

八剣山の会春秋

新年号

平成26年1月元日

「八剣山の会春秋・編集部」発行



＜戒場山遠望＞ 画 小西益樹

きじゆをむかえておもふこと

(喜寿を迎えて思うこと)

2014.1 羽間 一郎

- き 気の持ち様で悩みも軽く
- じ 邪魔者あつかい、粗大ゴミにはならない様に
- ゆ 行く先はひとつ、残りの人生、楽しく過ごす
- を おしっこは、ころ合いを見て早めに済ます
- む 無理するな、昔と違ふと自覚して
- か 考え事、どうどう巡りはスイッチを切る
- え 延命は自然の摂理に逆らわず
- て 天からの授かりものです、喜寿のあと
- お 思い込み、早のみ込みには気を付ける
- も もう歳だ、と思う気持ちで老いを呼ぶ
- う 運動は、足腰、手首、頭の体操
- こ こもらずに歩くだけでも老化の予防
- と 友達も、家族も、そして皆んなも幸せに・・・

八剣山の会の皆様

八剣山の会春秋を拝見し、皆様お元気で御活躍されておられる様子、
何よりです。

僕のほうは右手首骨折以来、山登りも自転車もやめました。近場のウォーキングは続けています。仕事もまだ続けていますが、いつまでできるかわかりません。

今回小西様より春秋に何かをと頼まれましたが、皆様方の様に立派な体験を文章にした事がないので、今回喜寿を迎えましたので自分なりに生き方を考えました。つまらないでしょうが御笑覧下さい。 羽間 一郎

「徒然なるままに・・・」

船津主税

春秋に寄稿は、文章下手の私としては思い悩むこととなっていますし、シュンジュンしますね。そうはいつでも始まりませんので、「徒然なるままに・・・」ではいけないので、思いつくまま、期日もせまってきましたのでPCをたたいて老い込みたいと思います。

まず共通の話題「老い」について一言。

私なりに「老い」とはどういうことか考えてみますと、身体を動かすことが少なくなること、新しいことがどうでもよくなること、何かしなければならぬことを後回しにすること等々が具合の悪いことのような気がいたします。そして一日何することなく過ごしてしまうこと、これがさらなる問題のような気がいたします。

裏を返せば、しなければならぬことを面倒くさがらないで取り組むこと、新しいものに興味を持つ即ち好奇心をもつこと、また身体を動かすことに喜びを感じることに、こんなことが「老い」を遅らせる大事なポイントではないかと思えます。

私の「老い」に対する癒しは家族の幸せでしょうが、それは横に置くと、やっぱり私にとって「自然」と「音楽」ではないのでしょうか。「読書」もよろしいのですが、読むしりから何が書いてあったか忘れてしまって、読んだ本が積み重なりますが、知識が積み重なりません。困ったものです。

その点自然と接する機会を増やせば、その感動と新たな発見は何故か中々忘れませんね。自然が教えてくれるいろんなことがあります。山では「頂に立ちてその山見えず？」花でも「咲き誇る花、枯れ落ちる花、いずれも大切なことを教えている」という具合に・・・。水については、高山にある池「水清くして魚すまず、池水すんで山椒魚すむ？」・・・。また日本人ほど自然現象について豊かな表現、語彙を有している民族はいないと思えますね。例えば「雨」ですが「春雨・秋雨・時雨・氷雨・五月雨・喜雨・瑞雨（慈雨）・麦雨・米糠雨・驟雨（激しい雨）・宿雨（長雨）・晴耕雨読（私の好きな言葉です）・櫛風沐雨（奔走して苦勞する様）・五風十雨（世の中が平穩無事）・雨降って地固まる・雨だれ石を穿つ・雨後の筍・干天の慈雨等々すごいですね。自然現象の細かい違いを感じて表現を工夫して伝えようとしたのだと思えますし、それは日本人が自然に対して畏敬の念と癒しを感じていたからだと思えます。その自然を肌で感じるのは、やっぱり都会より、農村より、里山や山間ではないでしょうか？その境遇に感謝しなければと思えます。中でも高山はいいですね。2000mを超える山が素晴らしいと思えます。下から登っていくと正しく自然の移り変わりがよくわかりますし、陽の光とあいまって木々が草花が輝いているさまは心が洗われるようです。また頂近くになりますとまるで天空を散歩しているように思えますね。そこでぴったりの「空になる♪」♪（さだまさし）を思い出しました。

♪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もっともっと上を目指す♪いつかたどりつける世界へ♪僕は雲を抜けて空の一部になる♪僕は空になる♪ら

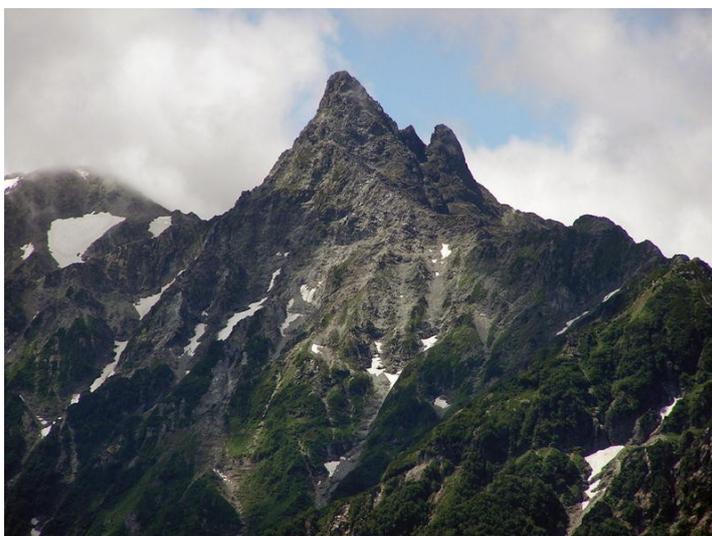
ららっら〜 ♪♪♪ ♪♪



♪♪中房温泉
からいくつ
もの峠を越
えてもっと
もっと上を
目指す。い
つかたどり
着ける表銀
座の世界へ
♪♪♪♪

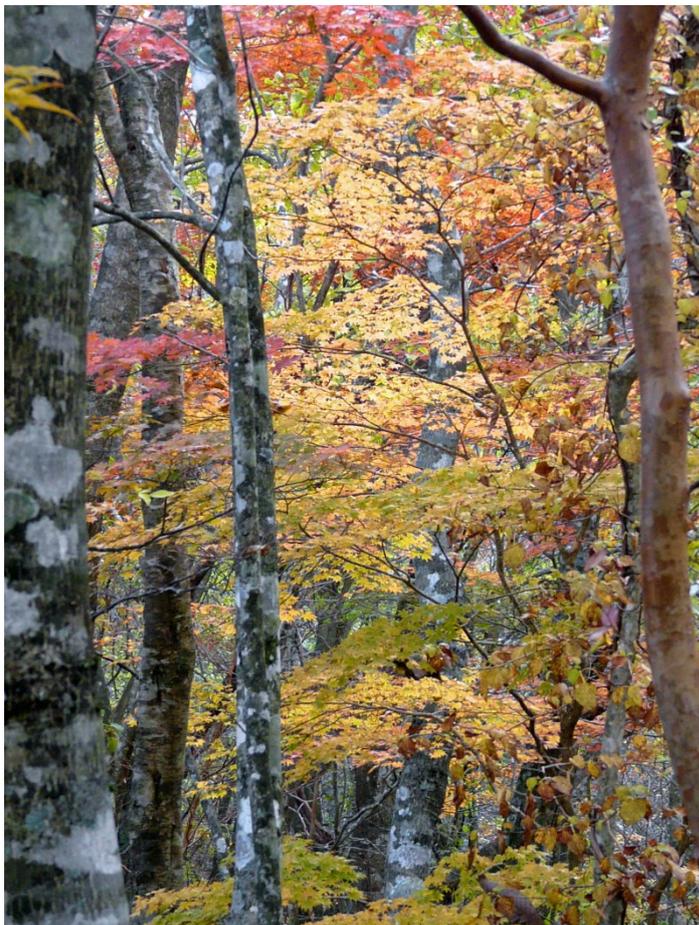


僕は雲を抜
けて空の一
部になる♪
♪燕岳



空になる♪
らら♪ら
♪ら♪
槍ヶ岳

そして四季折々日本の里山や山間の自然は美しいですね。



「四季の歌」 芹洋子
荒木とよひさ作詞作曲

♪♪♪

春を愛する人は心清き人
すみれの花のような
僕の友達 ♪

夏を愛する人は心強き人
岩を砕く波のような
僕の父親 ♪

秋を愛する人は心深き人
愛を語るハイネのような
僕の恋人 ♪♪

冬を愛する人は心広き人
根雪をとかす大地のような
僕の母親 ♪

もう一つの癒しは「音楽」です。

音楽に興味をもったのは中学生のころからですね。まずヨハン・シュトラウスのワルツ「美しき青きドナウ」のライトクラシックからサウンドオブミュージック、映画音楽などサントラ盤、ベニーグッドマン、グレンミラーの「ムーンライトセレナーデ」でジャズに目覚めました。スウィングジャズからモダンジャズへまたフォークソングからデキシーランドジャズ経由モダンジャズへ移行するのにそれほど時間は要らなかったです。学生時代・社会人になってからもモダンジャズ、そしてボサノバなど軽いジャズが癒しの音楽として愛聴していました。今もその好みは変わっていませんがいずれも聴いて楽しむという域を出なかったのですが、3年前から何故か自分でも演奏したいと思うようになりまして、山で手軽に吹けて楽しめるハーモニカだったらと思ってハーモニカ会に参加いたしました。小学生の時に吹いたきりまったくやっていなかったのですが、会のメンバーも私より少々吹ける程度で、これならできると今も継続して楽しんでいるところです。

