

南鯨城会 第47号

こなみ会だより

平成29年7月発行



大江川緑地

【目次】

表紙

会長就任挨拶 新年度を迎えて(一歩ずつ)	1
前会長離任挨拶 出会いの中で	2
平成29年度南鯉城会(こなみ会)役員名簿	3

ボランティア活動

名古屋ウイメンズマラソンボランティア2017に参加して	4
笠寺公園愛護会 活動報告	5

会員コーナー

☆ 第1回社会見学記	6
☆ ねんりんピック大会の参加	7
☆ パソコン同好会便り	8
☆ クラブ・同好会活動状況	9
30期 新入会員の紹介	10
新入会員の一言	11~12

随想

☆ どっこいしょ	13
☆ 月に寄す「七題」	14
☆ 熊野古道(奥駈道)を歩く	15~18

俳句・短歌

☆ 俳句・短歌	19~21
<u>こなみ会行事予定(29/7~29/12)</u>	22



「表紙の説明」

大江川緑地は、南区を流れる大江川の上流側およそ半分を暗渠化した上に植樹をして緑化した。

約1.8km・約12haの面積に75,000本を超える木々を植えるとともに、サイクリングコースが設置されている。春は桜、夏はヒマワリ、秋は紅葉、冬は山茶花と、四季折々の花が咲き美しい。私のウォーキングコースです。

(写真撮影 B-千鳥 29期 木村 満治)

新年度を迎えて（一歩ずつ）

会長 岡田光二 〈D-桜(1) 28期 陶芸〉

～座右銘：情けは人の為ならず～



この度囃らずも南鯨城会会長の重責を担うこととなりました。ことさら立派なことが出来るわけでもなく、何事もひとえに会員皆様のご協力の上に進めて行くことしかありません。ただ何とか来年以降、入会される方が一人でも多くとの思いは、自身が入会して以来常に、そしてさらに強くなっています。

今年度の目標も“魅力ある南鯨城

会にしよう、の一点です。

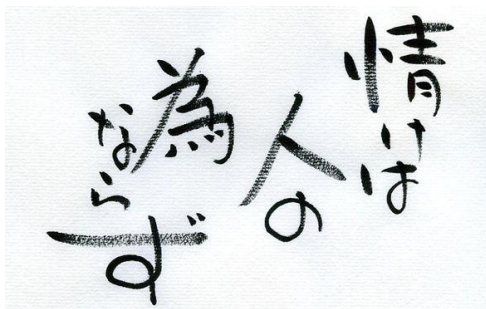
南鯨城会が我々会員にとって充実した一日が送れる場であったら、そしてそこで得られた活力でボランティア活動や諸々の社会活動に元気に参画していくシルバーエイジの真骨頂。そのために、魅力ある種々の行事を企画、また今ある同好会・サークルの充実と活性化を応援します。そして既存のこういった動きが新しいサークルの誕生につながればそれに越したことはありません。

今期新入会員30期生の方々には、一年間オールラウンドで活動してもらうこととしました。来年以降の地に足が付いた動きでの会への貢献を今から期待しています。

今年は170人の会員で4月13日の総会をもってスタートしました。残念ながら昨年から19名減です。

そんな現実を横目に、「入りたい」と言ってもらえる南鯨城会を目指して、一歩ずつ着実に進んでいきたいと思えます。

新役員一同頑張ります。共にこの一年よろしくご協力をお願いします。



出合いの中で

前会長 遠藤信子 〈B-白水 27期 健康〉

会員の皆様に支えられて過ごした一年、少々忙しくはありましたが、今年度につなげる事ができてホッとしています。こうして長年、こなみ会が続けてこられたのだと思うと会員どの方にも感謝の気持ちでいっぱいです。今鯉城学園も鯉城会も大きな変化の時を向かえています。高齢者の数は増加し、高齢者どうしで助け合い支え合わなければいけない時だと感じています。何がしたいのかを見つけ、何をすれば自分も周りの人も笑顔になれるかを考えていきたいと思うこの頃です。

感謝



こなみ会で今年度健康麻雀の仲間ができ、活動を始めています。地域の人とも連携し笑顔の集団が元気に集まっています。これからも楽しさを求め、生きがい作りにつなげていき、いろんな人たちとの交流を続けていきたいと思っています。体力、記憶力など「老い」を自覚してきてはいますが、もう少し頑張って(?) みようかなと思っています。

