し食欲がでるが長続きしない。もう骨皮である。家族の一員として心配している。元気になってくれ！

Wada

★：家の近所で夜中の1時頃に火事がありました。既に眠りについていましたが、いつもは静まり返っている外でパチパチと物音がするので、何だろうと思い窓の外を見ると熱気を感じるぐらい炎が高く燃え上がっていました。自宅と職場と車2台全焼です。翌日、翌々日も下火から煙がモクモク出ていました。一瞬で全て失ってしまう現実を間近で見て怖かったです。改めて災害時に持ち出すものを家族で見直しました。

T_0

★：7月13日の国民平和行進に飾磨から姫路まで半日だったが初めて参加しました。姫路市役所と大手前公園で集会があり、広島まで歩いておられる被爆2世の方のお話を聞きました。79年間で、子供さん、ご家族の事で辛い経験をされた事、今も苦しんでおられる事などをお聞きして胸が痛みました。原爆のない世界平和を祈りながら、来年はもう少し長く歩いてみようかな。

blackbook

会員だより 2408

★：歳を重ね近頃思うことは、誕生日で後期高齢を迎えるが、今迄は気にしていなかったので私自身まだまだ先の事とまだ自分は若いと気持ちだけは持っていたが回りの状況で、認知症やフレイルについての予防策についての話が地区、町内等で多くなってきた。私自身も今迄と同様の行動をある程度狭くしていかないと、どうかな、年齢的に又頭脳や体力的に皆と一緒にについて行けるかどうか心配する次第であるが、これからは毎日の行動が大切だと、あたりまえの事が出来る様に思う次第であります。

仲田

★：今年も3月25日にツバメがやって来ました。納屋の戸や壁をフンだらけにするので、今年こそ絶対入れてやらないと思っていたけど、家の前でやかましく鳴くので根負けして納屋の戸をあけてしまいました。すると沢山のツバメが出入りして、すでに4個の巣から15～18羽ほどの子供が巣立ちました。また、いまでも子育て中の巣と、6個目は巣作り中です。巣立った親子が母屋の前の電線に並んで止まったり、納屋へも入って来て賑やかな毎日です。そんなツバメも8月の末になるとバツリ来なくなり、迷惑がっていたのに急に寂しくなります。

Y・S

★：最近、市の池緑の相談所に行くたびに、花の展示が行われており見るだけで可愛い花々に癒されています。そんな中、自分も育ててみたいと思い6月にダリヤの花の苗2本と7月に菊の苗3本を買いました。ダリヤの花はもう花芽が出てきています。菊の花も暑いにもかかわらず、何とか根付いてくれたようです。菊の花色は、赤・白・黄の3色です。花に元気をもらいながら、成長過程や開花時期を楽しみたいと思います。

S-ritsuko

編集委員だより 2408

★：この間、面白い体験をしました。ローカルラジオに出させて頂きました。ある教室の紹介番組で、私と先生の二人が出ましてアナウンサーと受け答えをします。教室の様子とこれまでの教室の歴史や現在の様子など話すわけです。何度か練習をして本番で録音します。狭い部屋に入ってヘッドホンをつけてマイクに向かい相手が前にいないのに、居るような感じで話します。ちょっと不思議な感じでした。録音中、何度かストップが入り録音が止まります。あと1分、あと何秒が勝負です。ラジオってすごく細かいタイムスケジュールなんだなと知りました。数日後その放送を聞くと自分が中々自然に話が出来ている事にホッとして自分を褒めました。いや～面白かった！

T. anden

★：今年初めてマイクロトマトを植えた。今にも折れてしまいそうな細い苗を大事に大事に育てた。成長をし始めると、とてもたくましく枝を伸ばして沢山の花芽をつけた。スマートに育てるつもりだったが、少し目を離すともう枝ぶりが分からないほどジャングル化してしまった。こうなると自然のままにするしかない。1ヶ月ほど経ったころ赤く色づいた実を収穫した。大豆ほどの大きさのトマトは意外と堅い皮に覆われていて噛むとプチュッと甘い果汁が出てくる。この一瞬がたまらない。サラダの盛り付けに最高の存在感を発揮してくれている。