やっぱり、同じ音楽でも聴くのと奏でるのでは大違いですね。「百聞は一奏に如かず？」で難しいですが楽しみは倍増いたします。音楽の種類も童謡、演歌、歌謡曲、フォーク

ソング、POPS サントラ系などアンサンブルで合わせやすい曲はジャンルにとらわれず練習しているところです。すでに大きな演奏会に5回、公民館まつり、老人ホームでのボランティア演奏など大いに楽しんでいます。聞かれている方の反応は今一だと思うのですが……。アンサンブルで取り組んでいる曲は演歌では「大阪ラプソディー・古城」懐メロ「高原列車は行く・山小屋の灯・ぼうがつる讃歌など」童謡では



「春夏秋冬のそれぞれ3曲～4曲入りましたメド

レー・月の沙漠など」、POPS では「学生時代・花は咲く・ふるさと」などで30曲ぐらいでしょうか？もう少しレベルの高い曲にもこれから取り組んでいこうとしています。山の会でも音が出せるものを持ち寄って一緒に演奏できましたら楽しいと思いますが如何でしょうか。 **Let's play! Let's sing a song!**

「老い」を楽しむには、そのベースは健康であることが必須ですね。人それぞれの楽しみ方があると思うのですが、自然を楽しむ音楽に親しむ、料理、俳句、サイクリングなど何でもいいと思います。人それぞれ自分流に参加できることが大事だと思いますが、そのための今流行りの「絆」を育むことが一番だと思います。

蛇足で釈迦に説法ですが健康管理で一言。どれだけ生きることはわかりませんが私なりに必要だと思うことは①自分の免疫力を知って高めること。(風邪・肺炎・インフルエンザ・癌・炎症などに対応する免疫力) ⇒食事、ビタミンC、②何か変だなと思ったらすぐ病院へ行って診察を受けること、③定期検診を受けること、④適度な有酸素運動、ストレッチを適切に実施することだと思います。

皆さんそれぞれ「老いたち」は違うと思いますが「老い風」に乗らず、「老いかける」ことなく「老い込む」こともなく、「老い茂る、(髪)」ように「老い防止に」向かって、「老いぼれ」と言われることなく、山の会に「老い縫って」元気で明るくあわてず「老い老い」楽しみましょう。また「老いてきぼり」されることなく「老いまくる」パワーをつけましょうぞ！

お(い)わり

美榛温泉物語

2013.11.10 三明 博夫

「つるつるすべすべ美人の湯」を謳い文句にする「美榛温泉」は、どのような経緯で誕生したのでしょうか？

昭和45年10月、時の榛原町長福井茂弘氏は、町の観光発展、福祉向上のために町内に温泉が出ないものかと、京都大学の上月順治博士に温泉源の有無に関する調査を依頼した。

博士は近鉄大阪線の走るコースが「近江伊賀大断層」の上にあることに着目、地質学的見地と川などの地理的条件を加味し、地中からの放射線を検知した上で四か所の候補地を割り出した。そして町長に提言し、町は翌年県に掘削申請し、許可されたものの冒険的事業であること、予算等の関係から長い間、工事は見送られていた。

その後、昭和55年に「保養センター美榛苑」がオープンし、利用者から「温泉が欲しい」の声が日増しに増え、昭和62年1月候補地の一つ、福地の国道165号線沿いで温泉掘削工事に着手した。

泉温22, 5℃、2925ℓ/時の温泉を掘り当てた。

泉質はナトリウム・炭酸・水素・塩泉で成分総計が1000mg以上/ℓもあり、奈良県内で最初の「療養泉」の折り紙付きとなった。

昭和63年10月、この美榛苑に温泉が引かれ、滑らかな泉質の良さと温泉ブームの波に乗り利用者が増え続けた。そして平成6年には日帰り温泉専用の別館を増築し現在に至っている。近年の温泉ブームと共に歩んできたと言えるでしょう。平成22年10月1日から(株)休暇村サービスが指定管理者となり、健全な経営で現在に至っている。

温泉アラカルト

温泉とは：温泉法や施行規則では、温泉の温度が25℃以上、またはリチウムイオンなど19の特定成分のうち、いずれか一つを一定以上含有するものを「温泉」としています。

中世の風呂：代表的なのは、朝倉館跡（福井県）と万徳院跡（広島県・千代田町）がある。中世で風呂とは、蒸し風呂のこと。私達になじみの風呂とは、「湯」または「湯浴み」と呼んで区別していた。建築様式は「切妻」造りのこけら葺きです。（杉・松・槇など薄い板を使う）

蒸し風呂に入る時の装束：湯帷子（ゆかたびら）と読む。生糸・麻など仕立てた単衣のものから生まれたのは『浴衣（ゆかた）』

蒸気が尻や足に直接あたらないように敷いたから『風呂敷（ふろしき）』

（完）

少年野球と私

2013.11.23 蒔 和隆

孫が晩成小学3年生の10月、少年野球チーム「晩成フレンズ」に入りたいと両親から報告があった。応援するつもりでコーチの役を引き受けた。当然、両親もボランティアで色々とお手伝いをすることになる。

私は野球が好きなので孫が「やりたい」というのなら一緒に苦勞をしても構わないと思っていた。当時の晩成フレンズのチームは6年生4人、5年生8人、4年生6人、3年生（孫を含め）4人、2年生2人合計24名と恵まれていた。スタッフは監督、代表を始めコーチは16名（殆どが子供たちの両親）練習日は毎週土・日曜の9～18時、12～18時で試合は土、日に組まれる。コーチの役割はグラウンドの管理（グラウンド整備、ネット張り、白線引き等）そして野球指導（キャッチボール・ゴロや飛球の捕り方・スイング等）や躰（挨拶・道具の整備・感謝の心等）試合の時は子供たちや道具の運搬・審判等練習はレギュラー（6・5年生）、ジュニア（4年生以下）に分けて行う。私はジュニアを中心に練習を見守る。1年違えば体力、技術、考えも大きく違い指導方法も、言い方も考慮しながら行う。

特に注意したのは孫とそれ以外の子供たちとの接し方で偏らないように心がける。毎週土、日曜の練習や試合に行くことができず、出てきている監督や代表は現役者ばかり、熱心に指導する姿に頭が下がる思いである。

孫は同じ3年生でも遅れて入っているのもまだまだ試合に出れるようなレベルではないがまずは基本をきちんと覚えてそれが出来るように頑張ってもらいたい。

3年生の秋入った孫も今年は5年生、6年生がこの11月で卒団し、いよいよ新チームの中心メンバーとなり動き出した。1年毎に成長してきたがまだまだ基本が十分に出来ていない、5年生がチームを引張て行くと言う強い気持ちを持つように精神面と技術面のレベルアップが図れるよう頑張りたいと思う。

私も2年余りコーチとして祖父として晩成チームを孫を見てきたがスタッフやコーチの方々との年齢差は大きく（息子や娘と同年代）やりづらい点は多々あったが若者達の頑張りや子供たちの成長する姿を見ることで続けられた。孫が卒団するまでは何とか元気で練習や試合を、見守りたいと思っている。

今年のチームの成績は前半戦は不調でありあまり勝てなかったが夏が過ぎて好調、特にダイードリンコ杯の戦いはすばらしく 128 チーム中 8 位と健闘、佐藤薬品スタジアム（県立檀原球場）で試合が出来た。いい思い出を作ってくれた。

(完)



風に吹かれて

2014. 1 小西益樹

この文を書いている今は「秋きぬと目にはさやかに見えねども風のおとにぞおどろかれぬる」(古今和歌集)である。藤原敏行が歌ったのは1000年以上も昔だが、今の我々も同じ体感ができるのは嬉しい。この新年号が出る頃は、凧(木枯らし)からすでに風花の季節になっているかもしれない。

一方、芭蕉の奥の細道のプロローグに<予もいづれの年よりか、片雲の風にさそはれて、漂白の思いやまず・・>とあるがこれは同じ風でも心のなかを吹き抜ける風である。この文章を読んだ後では古今和歌集の風も単に自然を読んだものとは思えなくも無い。また<野ざらしを心に風のしむ身かな> 芭蕉もまた風の人であった。

風の呼び名は地方によりまた国により無数にあるようだ。例えばシロッコ。これは初夏にアフリカから地中海を越えてイタリアに吹く砂混じりの暑い南風。ご存知の六甲凧(おろし)や比良おろし、上州のからっ風など。