平成29年度南鯉城会(こなみ会)役員名簿

役員名簿 (敬称略)				区会委員名簿			
役職名	期	氏名	電話番号	役職名	期	氏名	電話番号
会長	28	岡田 光二	811-9036	ホームページ担当	28	古田 和明	821-3575
副会長	29	大田 雅巳	825-5018	〃(補佐)	24	森 晴生	611-2630
〃	28	加藤 宗一	822-3792	社会奉仕部長	29	大田 雅巳	825-5018
顧問	27	遠藤 信子	613-0702	社会奉仕委員	27	安藤 竹匡	821-0728
会計監査	27	遠藤 信子	613-0702	〃	29	進 捷雄	822-6197
鯉城会幹事	29	垣内 洋子	822-9628				
〃	30	渡邊 桃子	720-2905	Aブロック長	26	都築 隆	691-6444
鯉城会図書	29	米田 和子	821-2086	幹事 伝馬	28	川島 喜美子	692-7741
〃	29	鶴田 好美	612-0161	〃 道德	28	江口 純子	692-5162
総務部長	29	大田 雅巳	825-5018	〃 明治	28	石田 牧子	692-0781
総務委員	30	渡邊 桃子	720-2905	〃 豊田	28	森 洋子	691-5694
会計	25	市川 公一	691-5035	Bブロック長	28	宗宮 かづみ	613-1720
行事部長	28	加藤 宗一	822-3792	幹事 白水・柴田・千鳥	29	鶴田 好美	612-0161
行事委員	26	岡田 幸子	090-9185-1332	〃 宝南・宝	29	鈴木 君代	611-3679
〃	27	高見 啓子	824-7686	〃 大生	27	中村 吉延	611-2065
〃	27	竹本 順子	811-8611	〃 星崎	28	宗宮 かづみ	613-1720
〃	28	森 洋子	691-5694	Cブロック長	25	福島 健治	821-3362
〃(補佐)	26	山田 透	821-1714	幹事 大磯	25	竹内 孝明	823-2784
広報部長	29	木村 満治	611-2886	〃 呼続1	29	平野 幸代	811-8081
広報委員	25	福島 健治	821-3362	〃 呼続2	29	米田 和子	821-2086
〃	27	才野 良子	822-0671	〃 菊住	29	大田 雅巳	825-5018
〃	29	鶴田 好美	612-0161	Dブロック長	27	倉地 悠美	811-3432
〃	29	鈴木 君代	611-3679	〃 笠寺1	28	小川 秋子	811-2882
〃(補佐)	27	鈴木 京子	824-0432	〃 笠寺2	26	畑中 則雄	821-2479
				〃 春日野1	29	垣内 洋子	822-9628
				〃 春日野2	25	高村 茂	822-8901
				〃 桜	28	岡田 光二	811-9036
				〃 笠東・鶴里	28	藤原 翼	821-6197
				ボランティア調整	29	大田 雅巳	825-5018
				呼続公園愛護会	18	古井 正一	811-2918
				笠寺公園愛護会	20	伊藤 信吾	811-2797
				「クラブ・同好会」			
				ペタンク	19	瀬口 勝	822-3307
				パソコン	22	太田 早苗	611-1941
				ウォーキング	24	森 晴生	611-2630
				G・ゴルフ	19	舟橋 清峯	811-1466

【社会奉仕活動】

☆公園清掃 呼続公園 毎月・第1月曜日 8:00～

☆公園清掃 笠寺公園 毎月・第2月曜日 7:30～

【同好会・クラブ活動】

☆ペタンク 呼続公園 毎週日曜日8:30～10:00

道徳公園 毎週木曜日8:30～10:00

☆25会ウォーキング 毎月25日 10:00～

☆パソコン毎週火曜日 9:30～11:30

南生涯学習センターIT室 初級 第2、第4火曜日

中級 第1、第3火曜日(定員あり)