K. yama

★：【レスキューセットとちょっとしたアイデア】4月末に西穂高独標まで雪山登山に行ってきました。その中で悩んだのがウェアリングです。この季節、兵庫県内の1000m級の山なら長袖とウインドブレーカーで過ごせると思いますが登る山は2701m。しかも雪山です。

ただでさえヘルメットやピッケル、アイゼン、ストックと荷物も多い中 雪山用、道中用と何枚もウェアを準備し荷物が膨らみました。半分程は袖も通さず重いだけの荷物になり過不足なく準備する難しさを痛感しました。そこで、今回山行中に教えていただいたアイデア、それから私が持参してよかったもの、自分のレスキューセットの中身をお伝えしたいと思います。まず、教えていただいたアイデアは寒さ対策にくるぶしから先をカットしたタイツやパンストをズボン下に履くことです。コンパクトに収まる点がナイスアイデア！

私のおすすめは防水靴下です。モンベルからゴアテックス製の物が販売されていますが、登山中雨や雪、渡渉で靴が浸水しても靴下を履き替え、この防水靴下を重ね履きすれば靴の濡れが肌まで伝わってきません。同行者に貸したこともあり、私自身も何度かこれに救われました。つぎにレスキューセットの中身です。ポイズンリムーバー、消毒スプレー、絆創膏、アルコール消毒綿、テラマイシン軟膏、鼻炎内服薬、痛み止め錠、お醤油、アミノバイタル顆粒、しっふ、三角巾、ウナクールジェル、カイロ、テーピング、安全ピン、タイラップ、マイクロファイバータオル、エマージェンシーシート、予備靴紐、ごみ袋、せんたくばさみ、バイクのチューブを1.5センチ幅にカットしたもの 以上

これらを一つのポーチに入れ毎回 持参しています。大きさとしては年末になるとスーパーに並ぶ上等のハムくらいの大きさでしょうか(´▽`)最近泊りの山行のときはソーラー発電のランタンもヘッドランプのサブとして持参することもあります。気になる中身があった方は、また私にあったときに質問ください。熱く語らせていただきます。そして、みなさんの工夫されているアイデアや持ち物があれば是非紙面や山行での休憩中に教えてください。きっとナイスアイデアをみなさんお持ちだと思うので。ちなみに秘密のマストアイテムは薬用リップです。

福田

★：長い間スマホやパソコンで文章を書いているので、手で文章を書く機会が減っていた。たまに文字を書くと、特に漢字があやふやになっている。ここに1本線がはいったかなとか、ここに点があったかなとか、送りがなは？とか……。かといって、あてもなく文字を書くこともできないし、日記は毎日同じような内容になるだろうし……。そこで3年ほど前から、神戸新聞の「正平調」を書き写すことにした。書きながら読んでいると、その日の本紙の記事や一人の人物を取り上げての解説や記者が感じていること、今日が過去にどういった事が起こった日なのかについてなどが書いてあって、いろいろと気づかされることがあった。しかし最初の内こそ、その日の分をその日のうちに終わらせていたが、だんだんと滞ってきた。明日書こうと切り抜いた「正平調」が1年分以上たまっている。頭の体操のためにも、まずこの後回しにする癖を直さないといけないと痛感している。

S

★：糖尿病の食事療法で糖質制限を行っていて思わぬ副産物のあることを知った。糖化という言葉をご存知だろうか。これは体の中のタンパク質が余分な糖と結びついて変性、劣化してAGEs（糖化最終生成物）という名の老化物質を生成する反応のこと。分解されにくく、蓄積すると肌や髪、骨など全身の老化を進行させる。山歩きする者にとって大切な関節軟骨の主成分であるコラーゲンが糖化されると痛みがひどくなり、骨粗しょう症の原因にもなるようだ。なかなか治らぬ膝の痛み解消のヒントのような気がする。

fujimoto

★：家に2歳の猫がいます。今年に入って徐々に食べなくなり、それにつれ体重も減少、5月でトータル500g・1割軽くなってしまいました。人の体重で考えると1割は大きいですね。動物病院の先生曰く「エサの好き嫌いで体重は落ちないと思いますが、今の体重を何とかキープしましょう。様子を見て検査しましょう。」様々なペットフードを試食させて（猫さん、お口に合いますか？）幸い好みのウェットフードが見つかり食欲が出てきました。もっとカロリーの高いものをいっぱい食べて元通りになって欲しいから、目下試行錯誤継続中。今6月中旬、体重をキープ！