温帯に属するわが国は常に偏西風が吹いていて四季を彩っている。春先の黄砂、台風や秋雨前線しかり、寒気団や移動性高気圧など全て風まかせである。季節風は自然のリズムなのだが同時に私たちの生活に彩を与えてくれる。

風は移ろい、目にすることが出来ないゆえに人の心の奥底にあるものと共鳴するのだろう。TV番組の「風を読む」にもあるように、何時の時代にあっても混沌として確たるものの一つとして感じられない時代の雰囲気を表すのに、この「風」と言う表現が一番相応しいのかもしれない。確かにいつの時代にもそのときの風が吹いているが、人々はその中に唯佇んでいるばかりである。

昔は「風見鶏」という人物もいたようだが。風が吹くとか、逆風といえど今や選挙の俗語として使われるし、～風(ふう)という表現もやたら多い。そのものではないがそれらしいという曖昧な、偽物と言えど実もふたも無いので。

そこで耳慣れた「風」という単語を拾ってみると「雨」よりも更に奥行きのあることに気がつく。元は気象用語だったものが面白いことに「地口」?に転用されているものが多い。まず自然現象を表す 東(こち)西(ならい)南(はえ)北(あなじ)の風・風向・風力・風圧・微風・突風・強風・烈風・袋風・台風・熱風・貿易風・極東風・太陽風(イカロスはこの太陽風に帆をあげて今も宇宙を航海している)。

いささか詩的に、春風・白南風・黒南風・そよ風・清風・薫風・花信風・涼風・浜風・磯風・潮風・川風・谷風・山風・松風・緑風・朝風・つむじ風・疾風(はやて)・風塵・爆風・寒風・雪風・凧・風音・風の息・風霜。

そしてより人間臭く? 風向き(が怪しい)・風上(にも置けぬ奴)・風通し(がわるい)・風

(の便り)・風(当たりが強い)・風(ふう)が悪い・風采(が上がりぬ)・夜風(は体に毒)・すきま風(最近彼女と)・(どうした)風の吹き回し・風前の灯・風評(被害)・風向き(が変わる)・秋風(が立つ)・(物言えば唇寒し)秋の風・臆病風・風樹の嘆・風化・風狂・大風呂敷・風来坊や風太郎などと侘しいものが目立つが、一方で私の好きな春風(駘蕩)や飄々あるいは馬耳東風・柳に風・花鳥風月などの風雅や風流のどかな理想郷の風も吹いていてほっとする。風疾といわれる痛風・中風や風疹・破傷風など侮れないものがあるし、ご存知、風邪は万病のもと。

まだまだあります、例えば 風土・風習・風潮・風味・風刺・風と桶屋・風の盆・風林火山・風水・恋風・風説・風聞・風紀・風俗・風光・風情・風景・神風・校風・社風・画風・順風・風格・風貌・風媒花・風騷・風馬牛・親風・黒風白雨・風待ち・太刀風・風靡・・・形のあるものでは、破風・風船ガム・風鈴・風鐸・風車・防風林・風衝地などと数限りなし。

音楽は空気の振動(一種の風)と思えば鐘や太鼓をはじめ声楽なども含めて全ての楽器は風の音楽なのかもしれない。新井満の「千の風になって」も死の悲しみを風にことよせた素晴らしい曲である。また1960年代に流行った、ご存知ボブ・ディランのBlowin' The Wind「風に吹かれて」はプロテストソングとして世界中で歌われたがくどれほど・・・>の問いかけに歌詞の最後のフレーズはくその答えは 風に吹かれて誰にもつかめない(The answer is blowin' in the wind) >で終わっている。日本フォークの「風」も忘れられない。

映画や絵画では「風たちぬ」や「風と共に去りぬ」、宮沢賢治の<雨にもマケズ風にもマケズ><風の又三郎>「男はつらいよ」(瘋癲の寅さん)「風速40m」、風神雷神(絵師・俵屋宗達の傑作)など沢山ありそうだ。

夏のステテコ姿はくよくぞ男に生まれけり>であるが、女性が一番女性であることを意識するのは、髪の毛や顔のウブ毛にそよぐ風を感じたときだと聞いたことがありこちらは品がある。また元気の象徴として子供は風の子と言われる。

仏教では天部の一人に「風天」があるがこれなど既に風が神格にもなっている。

卑近なところでは、昆布やキリボシ大根やタクワン、みりん干、しらす干し、かつお節、干し蛸、干し柿、干天、穀類のささがけ(自然乾燥)や脱穀(風選)など海産物や農産物の加工に「風」は欠かせない。身近なところでは洗濯ものから今では自然エネルギーの担い手として風力発電がある。風は大昔から人の生産活動において太陽光とともにある。

風の国と云えば風葬の国チベットのことを想う。

特に標高が高く風の強いチベットでは風を「ルン」と呼び宗教的な意味合いがある。高地のチベットを旅するときには必ず人も車も峠を越さなければならない。峠には必ずチョルテン(石積み:大きなケルン)があってそこに必ず沢山の色鮮やかな祈禱幡(タルチョ)が風にたなびいている。旗はそれぞれ青・白・赤・緑・黄色の組になっていて何組も紐で繋がれている、それぞれが空・風・火・水・地を表す、ちなみに日本の寺院で見られる五輪の石塔も上から順に同じ物を表している。これを仏教では五元とって世界を構成する五大元素を

表している。この内「空」が最高とされ色即是空の空である。五色の布にはそれぞれチベット語で「経」が書かれている。その中に馬の絵が有って、馬はルンタという。人々が長旅の末無事に峠にたどりついたことに感謝し、タルチョを奉納してこれからはるか先の目的地までの安全を仏に祈るのである。大麦の粉を空に投げ上げ、そしてオンマニペメフム「蓮の花の中の宝（仏）よ」と唱える。チベットの標高4～5000mの峠には何時も強い風が吹いている。このタルチョがはためき仏教の教えが風に乗って全世界に広まるようにとの祈りが込められている。この峠に立ち寒風に吹かれていると、広漠たる風景のなかに立っている小さな自分と自然との慄然たる相対を感じざるをえない。旅先の風に吹かれているとき人は真の旅情を感じるのかもしれない。

風といえば凧揚げを連想する。かなり前の話だが、チベットの西にあるカイラス山（カンリンポチュ）を巡ったときのことである。この山はチベット人にとって最も聖なる山で標高は6656m。仏教徒である彼らは巡礼するために家族連れで何十日もかけてこの山裾にやってくる。雪を戴いた山の形は丁度聳え立つ巨大な仏塔のような美しい特異な形の山で、一度目にすると忘れることが出来ない。現在も登山は禁じられている。巡礼者は右回りに約52数kmある山麓を「五体倒地（キャンチャ）」あるいは徒歩で巡る。巡礼路の出発地点は4675m、巡礼路で一番高いところはドルマラ峠、標高は5630m。私も巡礼路を辿り、この峠に向かって登っているときに、乳飲み子を連れて巡礼しているチベット人家族に出会った。父らしい人から頭痛薬だと言ってなにか乾いた動物の内臓のようなものを一掴み渡された。きっと高山病でへばっているように見られたのだろう。二度目のカイラス山を巡ったとき、この酸素の少ない峠で「凧揚げ」をしたらどうなるか？今考えると随分無邪気な疑問だったが、友人と日本から苦労して持っていった凧を揚げたことがある。北風を受けて凧はみるみる青空に吸い込まれるように舞い上がった。さすがに爽快・・・と。チベット人の若いポータにもたせてやるとビックリするほどはしゃいでいたがなぜか急に手を離してしまった、凧はあっという間に空のかなたに芥子粒のように小さくなって消え去った。

クリスティナ=ロセッティ詩 ・ 西條八十訳詞・草川信作曲

誰(だれ)が風を 見たでしょう
僕(ぼく)もあなたも 見やしない
けれど木(こ)の葉を 顫(ふる)わせて
風は通りぬけてゆく

誰が風を 見たでしょう
あなたも僕も 見やしない
けれど樹立(こだち)が 頭をさげて
風は通りすぎてゆく <http://www.youtube.com/watch?v=2wsAa7A2D40>