☆グランドゴルフ

毎月7・17・27日 10:00～11:30

呼続公園・野球場南「希望の広場」

名古屋ウィメンズマラソンボランティア 2017 に参加して

副会長 社会奉仕委員長 大田雅巳

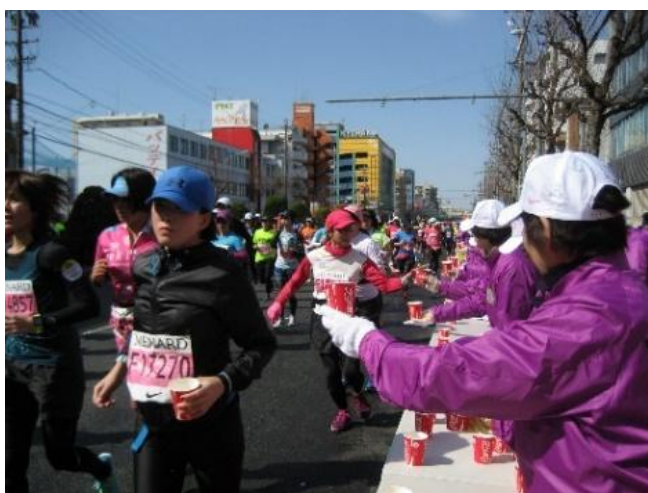


3月12日(日)に開催された名古屋ウィメンズマラソンにボランティア参加しました。昨年は鯉城学園の学生として、そして今年も南鯉城会会員としての参加でした。

今回はボランティアリーダーとして参加するために1月にリーダー研修を受けて参加しました。南鯉城会の今年の担当場所は「瑞穂区南エリア」の10km給水ポイントでスポーツドリンクの提供でした。研修で教えられたことを参考にしつつ、どうしたらランナー達に効率的な提供ができるのか多少不安でした。ところが、「案ずるより産むが易い」たとえの通り、すでに仲間の中にこれまで給水ボランティアの経験をされた方も何人かいて、研修で受けた内容よりも実践的なノウハウを教えていただき、感心させられました。8時過ぎから、テーブルを並べ、経験者の意見を聞きながらコップにかなり少なめのドリンクを準備しました。先頭ランナーの通過は9時45分頃でしたが、最初のうちは殆どのそれでもランナーはコップに手を伸ばしませんでした。誰かが一流選手ならこんな近いところではまだ飲料の補給はしないと、なるほどと思いました。せっかく準備をしたのでドリンクに手を付けて欲しいが、いい記録も出してほしい、自己矛盾です。それでも10時過ぎころから少しずつ、飲料コップを手取るランナーが出てきました。一般ランナーの中には、飲料を飲んだ後に裏方の我々に「準備していただき有難うございました。」と丁寧に挨拶する方もおられました。経験者のアドバイスもあり、準備する手順を工夫することにより、開栓済の飲料ボトルが余ることも殆どなく、効率的な作業が

できました。今回は南鯉城会からは24人が参加しました。ボランティア終了後、参加した仲間と一緒に、近くの店で、昼食をとりました。

好天に恵まれたマラソンでしたが、リオ五輪銀メダルのキルワ選手が3連覇、位で日本人1位は初マラソンの安藤友香選手でした。安藤選手はまだ若く、今後の活躍が期待できるのではないかと

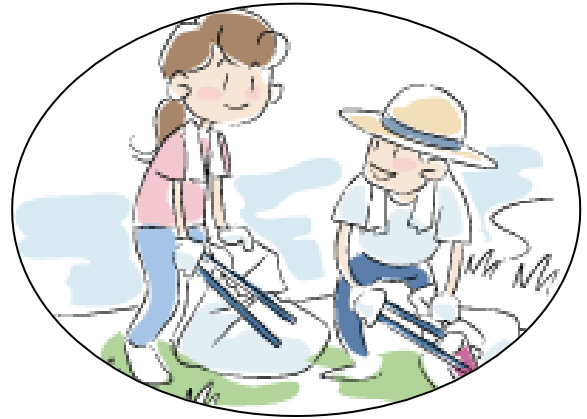


と思っています。

笠寺公園愛護会 活動報告

笠寺公園愛護会会長 会計監査 D-桜(1) 20期生文化B 伊藤 信吾

皆様こんにちは、私たちは名古屋市が指定する「笠寺(南)公園愛護会」に、こなみ会の会員の皆様が笠寺(南)愛護会会員となり、笠寺公園の清掃活動を行っております。会員は現在二十名、毎月第二月曜日(雨天中止の場合は第三月曜日)朝7時30分頃から8時30分頃まで約1時間、平均参加者は15名前後で清掃活動を行っています。したがって、名古屋市から笠寺(南)公園愛護会報奨金が支給されます。清掃に必要な費用(道具類・手袋等)



は賄えますので、自己負担はありません。又名古屋市主催の「名古屋市一斉クリーンキャンペーン」、鯉城会主催の「堀川清掃大作戦」、こなみ会主催の「国道1号線沿いの歩道清掃」等々のボランティア活動には積極的に参加しております。