Sen

★：先日ササユリの開花が気になり高御位山に登った。今年は1回目の探索で沢山のササユリに出あえた。毎年たくさん咲く場所で会員のOさんに出逢い小高御位近くの八重も咲いているよ〜！と情報をもらい、そこまで足を延ばした。咲いたばかりの綺麗な八重のササユリが見られて嬉しかった。開花を待ち続けて5日連続通い続けている方と開花の喜びを共有した。そして…ササユリを愛でながらMさんを偲んだ。

mikie

★：人類の叡智。天才物理学者アインシュタインの理論「 $E=mc^2$ 」の集大成はアトミックボム・原子爆弾。その前の叡智はノーベルのダイナマイト。ノーベルはノーベル賞を残した。オッペンハイマーは何を残した。

もり

会員だより 2406

★：ゴールデンウィークにシンガポールへ行ってきました。円安の影響もありコンビニで販売されているビールがなんと 6.9 ドル。(日本円で 779 円) スーツケースに 9 本、日本からチューハイやビールを持参しましたがもっと持っていけばよかったな～ mt, tubakuro

★：80 歳近くになって感じると思うこと。今までお付き合いをしていた人々(先輩方や同級生)がだんだん自分の周囲から離れられる現状に合うに従い自身の思考も衰えを強く感じられるようになった。身体健康と思考を維持する為にはと考える様になった。その様な時に出会った言葉が『一読 十笑 百吸 千字 万歩』である。一日に行うべきことは、一回はまとまった文章を読む。十回は笑う。百回は深呼吸する。千字の文字を書く。一万歩歩く(今は 7000 歩～8000 歩位がよい)でした。なかなか実行は難しいですが出来るだけ実行をと思っていたある日『出来ること、出来る時間に出来るだけ、少しずつでも出来るうちに』金沢市飯森たづ子「産経歌壇」にという記事を見て、これなら自分にもできるとやりかけました。今始めている事柄：山筋ゴーゴー体操の筋トレ内容。四国八十八カ所参り(ガイドブックで)。果樹栽培(ブドウ中心に)。カラオケ(会話の代わりに)。一日 8000 歩目標のウォーキングプラス山歩き(月に 2～3 回)。音読(読売新聞の編集手帳・よみうり寸評)等です。続けられるか不安があるのですが自分の為に頑張るしかないと思って実行中です。老いても人間は努力次第で健康維持、認知症の防止は可能と聞いていますので……。まずは健康第一に高齢化対策を図りたい。現在の心境です。 富士ヒロ

★：「貯金より貯筋」「自分のやりたい事をやり続けるには筋肉が大事」その通りだとおもう。今、私の一番やり続けたい事は、みどり溢れる自然の野山を歩き回る事だ。そして、可憐な山野草に出会う事だ。先日、山友から三百名山登頂を終えた 85 歳の女性と今も一緒にちょっとした山行に行っているという話を聞いて驚いている。本当に凄い！何と言ってもきつと、山が大、大好きなんだろう。日々のトレーニングも楽しいに違いない。私も頑張ろうっと！

tubuyaki k

編集委員だより 2406

★：仕事柄、山に行くについ工作に使える木の実を探してしまう。たかが木の実だけど、ヒマラヤスギのシダーローズはなかなか拾えず、ネットで 10 個 1000 円で販売されていたりする。初めて見たとき、あまりにきれいなバラの形に、こんな松ぼっくりもあるのかと心が踊った。それから毎秋ヒマラヤスギを探してあちこち出かけている。去年、日岡公園でモミジバフウの実を拾集した。すずかけの実に似たトゲトゲの丸い形は、今年五月の鯉のぼり工作で矢車にピッタリと大人気だった。 — sigepyon —