平均年齢 80 歳山陰珍道中

2013.11.30 野田庄次

松江堀川めぐり志賀直哉（豪端の住まい）作品の出会い
兄夫婦、姉、家内、私の 5 人で皆生温泉、岩井温泉、松江城堀川めぐりの旅をした。

J R とバスを乗継いでのきままなハラハラドキドキあわてまくりの旅でした。

J R 時時刻表を見ながら旅行程を思い浮かべながら書きました。

東海道線—山陽線—知頭線—因美線—山陰線とスーパはくと 5 号は走ります。
途中に上郡駅から 7 つ目に宮本武蔵と名前の駅がありました。

<行程表>

スーパはくと 5 号三宮駅 1 1 時 4 2 分 上郡 佐用 知頭 郡家 鳥取と
山陰本線に合流。

皆生温泉にたどりつく。ここで泊る。

翌日、松江松江城堀川めぐり、鳥取に戻りバスで岩井温泉にたどりつき泊る。

翌日、旅館の送迎バスで山陰本線岩美駅まで送ってもらう。鳥取駅にもどる。

鳥取～神戸三宮行直行バスで帰る。

道中で各自いろいろ意見が出てあれやこれやの珍道中であった。

<旅での素敵な出会い>

「ぐるーと松江堀川めぐり」である。

松江城のお堀を約 50 分で周遊する遊覧船に乗る。

城下町松江の風情ある景色を船にゆられてゆったりと眺められた。



キリマンジャロ登頂記

2013.11.11 林田俊彦

この春秋の皆さんの記事を楽しく拝見しています。編集委員の方々ご苦労様です。

いろいろな生き方、考え方大変参考になります。

10月に日本百名山完登記録を仕上げて、次はトレッキングの記録を整理しようと思っ
ています。今回、初めて海外登山を経験したキリマンジャロについて記します。

会社勤務中会社の若い連中とスイスへトレッキングに行き、会社務めでは長期の休暇を取れないので退職したらまずキリマンジャロに登ってみたいと数年温めていた山行きだ。

キリマンジャロはアフリカ大陸の最高峰でその最高峰はウフルピークで5895mある。

赤道直下にあり頂きに万年雪をかぶっている

トレッキングの概要

ツアー名 ケニア山レナナピークとキリマンジャロ登頂とサファリ 14日間

とき 2003年2月18日～3月3日 小生61歳

日程・コース 関空一ドバイで乗り継ぎケニア・ナイロビ空港、ホテル泊、3日目ナイロビから専用車でメットステーションへ(3,048m)山小屋泊、4日目 マッキンダーズキャンプ山小屋泊(4300m)、5日目 午前2時ヘッドランプをつけ、アフリカ第2の高峰ケニア山レナナピーク4985m登頂 下山後ナロモルリバーロッジ泊、6日目ナイロビに戻りアンボセリ国立公園内アンボセリロッジ泊、7日目 サファリを楽しみ、国境を越えタンザニアへ1日かかりで車で移動、アルーシャ国立公園内のモメラロッジ泊、8日目キリマンジャロ登山口のマラングゲート(1800m)着、登山ガイド、ポーター達と登山開始、2727mのマンダラハット泊、9日目3720mのホロンボハット泊、10日目 4703mのキボハット泊、11日目午前0時出発、AM4時ギルマンズポイント(5682m)着、AM5時45分ウフルピーク(5896m)登頂、3720mのホロンボハットまで下山(標高差2176m)、12日目 登山口のマラングゲートでガイド、ポーターと別れアルーシャのホテル泊、13日目ナイロビからドバイ経由～14日夕刻関空着

ツアー会社 アルパインツアー(株)～国内では(株)西游旅行と2分する大手のトレッキング専門会社

メンバー 埼玉2人、千葉1人、東京1人、広島2人・夫婦、愛媛1人、和歌山1人と奈良の私の9人とアルパイン派遣のツアーリーダー、スイス在住の女性1人合計10人

ツアー代金 598,000円プラス黄熱病予防注射、健康診断受診、海外傷害保険(死亡3,000万円)、査証(ケニア、タンザニアの2ヶ国分)、プラス手数料、土産などの子供、トレッキング用ウェアの購入と大出費だ。

さて当時の私の体調はこのころからヒザ痛を抱え、右肩、右腕が回らずベストではないがこのツアー会社では健康診断をうけて保険に入るのが条件だ。以前手術した脳の病気もある、高所の山行きは決していいはずはないが。健康診断結果は東京医科大学エベレスト高山医学研究所の山岳専門医のチェックを受ける。

自分への挑戦、万一登れたら“すごい”と思うし大きな自信につながる、何が何でも登りたいという挑戦心がもたげる。

関空からドバイまで11時間のフライト、ナイロビまでさらに5時間、ホテルに着くと高山病対策(過去の高山病での死亡例のパンフを配布)を含むミーティングやメンバー紹介、登山の心得など

があり、途中サファリで象やキリンなど見られる日程があるがそれは高山に登るための休養日であって観光でないといわれ登山に集中してくれとツアーリーダーから釘を刺される。とにかく街中は治安が悪くホテルでは2重3重にチェックする守衛がやたらと多い。そんなわけでホテル近辺を歩く程度で、本当は市民の集まる市場などに行きたかったがかなわなかった。今回のツアーではキリマンジャロに登る前に高所順応としてアフリカ第2の高峰ケニヤ山5202mに登山をする。

高山病予防はゆっくり、ポレポレと歩く、酸素を取り入れるよう深く大きい複式呼吸をする、身体を冷やさない、風邪をひかない、食べ過ぎない、こまめに水分を取るなど当然自己管理が求められる。

毎朝起きると体内の酸素濃度をパルス・オキシメーターで指先にはさみ測定する。

測定値が80代なら特に問題なし、60近い数値は危険だ。それに水をたくさん飲むので利尿剤のダイアモックスを朝夕心配な人は1錠飲む。万一高山病になった人のため携帯加圧装置（高度をさげる）や緊急用に酸素ボンベを携行して登る。高山病の初期症状は頭痛、食欲減退、吐き気、不眠、顔や手のむくみ、まぶたがはれるなどででかかったら高度を下げるしかないという。道中タンカにのせられ下っていく人、ガイドが2人がかりで両腕をかかえられて走って行く光景を目にする、毎年何人かが死んでいるとも聞く。小生も行く前に遺言書を書いて行かねばと思ったこともある。著名な登山家植村直己など、6大陸の最高峰を目指すのに、このキリマンジャロに登っている、ただ山岳初心者で6000m近い山に行ける唯一の山でもある。キリマンジャロはスワヒリ語で「輝く山」といい山頂の白い雪がかぶってるところからそう呼ばれたのだろう。

登山口のマラング・ゲートは1800m、最初はどうもとしたジャングルの中を歩く、これぞ熱帯のアフリカを思わせる、全体に年間2万人くらいの全世界のクライマーが歩くので道はよく整備されている。我々の登山用の荷物はポーターが頭に大袋に入れて運ぶ、私は33リッターのザックに水、雨具、防寒具、貴重品と朝配られる昼食のパン鶏肉のフライポテト、バナナ、紙パックのジュースを入れる、ツアーリーダーから重過ぎると注意される、何度も経験済みの他のメンバーは25リッターのザックが主流だ。

同行の現地ガイドはニカス氏（キリマンジャロを613回登頂している大ベテランだ。彼は「世界の果てまでイッテQ」でイモトをガイドしたがその時は高山病とかで頂上まで同行できなかったという、ベテランでもその日の体調により高山病になると知る）、それにサブガイドが3人、ポーターが15人くらい同行する、約30人のパーティーだ。一日1000mずつ高度を上げていく、歩行は一日6時間くらい。途中の山小屋では男女別にグループ毎に1棟の小屋があてられシュラフは持参するがマットがあり、至極快適だ。朝、夕の食事は食堂棟で他のトレッカーと一緒に食べる、メニューは専属のポーターが作る。登山口から3日目にキボ峰直下のキボハット4703m（ハット＝山小屋）に13時頃着、4時半から夕食、明日はいよいよ頂上を目指す、夕方6時から寝る。夜11時に起きて軽く朝食、午前0時出発今日のガイドのボスはジョセフだ。皆ヘッドランプを付けて一列に並び歩く、砂れきの急斜面（斜度は25度）をジグザグにゆっくりゆっくり歩く、周りは真っ暗なので前に進むしかない4時過ぎ、ギルマンズ・ポイント5682mに到着、いきなりガイドのジョセフたちから力一杯抱きしめられおめでとうの祝福をうける、T/Lと皆握手しおめでとう、ありがとをいあう。このピークでキリマンジャロ登頂とみなされる、この直下は岩混じり岩稜帯だが日本で穂高岳を経験していればどうといったことはない。ここでT/R（ツアーリーダー）が皆の体調をチェックし、これから先の最高峰に行けるか選別するという。真っ暗な中

顔は皆ネックウォーマーで鼻まで隠しているのを目しか見えてない、結局自己申告で皆ウフルピークまで行くという。そこまでは火口の淵を歩くが一部積雪が10～20cmあるが慎重に歩けばOK。ついにアフリカ最高峰5896mのウフルピーク到着、5時45分だ、まだ周りは真っ暗、とりあえず皆で記念撮をする。ここでハプニング、大半の人のデジカメのフラッシュがきかずシャッターが下りない。小生はウエストポーチにいれ体温で温めていたので撮影できた、後日皆に写真を送ってあげ感謝される。写真撮影時手袋をぬいでシャッターを押すが指先がカチンカチンになり感覚がなくなる、こんな状態が続くと凍傷になるのかと思う、あとで分かったが気温はマイナス10度くらいだったと聞く。4000mで酸素濃度は平地の60%。5～6000mで1/2といわれる、走ったりするとすぐ息がきれる。このキリマンジャロの登頂率は60%と聞く、我々メンバーは全員登頂する。我々が登るとき下山のアルパインの別のパーティーにあったとき3人は脱落したという。

頂上で緑に輝く冰山バックに写真をガイドに頼み撮ってもらうが暗くてそこまでフラッシュが届くわけがないと納得。本当はこの頂上でご来光を見たかったが早く着きすぎて残念だった。下山の火口淵でアフリカ大陸のご来光を仰ぐ、感動だ。当日の私の装備は、下はパッチにフリースのズボン、裏起毛のズボンにゴアテックスの雨具、上は半そで、長袖の下着にウールの山シャツ、フリースの上着、ゴアの雨具、頭は耳まで隠れるウールの帽子、風よけの雨具の帽子をかぶる。ネックウォーマーで首から鼻先を覆う。足は絹の5本指靴下と厚手のウールの靴下、トレッキングシューズにロングスパッツといういでたち、歩行中でも足の指先が冷たくどうしようもない、また手は薄手の手袋と厚手のウールの手袋だがストックを握っている指先が冷たい。下山は明るくなって登山路が見えるので自分のペースで下ってOKで、ガイドが4人いるのでグループめいめいの最後尾に必ずついてる。

下山は朝出発した小屋で着替え、次の3720mの小屋まで一気に下る。午後1時ころ着、今日は休憩抜きで11時間余歩行、標高差2200m近く下る、上り1200m、を合計すると3400mの標高差の歩行だ。さすが疲労は極限状だが登った達成感に酔い皆余裕だ。皆ビールを買い乾杯、登頂を祝う。

登りに4日、下りは2日でキリマンジャロは終わる、登山ゲートで同行のガイド、ポーター全員が揃いナイジェリアの国歌を歌ってくれる、歌詞にキリマンジャロ、キリマンジャロと国を象徴する山をたたえる歌は忘れられない、ここで皆と別れる。

ホテルに帰りケニヤ山とキリマンジャロの登頂証明書をもらう。

夕食時登頂達成のビールで乾杯、最高に旨い。

キリマンジャロ、キボ峰バックに

ウフルピーク5896mで



新年号のトピックス

2013.11.16 (取材 木山裕昭)

上岡さんが、奈良県ゴルフ協会主催のゴルフ大会で見事優勝されました。
おめでとうございます！

奈良県ゴルフ協会アンダーハンディ競技

(奈良県ゴルフ協会 HP より)

10月11日 (金) 天候：快晴

奈良県ゴルフ協会アンダーハンディ競技が春日台カントリークラブで開催されました。

暦では寒露を過ぎ、例年ですと朝晩と冷え込む時期ですが、本日は朝から汗ばむ陽気でほとんどの選手は半袖でのプレーとなりました。今大会使用コースはこの時期クラブチャンピオン選手権大会仕様のセッティングとなり、ラフは長く、グリーンスピード9.3フィート、かなりタフなセッティングのなか、参加者総数194名(男子175名、女子19名)が、アンダーハンディ競技のタイトルを賭け競い合いました。



男子の部

順位	氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
1位	上岡 啓二	47	43	90	25.3	64.7
2位	中村 輝幸	42	40	82	16.0	66.0
3位	福山 俊紀	39	43	82	14.3	67.7



上岡さんのコメント

「やっと、90 前後の平均的な人並みゴルフが出来るまでに復調してきました。スタートからの4連続パーを含め8ホールでパーがとれましたが、荒いゴルフで、終わってみれば90でした。良くもなし、悪くもなし、並みのスコアで優勝できたのは、倍以上下がったハンディによりますが、私以上のアンダーの人がいなかったのがラッキーでした。これからも90±5の並みのゴルフを月1程度で楽しみたいと思いますので、同好のみなさんよろしくをお願いします。」

それから、上岡さんは、41歳からランニングを始めて、11回もフルマラソンを完走されています。初マラソンは4時間20分25秒、自己最高は3時間38分08秒の素晴らしい記録の持ち主です。ゴルフにマラソンに、そして山登りにと、スポーツ万能の素敵なシニアが我が倶楽部におられることを誇りに思います。

マラソンその後

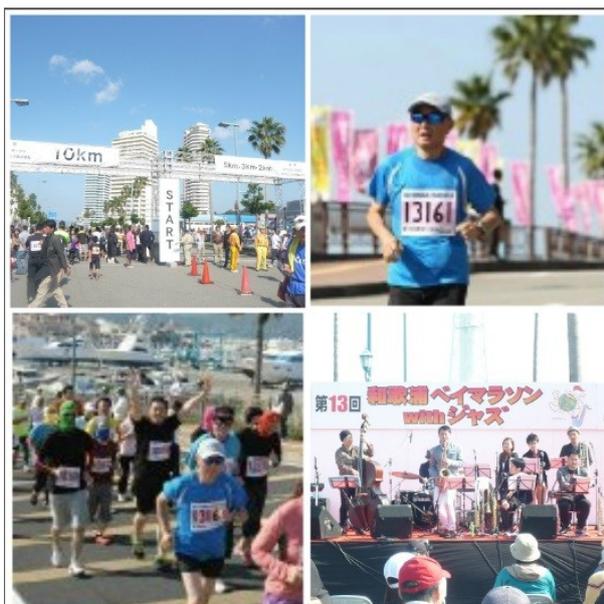
2013.11.10 木山 裕昭

10月27日開催の「第13回和歌浦ベイマラソン with ジャズ」に参加してきました。といいますのは、今年は大阪マラソンを目標にしていたのですが、惜しくも抽選で落選してしまい（ガックリ!）、この和歌浦ベイマラソンに振り替えてエントリーした次第です。

でも、この新たな目標があったので、9月からは、この大会に向けて、スポーツジム・室生ダム湖畔・津風呂湖周回コース・橿原公苑陸上競技場ナイトラン等で、ランニングを行ってきて、結構充実した日々を過ごすことができました。その成果でしょうか、エントリーした10kmコースを1時間21分04秒で走りなんとか制限時間（1時間30分）を切ることができました。

この大会は、和歌山マリーナシティを発着点にして、万葉集にも詠まれた、名勝和歌浦を見ながら、ベイエリアを走り抜けるコースです。そして、コース沿いには、ジャズバンドが何ヵ所にも出て、演奏してくれています。浜風とジャズの軽やかな音色に乗って走る、このマラソンは、山に囲まれた榛原では、味わえない景観と爽快感があります。

でも、こうして走ることができるのも、八剣山の会で、山登りをしており、それで、鍛えられた基礎体力があるからだと思います。それから、マラソンを
していて思うのですが、急にはこれだけの距離は走れないです。やはり、目標をもって、それに向けて、ちょっとずつ、準備していくという、小さな努力の積み重ねがあればこそと思います。これは、息を切らしながら、二合目、三合目そして頂上へ到達する登山に通じると思います。頂上から見る景色は素晴らしいです。マラソンもゴールした時の達成感、は最高です。最後に、来年の目標ですが、八剣山の会山行に参加するのはもちろん、それに加えて、大阪マラソンに再挑戦して、チャレンジコース（8.8km）の御堂筋を駆け抜けてみたいなどと思っています。



(2013年和歌浦ベイマラソン)

スイスアルプスと登山鉄道の旅 (その2) 7/27Sat. to 8/5Mon. , 2013

2013. 8. 28 真田一郎

旅5日目の朝は快晴だった、朝6時過ぎに頂きを朝日に赤く染めたアイガーを撮影できた。出始めの良い日で、気持ち良かった。
8時半に山岳案内者とともにホテルを出発した。

村の次の駅グルントから40分余りのロープエィでハイキングのスタート地点に到着した。

メンリッヘン〜クライネシャイデック間4km足らずのコースは、ユングフラウ3山を左から中央に見ながら、パスにはいろいろな花々を楽しめた、まるで我々に準備されていたように快適であった。

案内者から一つ一つ丁寧に花の名前を紹介してもらったが大半は記憶にない、もったいないことをしたものだ。

やや東よりの北から西より南方向に、ほぼ直線上に並ぶアイガー、メンヒ(4107m)、ユングフラウ(4158m)はまとめてユングフラウ3山と呼ばれている。

ホテルは3山が連なる直線の北側に位置するためアイガーに隠れて2山は見えなかった。

40分ほど歩くと3山はしっかりと見え始めた、中間点付近で休憩すると、ここからは3山の連なる姿が眺められた。

よく見るとアイガー北壁は屏風を開いたような格好をしている。

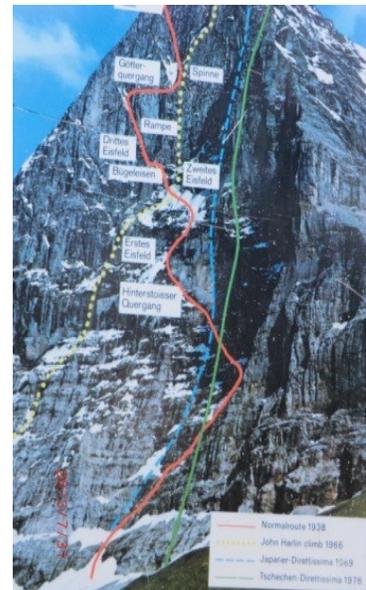
休憩を終え30分ほど歩くと、山々が迫って来るとともに、麓にクライネシャイデックの宿泊設備などが見え始めた。