★：「車社会を問い直す会」と云う組織があって、2022 年 2 月に入会している。たまたま新聞でこの会を知り、車の運転について考えるようになりました。それ以来、車の運転には慎重になり、制限速度もなるべく守る運転になっており、市街地での速度が 30 kmになっている意味も考えるようになりました。前にも一度、制限速度 30 kmの事を書いたかも知れませが、30 km以下だと死亡事故につながるケースが先ず無いと云うことでした。ヨーロッパでは、車中心から人中心の街を目指して自転車道の整備に力を入れているようです。 Enya

会員だより 2405

★：まったく日常：小学2年生の孫娘よりいつからかじいじではなく、「じいぼ」と呼ばれている。可愛いので心地良く呼ばれていたが、先日ふとなんでじいぼなんだろう！の疑問。返事は爺いの「じい」と何とポンポコお腹の「ポ」との事、感心するやら情け無いやら愛情たっぷりの孫に「座布団10枚」！
M.H

★：2月初旬大型客船「MSC ベリッシマで行く南国クルーズ」に参加しました。私たちは、伊丹空港から那覇空港そして那覇港に行き乗船しました。乗客5500名、スタッフ1000名の大所帯です。那覇港から石垣島→台湾→宮古島→那覇の順で各地に寄港し、オプションで島内を巡りました。船内では楽しいイベントがたくさんありますが、寄港先の島内巡りも楽しみの一つでした。ガイドさんもよしもと顔負けのトークで笑いを独占していました。荷物を船内の部屋に置いたまま旅先をバググ一つで身軽に移動できるのが船旅の良いところです。MSC ベリッシマは、イタリアの船で殆どが外国人、見聞きするのも外国語！言葉の壁は厚かったです。今回は、日本の船（飛鳥Ⅲ）で行きたいな～
Asayo Hiraishi

★：桜の花が満開です。家の裏の公園に桜の木が数十本植えてあり暖かい日にゆっくりと桜の花の匂いをかいだり、触れてみたりと至福の時間を過ごしています。仕事をしている時はこんな良いお天気の日屋外に出て桜の木の下でゆっくりしたいなとも思いましたが、今は毎日がお花見です。風が吹き花びらが散っていく様も風流です。
S.F

編集委員だより 2405

★：毎年この季節、気の合った会社の同期4人で何となく集まってきた。私たちは入社時、古い旧紡績工場の木造社宅だったあとに入った。その後教育期間が終わってそれぞれ勤務先毎に別れたが、気の合ったモノ同士の4人が何となく毎年春先に集まってきた。メンバーの年もほぼ80歳になった。先日メンバーから電話があり、もうみんな体力が落ちてきたからウロウロしないで一か所に集まってウダウダするだけの集まりにしようと言ってきた。そう、もう若くはないんですな！
Wada

★：山遊会のお花見は毎年4月に実施していたが、温暖化で開花時期が早まっているとして、今年は1週間前倒しにすることに決まった。しかし、3月に入っても肌寒い日が続きお花見当日は、まだつぼみで5輪ほど咲いていただけで少し寂しかった。残念!! 1週間後には見事に満開を迎え薄桃色の花びらが青空に映え、私達の目を楽しませてくれた。近くの神社のしだれ桜にも人、人で一杯の中、真新しいランドセルを背負った小学生が写真撮影をされていて、心がほっこりした。春はやっぱり桜が一番似合うのではないのでしょうか。
T_0

★：初めて関東の山に登りました。高尾山では天気にも恵まれて頂上から冠雪の富士山を眺望することが出来たので、山に登って富士山を眺めるのも良いなと思いました。高尾山からは、富士山の全体の1/3位しか見えなかったのが、富士山の全景を眺められる山へも行きたいと思いました。今回、筑波山の男体山には登れていないので、いつか又行きたいです。
blackbook

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有りました。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。
フィルト・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のもや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良し。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気配が。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、同じ仲間に見えてい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るさを感じました。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、退院したら山歩きがしたいと思いました。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 しようと思い立ち、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一変。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、絵を描いたりしてくつろいでいます。

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厳重食だ。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いました、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、一時間ずっと笑いっぱなしだった。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。

sigepyon

★：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「アリマウマノスズクサ」。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 0 6 5 5（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