胸が高鳴ってきた。こんな快晴にめぐまれてよいものかと思うほどだった。

クライネシャイデック駅前



アイガー直登ルート



クライネシャイデック (2000m) で昼食をしたあと、同名駅からいよいよ 3 山の麓をくり貫いてトンネルのままユングフラウヨッホ頂上駅 (3454m) に通ずるユウングフラウ鉄道 (YB) に乗車した。

圧巻は、頂上駅からさらに高速エレベータで上がるスフィンクス展望台 (3571m) からの眺望だ。そこからメンヒ頂上は目と鼻の先だ。迫力満点だった。

アレッチと名づけられる分厚い氷河のトンネルを通ったりしながら、最後はスイス国旗がたなびくプラトー雪原からユングフラウ頂上を見上げたが劣らずの迫力だ。

スフィンクスとは異なり人工物が一切なくて自然のままの雪原なのが素晴らしい。

各展望所から見た印象では、メンヒが存在感ある反面、ユングフラウは最高標高なのに薄い細い感じだった。

展望台から降りてから知ったのだが、メンヒは 360 度どちらからでもほぼ同じ厚さだが、ユングはプラトー雪原側から見ると薄くなっているようだ。

展望所の標高は富士山頂上よりは低い。雲一つない快晴であったが、風は相当に冷たかった。

プラトーでは陽光が眩しい、氷雪で反射する光も強力だからサングラスは必須である。驚きは半そでシャツ 1 枚の若者達がいたことだった。

ちなみに小生は長袖シャツの上に薄いセーター 2 枚とウインドブレーカーであった。ズボンに夏の薄い軽いもので持病の左脚が少ししびれていた。

岩石ゴミの捨て穴



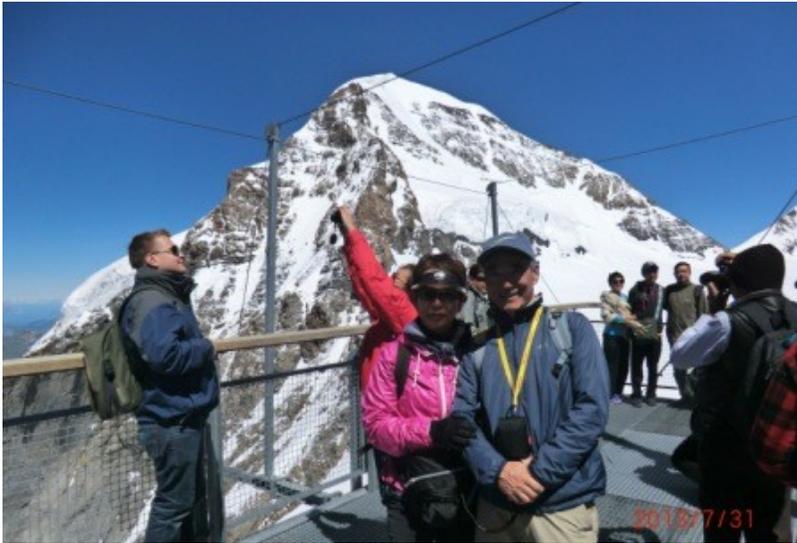
アイガーヴァンド



アイスメア



スフィンクス展望台



プラトー雪原



展望台や頂上駅では日本人、それに急増しているらしい中国人とインド人の姿が目についた。

ザイルやピッケルを背負った人々は途中駅のアイスメアで下車して氷河・氷雪歩きの練習に利用しているようだ。

YBは登り方向のみだがトンネル内の途中駅（アイガーヴァント 2865m、アイスメア 3160m）に約5分余の間 駅内で下車できた。

アイガーヴァント駅はかつてのトンネル工事中に掘り出した岩石ごみをトンネル外に捨てるために北壁に穴を開けたところだそうだ。

現在はその穴に展望用のガラスがはめ込まれている。

北壁の穴から下界を展望できるようになっている、展望したが、よくもこんな危ない工事をやらかしたものだと思うばかりであった。

アイガー麓の西からトンネルに入り始めて、中で上昇ながら東方向にUターンして、メンヒ、ヨッホに向かっている（方向は平面地図で見たものでアバウトだ）、したがって走行中の車内では歩けないほどの急勾配だ。

頂上駅の展示場には工事当事の記録映像に加えて工事中になくなった人の名前がプレートで表示されていた。

もらったYB訪問証明書には、工事のアイデアはスイス産業会の”鉄道王“が1893年に発案と記されており、着工は1896年で、クライネシャイデック～アイガーグレッチャー間の地上部分で1898年に部分開業をしたらしい。

掘削作業も財政上も数々の難関にあうが 1905 年アイスメアまでの部分営業が開始した、がその後工事が大戦で中断したようだ。

現在のヨッホ頂上駅がオープンしたのは 1912 年 8 月と記されている。
なので、今年で 101 年が経過したことになる。

営業初期は海外利権で得た富を手にした英国人が観光におしかけたらしい、今や欧州内はもちろん世界中から観光客を集め、世界有数の山岳観光国に成長した。

国土は九州ほどと狭くて資源のない貧しい小国だったが、生きる策として観光産業に目をつけてまさに国 100 年の計を成就したかのような印象をうけた。

脱線するが、スイスの年金制度・財政はしっかりとしているらしい。

帰路はクライネシャイデック駅で YB からグリンデルヴァルト鉄道 (GWB) に乗り換えて宿泊ホテルに向かった。

夕食に楽しみにしていたチーズフォンジュを試みたが重くてちょっと合わなかった。(次号へつづく)



(次号へつづく)

天満台西公民館文化祭へ出展

当会では、去る11月23日（土）24日（日）開催の天満台西公民館の文化祭へ初めて出展しました。

作品は 1、俳句 15名、短冊にて30句
2、写真 小西さん「チベットのカイラス山」
3、水彩画 美浪さん「大台の森にダークの歌声」

どの作品も話題にあがり好評でした。

また、昨年に引き続いて、ギタリスト野田さんが、さだまさし
ばりの＜弾き語りとジョーク＞で会場を湧かせました。

橋本さんは、朗々たる声で詩吟を詠じてました。

以下、出展した俳句をご披露します。



俳句も楽しむ「八剣山の会」作品集から

八剣山の会（本部西四丁目）

会長 橋本 眞幸

登山口きりりと結ぶ靴の紐	甲斐田博幸
青空に紅一点の木守柿	
蝉時雨浮世はわずか燃えつくせ	鍛冶本健太
万緑の山へイレブン笑顔よし	
秋夕日大和三山巡り終へ	木山 裕昭
コスモスの色に染まらず秋の蝶	
風揚げの糸伸ばす先大和富士	金城 凡生
宇陀なれや朝な夕なのほととぎす	
句づくりや花なら蕾咲かさねば	真田 一郎
麗らかや自転車も乗せローカル線	
水面を隠す浮き藻に紅葉散る	須藤 和雄
竹生島花ぼんぼりの先に見ゆ	
若葉萌えまた新たなり記紀の山	高見 毅
神宿る山ふとこころの菊花展	
幹朽ちてなほ一輪の姥桜	野田 庄次
異人の子忍者遊びの城の春	

蛙鳴き棚田賑わう隠れ里	原 政雄
草いきれ修験者の魂（たま）匂う道	
お地蔵の赤い襟巻冬支度	藤本 孝雄
木漏れ日を浴びて紅増す落葉かな	
芭蕉とて古里に泣き春惜しむ	堀江政四郎
たっぷりと花に囲まれ風薫る	
初めての俳句作りは犬ふぐり	増谷 育夫
駅前の芭蕉像にも杉花粉	
奥駆けの靈気も感ず登山口	三明 博夫
ひさかたの友と並びて登山道	
木の実踏み大和三山ひさしかり	美浪 敏明
てくてくと花の回廊奥琵琶湖	
野良人の憩う頭上に揚雲雀	安田 享
湖（うみ）風に桜吹雪の続く道	
	以 上

作品の展示状況



撮影：須藤和雄

最近の俳句でも遊ぶ「八剣山の会」

大和三山巡りを詠む

平成25年11月6日

俳句

大鳥居くぐり幸あれ七五三
神前にその香を奉げ菊花展
無患子はかつて水辺に植えしとや
金城 凡生

冬来たと知る頂上の風の音
山の会刈田にリュック列をなし
受付の巫女ぼんやりと神の留守
甲斐田博幸

柿熟れて今に落ちそう青い空
秋夕日大和三山巡り終え
コスモスの色に染まらず秋の蝶
木山 凡太

神宿る山ふところの菊花展
まほろばの仲良き三山憩う秋
櫛の実を見つけて嬉し神の山
高見 凡高

本薬師寺名残の布袋葵かな
水面を隠す浮き藻に紅葉散る
糰を焼く人も煙も夕暮れて
須藤 凡雑

お地藏の赤い襟巻冬支度
木漏れ日を浴びて紅増す落葉かな
病み上がり友の励まし秋高し
藤本 孝雄

大和路は柿の実たわゝ足軽く
木の実踏み大和三山ひさしかり
香具山の愛しき姿秋高し
美浪 敏明

錦秋の京都を歩く会

平成25年11月13日

俳句

比叡越へ京も琵琶湖も時雨かな
振り向けば眼下の京に冬の虹
京なれや北山杉に時雨かな

金城 凡生

秋の虹見しより元気太師道
秋雨の比叡の寺を巡りたり
錦秋の根本中堂描くらん

美浪 敏明

伊勢本街道ぶらり旅

平成25年11月27日

俳句

笑門と掲げ家々秋高し
天の岩戸開けばかくや冬夕日
伊勢みちを歩けばお加護冬温（ぬく）し

金城 凡生

翳雲何か良い句が詠めそうな
郷に入れば伊勢のうどんに温め酒
宮の杜皆押しあひて夕紅葉

須藤 凡雑

伊勢みちや刈田に煙たなびきて
神宮の杜に霊気や秋の風
柏手の清しく聞こゆ秋澄みて

三明山頭火

秋晴れに古武士揃いて伊勢まいり
いくたびの盛りを重ね山紅葉
赤とんぼ君も参るかお伊勢さん

原 政雄



私の余生は古い仕度（その4）

2013.11.30 須藤 和雄

9月20日発行の前号(秋季号)では次の趣旨の事を書きました。
加齢するに従って「不平不満だけが募る人」がいる。私は「次第に人生が面白くなる人」になりたい。

本稿では話の切り口をチョット変えて見ました。

2013.10.27 サンデー毎日、北村 森「スマートって何ですか」よりヒントを得て本稿を書いています。

今や世の中には「スマート～」があり溢れている様です。

★まず、身近なところではスマートフォン

個人用の携帯コンピュータの機能を併せ持った携帯電話。

“smart”は「賢い」の意。

★昨年辺りから話題が多いスマートテレビ

従来のテレビにパソコンやインターネットの機能を加え、さらにそれを発展させたもの。スマートテレビは”賢いテレビ”

http://www.lanhome.co.jp/smart_tv.html

◎ちよつと話が大きくなりますが・・・

★これからの社会インフラと目されているスマートグリッド

<http://smartgrids.jp/guide.html>

世界を巻き込む大潮流、国家レベルで開発が進む未来的な電力供給システム。

★近年、日本でも話題の多いスマートライフ

10年前と比べ、消費電力量が格段に削減された「省エネ」家電に、太陽光発電・燃料電池などの「創エネ」機器と、蓄電池・電気自動車などの「蓄エネ」機器とを組み合わせ、 「エネマネ (EMS)」で管理するのが「スマートライフ」。

<http://smart-life-japan.jp/about/index>

★節電・蓄電・発電に取り組む企業の課題解決サイト＝スマートジャパン

<http://www.itmedia.co.jp/smartjapan/>

★各住宅メーカー、住宅設備メーカー等が商品の目玉にしている

「賢い住宅＝スマートハウス」。

(例)積水ハウス(株)ゆっくり生きてゆく、住まいの最先端技術[SLOW & SMART] 等等・・・

90年代は何処を向いても「マルチメディア」でしたが、現在はやたらと「スマート」が社会を引っ張っている様にも見えます。

◎更にスマートエイジング

アンチ・エイジングからスマート・エイジングへの合言葉があります。「スマート・エイジング」とはエイジング(加齢)による色々な変化をマイナスにとらえるのではなく、それをスマート(賢く)に対処し、私たちひとりひとりが知的に成熟することだそうです。

その実現のために「[スマート・エイジング教室](#)」が盛況とのこと。

<http://www.ox-tv.co.jp/SA/>

どうも「ネットワークを使って賢くつながる」辺りが昨今の社会的風潮の様です。しかし、「**スマート=便利=ずぼら**」の匂いがしないでもないと思います。

蕉風俳諧の理念の一つに「不易流行」があると聞きますがいつまでも変化しない本質的なものを忘れない中にも、新しい変化も柔軟に取り入れていくことが価値創出の源泉。そんな気がします。

世界が緊迫する中、日本では東京オリンピック決定のお祭り騒ぎが演出され、一方でTPP締結や消費増税アップも迫っています。とは言っても、どれほど経済や国家の質が悪くならうが、我々一般人は「知恵」と「元気」と「笑い」で切り抜けて余生を送るしかないのではないのでしょうか。

色々訳の分からないことを書いて来ましたが、どうやって締め括ったら良いか困ってしまいました。文末に私の好きな演歌を紹介してお茶を濁します。

人は皆 山河に生まれ 抱かれ 挑み
人は皆 山河を信じ 和み 愛す
そこに生命をつなぎ 生命を刻む
そして 終いには 山河に還る

色々な唄い手が熱唱していますが私は[山河](#)(島津亜矢)が好きです。

<http://youtu.be/wWVyGQ-QLYg>

(つづく)

(ご参考)

最近、頻繁に見聞きするコトバに「〇活」があります。

「現代用語の基礎知識」で新設された「〇活」

- ・ 2010 年版＝婚活、離活
- ・ 2011 年版＝朝活、終活、妊活、保活
- ・ 2012 年版＝温活、寝活
- ・ 2013 年版＝ソー活、友活

それぞれ検索して見ると「成程、合点！」です。

苦境乗り切るための「軽いノリ」で生まれたと言われる新語「〇活」が生まれた背景を考えるとこれまた「成程、合点！」です。

その辺の事情詳しくお知りになりたい方は・・・

増殖する「〇活」、背景に何が「活」一字に新たな意味

http://www.nikkei.com/article/DGXNASDB11001_R11C12A2000000/

The collage features several elements:

- Two Sony smartphones: one showing the home screen with the time 11:50 and various app icons, the other showing a vibrant floral wallpaper.
- A smart TV displaying a news broadcast with a male anchor and the website www.gappstv.com.
- A grid of colorful app icons for various services like LG Cloud, Landscape, and others.
- Three promotional banners:
 - 欧米のSmart Grids政策 Guide**: A diagram showing a smart grid connecting a house, a car, and power lines.
 - はじめよう、省エネ×創エネ×蓄エネ!**: A blue banner with the text "SMART LIFE JAPAN" and a link to "スマートライフとは" (What is Smart Life?).
 - Smart Mansion**: A green banner with the text "SMART JAPAN" and "無理なく節電でき、電力サービスの自由度が高い「スマートマンション」に関する最新情報をお届けします!" (We will deliver the latest information about "Smart Mansion" where you can save electricity without any trouble and have a high degree of freedom in electricity services!).

前号【秋季号】を読んで思った事

2013.11.25 掲示板世話役:須藤和雄

ブログ～春秋サロン～の記事★八剣山の会春秋【秋季号】★の中で・・・

◎下の Comment (x) をクリックすると<春秋【秋季号】>への貴方のコメントを書き込むことができます。

是非、3～5行の短評を書き込んで下さい。

次12月20日発行予定の【新年号】記事「前号を読んで思った事」として掲載させていただきます。

と案内させていただきましたがその書き込み結果を紹介させていただきます。

(以下は略文です。詳しい全文は★八剣山の会春秋【秋季号】★の Comment(5) を参照して下さい。)

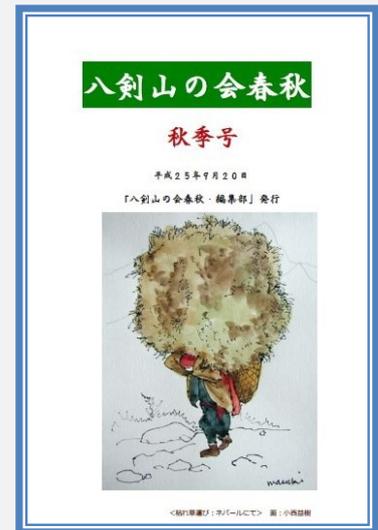
①Posted by 小西益樹 at 2013年09月14日 22:56
下谷さんの「呼吸法」について

②Posted by 須藤和雄 at 2013年09月15日 09:20
「写真と俳句遊び(パロディその1～2)」について

③Posted by 金城凡生 at 2013年09月15日 12:53
♪なんとおっしゃる兎さん♪いや、須藤さん！
<春秋誌じっくり読めと秋の雨 凡生>

④Posted by 木山裕昭 at 2013年09月16日 13:16
秋季号より登場のパロディコーナー、ほのぼの感があって、なかなか Good です。
次号はどんなパロディでしょうか、今から楽しみです。

⑤Posted by 若造 at 2013年09月18日 20:54
ほんと非常に濃いご経験をされて、
私ごときが、コメントするのも気が引けます。
結局家の中でじーっとだけするのは避けたいと思います。
山の会のみなさまのように人生アクティブに行きたいと思います。



以上

2014年「八剣山の会」行事計画

2013.11.25 掲示板世話役:須藤和雄

《お互い大事にしたい合言葉》

“身の丈に合った行動の多様性を楽しもう！”

“one for all, all for one”

2013年11月21日に実施しました「2014年活動計画検討会」にて検討、決定した内容です。

- | | |
|-----------------------------|---------|
| ● 1月25日(土) 和佐又山登山 | 企画案内:高見 |
| ● 2月8日(土) 三峰山登山 | 須藤 |
| ● 2月22日(土) 高見山登山 | 船津 |
| ● 3月13日(木) 早春の大覚寺と嵐山散策 | 金城 |
| ● 3月27日(木) 六甲山系登山 | 野田 |
| ● 4月9日(水) 琵琶湖ウォーク(part4) | 美浪 |
| ● 4月24日(木) 葛城古道散策 | 安田、須藤 |
| ● 5月15日(木) 御在所岳登山 | 木山 |
| ● 5月28日(水)~29日(木) 石鎚山登山 | 高見 |
| ● 6月5日(木) 春日奥山ウォーク | 上岡 |
| ● 6月12日(木) 大普賢岳登山 | 高見 |
| ● 8月4日(月)~7日(木) 鳥海山登山 | 小西、船津 |
| ● 8月23日(土) 八淵滝群遡行 | 原 |
| ● 8月28日(木) 洞川自然研究路散策 | 野田 |
| ● 9月17日(水)~19日(金) 芭蕉の足跡巡り | 金城 |
| ● 10月9日(木) 伊勢本街道の旅(part4) | 須藤 |
| ● 10月25日(土) 武奈ヶ岳登山 | 原 |
| ● 11月6日(木) 記紀万葉巡り(part3) | 安田 |
| ● 11月19日(木) 京都一周トレイル(part3) | 美浪 |
| ● 12月18日(木) 額井岳登山・納会 | 須藤 |

★上記以外の登山等行事を希望する場合はその旨、高見さんに相談して下さい。

※1.詳細ご案内は実施日の一か月以上前に現在と同じ方法でお知らせします。

※2 現地の調査結果等の検討により、企画案内者の判断で次の変更／設定がある場合があります。

- ・目的地 ・実施日 ・予備日の設定 ・反省会の有無
- ・参加申し込み締め切り日の設定（予約や車手配を配慮）

※3. 原則、前日天気予報、午前&午後の降水確率 50%以上は自動的に中止。
又は予備日を設定している場合は延期とします。



大宇陀から見た早朝の額井岳

★今年、**2013年の活動記録ムービー**にアクセス出来ますのでご覧下さい。
下の URL をクリックすると YouTube 登録のムービー再生リストにアクセス出来ます。

<http://www.youtube.com/watch?v=kYStKWFrKA&feature=share&list=PLCg16lFRQswV-SvDQvW3TDj2wEBis9eKW>

この再生リストの内容は 11 月 30 日現在、16 ムービー(2 時間 19 分)です。

画面の右側にあるムービーサムネイルの順に(新しい順に)自動再生しますが、
任意の好きなムービーを指定して自由に再生する事も出来ます。

時間のある時にでもゆっくり再生頂き、2014 年の各種行事に思いを馳せるのも
楽しいと思います。

以上

<高見さん提供の参考文献>

安全登山の基本について

日本山岳ガイド連盟認定ガイド 三島健悦

■登山口で

衣類の調整やウォーミングアップで歩き始める準備を

●20分程の準備時間を取り、その間にパッキングの調整、靴紐の締め直し、気温に合わせたウェアの調整をする。また、ストレッチ・準備体操をし、体の筋肉をほぐす。

■歩行

重心移動と無理のない歩幅、靴底全体でしっかり地面をとらえる

●足を踏み出すとき、1歩1歩に体の重心を移していく感覚を持つ。
●歩幅は普段の街中歩行より狭くし、体の置き方は靴底全体で地面をフラットにとらえる。

■急坂や段差

急坂では逆ハの字や斜登行、段差では無理せず小刻みに

●急坂ではまず呼吸の楽な速度に抑える。
●足運びは、逆ハの字につま先を開くと斜面に対して踏ん張りがききやすくなる。また斜登行で小刻みに細かいスタンスを拾って登っていけば、直登・大きな段差を登るよりはるかに楽である。

■ストック

ストックを上手に活用すれば、バランス保持や歩行の推進力に

●ストックは活用しただけでは、歩行のリズム、バランス、推進力を得るのに有効である。
●ストックは歩行のバランス、推進力という点では両手に持つダブルストックが有効。
●ストックの長さは斜面に合わせて、肘が直角になる長さに。下りでは登りより長めにする。

■休憩

適度に休憩をはさみ、体力の急激な消耗を防ぐ

●60分の歩行に対し5～10分程度の休憩を入れます。
●急登であれば、途中30分程度で呼吸を整える1～2分の立ち休憩を入れます。

■記録・コース確認

休憩時には記録やコース確認、次の行動に向けた準備を

●休憩はそれまでの行動で疲れた体を休ませると同時に、次の行動に向けた準備を整えることが必要。特に不必要な汗をかかないようウェアのこまめの調整を。

■行動食・飲物

こまめにカロリーと水分の補給をする

●行動食はドライフルーツ、ナッツ、チョコレート、ゼリーなど、栄養分やカロリーを厳密に考えるよりは口に運びやすい食品を。水分は水そのものよりもスポーツドリンク、アミノ酸ドリンクがおすすめ。

■パーティ行動

リーダーを信頼し息を合わせて行動する

●ガイドはパーティの状況を把握して指示を出しています。

■岩場

岩場は3点支持が基本、怖がらず姿勢を起し手足のスタンスを見ましょう

●岩場では両手両足の4点が岩をとらえた状態から、いずれか1点だけを動かす。残り3点はつねに手がかり、足がかりを得ている。これが基本の3点支持である。

■道標

道標やマーキングもコース確認手段のひとつ、ただし地図と併用しよう

●登山口や分岐などに道標、岩に丸印や矢印がペイント、樹木には赤布がついていることもある。



(長野県山岳遭難防止対策協会「山登り十訓」より抜粋)

- ★登りたい山より 登れる山 自分に見合った山選び
- ★年齢考え ひかえめ登山 過去の体力 過去のもの
- ★登山はスポーツ 観光気分が 遭難まねく
- ★山頂は通過点 下山道こそ 細心注意

~~~~~

編集後記：季節は<年の瀬や成さざることの多きまま 凡生>から<初笑初泣きも又チャップリン 凡生>の新年へ。清々しい冠雪の「戒場山遠望」の画（小西益樹作）を表紙に「八剣山の会春秋・新年号」をお届け致します。謹賀新年。新しい年の皆様の更なるご健勝を願い、行事へのご参加とこの「春秋」誌へのご協力も併せてお願い申し上げます。本紙はこの新年号で4回目の発行となりましたが、その間の皆様のご協力に厚く感謝申し上げます。▲今号の記事のトップを飾るのは、羽間一郎さんの「喜寿を迎えて思うこと」です。新年にふさわしい喜びの題字と、その内容が又素晴らしいと編集委員の全員一致で選びました。13項目の全てが簡潔ながらも含蓄ある貴重なお言葉です。喜寿にして現役の仕事人ならではの一文でした。小生も座右の銘にしたいと思いました。▲三明さん上岡さん落さん船津さんからも初めての寄稿があり、より賑やかになりました。三明さんの「美榛温泉物語」タイトルも情緒があって良いですね。現在、「保養センター美榛苑」でお勤めの人ならではの作品で、わが町の誇る美榛苑の歴史と楽しい語らいの文章に癒されました。▲船津さんが、思いつくままに書いたとおっしゃる「徒然なるままに」なかなかどうして<老い>をテーマにしていますが、深い洞察力に敬服いたしました。「自然と音楽」を取り上げ、日本人ほど自然現象に豊かな表現・語彙を有している民族はないとおっしゃる。この思いは小西さんの「風に吹かれて」を詠んでも納得できます。その中では、眼に見えない「風」にさえ、風にまつわる語彙が数えたら、じつに百ほどありました。老いても自然と向き合うことは大事です。▲さて、須藤さんの力作「私の余生は老い支度」今回で4回目でいよいよ佳境に入りますが、夏季号で具体的に挙げている「私が実践している積極的養生」<暮らしの棚卸（断捨離）><尊厳死の宣言書><病気の早期発見><何でも腹八分目><社会との関わりを保つ（八剣山の会などへの参加）（旅やイベント参加で「ときめき」を積極的に求める）>これを言行一致で実践されているのは素晴らしいです。小生もその一つ<日本尊厳死協会>に加入しカードを入手しました。▲11月の西公民館文化祭には当会も初めて出展しました。山歩きに詠んだ俳人たち15名の俳句30作品。小西さんの写真「カイラス山」と美浪画伯の「大台の森にダークの歌声」です。ご近所から「ご主人は俳句も詠むんですね」とか、反応もいろいろあったそうで、来年も出展したいものです。▲それからお願いです。この新年号に対する読後の感想や批評・ご意見も是非寄せてください。編集にあたっては、それらも参考にしたいと思っております。▲春季号は原稿締切2月末、発行3月20日です。会員の皆様の寄稿あつての「春秋」誌の発行です。こちらの方も更なるご協力お願い申し上げます。

~~~~~

凡生記