私たちの援護活動は平成十三年スタート以来毎月開催し、今日に至っております。これも「こなみ会」先輩諸氏の努力の賜物です。感謝の気持ちを持って「自分のできることを無理することなく行う」をモットーに地域活動に貢献し、健康第一で楽しく参加しております。昨年度には、この会を立ち上げられた十一期の鈴木恵宣様、十二期和田博右様が退会されました。長い間お疲れさまでした本当にありがとうございます。「こなみ会」の皆様、ご一緒に公園を清掃していただく方を募集しておりますので、ぜひご参加くださいお待ちしております。



第1回社会見学記

行事担当 28期生活A 加藤 宗一



6月7日(水)隣接区(瑞穂)のブラザーコミュニケーションスペース(展示館)で見学会が実施されました。天気予報は傘マークで少し気掛かりでしたが、小雨程度で済み数日前までの様な暑い日で無くて良かったなあと思いました。

9時45分の早い集合時間にも拘わらず、44名の応募者全員が参加され先着順で2組に別れて会議室でビデオによる

会社概要の説明を受けた後に、ブラザー工業の歴史と共に開発された展示製品の説明を受けながら(ミシンゾーン・ヒストリーゾーン・体験ゾーン)を観て廻りました。

1908年に安井謙吉氏により創られた会社は、息子の正義・実一氏兄弟が力を合わせ「ブラザー」を創業し「麦わら帽子製作用水圧機」の製造に始まり、帽子を縫うミシンが開発され以降ブラザーミシン(当初はシスターミシンの製品名も浮上したが、

特許に掛かり断念)が造られ、シンガーミシン(米国製)と並ぶ世界的なミシン製造メーカーになりました。現在は、一時期の低迷期を乗り越え刺繍付きミシンの他に情報通信機器(ファックス)・ラベルライター・デジタル複合機・通信カラオケ(JOY SOUND)等の製造販売に、世界を相手に日々努力されているとのことですが(時代を経て受け継がれてきたモノ創りのDNA)に強く感銘を受けました。各ゾーンの見学の後、多数の方が体験コーナーでミシン刺繍やラベルライターで自分好みの図柄を入力して実体験を楽しんでおられました。

体験コーナーを名残り惜しく後にして、昼食場所の

「かう楽」に徒歩(5分)移動し懇親を兼ねた昼食会を催しました。

三人掛けのテーブル席でしたので全員のコミュニケーションは出来ませんでした。隣人と談笑しながらの食事は和気藹藹の雰囲気ですごく楽しい一時でした。今回参加して頂いた方には、次回の「こなみ会」行事にも是非友達を誘って頂き、もっと盛大な行事が開催出来る様に参加のご協力をお願い致します。



—ねんりんピック大会の参加—

ペタンク同好会 瀬口 勝

第30回全国健康福祉祭あきた大会
ねんりんピック秋田2017 ペタンク交流大会

「ねんりんピック秋田全国大会」に名古屋市の選手を派遣するための予選会が中区若宮ミニスポーツ広場で平成29年4月29日（土：昭和の日）に開催されました。

今年の秋田での「ねんりんピック全国大会」は秋田の雪国を懸念しての通常より1ヶ月程早めの開催です（9/9～9/12）この名古屋大会も通常より1ヶ月早めです。ねんりんピック大会は年輪（ねんりん）ですから下記年齢条件を有します。

チーム構成は1チーム3名で、次の条件を満たしていること。

- 1) 年齢60歳以上のこと
- 2) 年齢70歳以上の選手が1名以上加わること
- 3) 女性が1名以上加わること

今年の参加チームは22チーム（66名）です。参加者の顔ぶりを見渡すと去年同様の仲間です、顔ぶれはなじみです。年齢を重ねると還暦・古希・喜寿・傘寿・米寿・卒寿と言われますが、60、70、77歳も、ここじゃー若輩です。

あたりを見ると平均年齢は80歳位でしょう、高齢者は90歳を軽く超えています。でも、背筋はピンと、歩く姿もシャン・シャンです（元気をもらっています）ペタンクを通じて仲間とワイワイ！ガヤガヤ！健康寿命を全うします。皆さんも是非ペタンクへおいでください（毎週日曜日8時半～呼続公園で練習をしています）こなみチームは3チームの参加です。

敬称略・順不同

こなみAチーム	春日部 博：竹内 孝明：内藤啓子
こなみBチーム	瀬口 勝：安達 廣次：安達ひろ子
こなみCチーム	藤嶋トシ子：野村しずよ：浅井利子

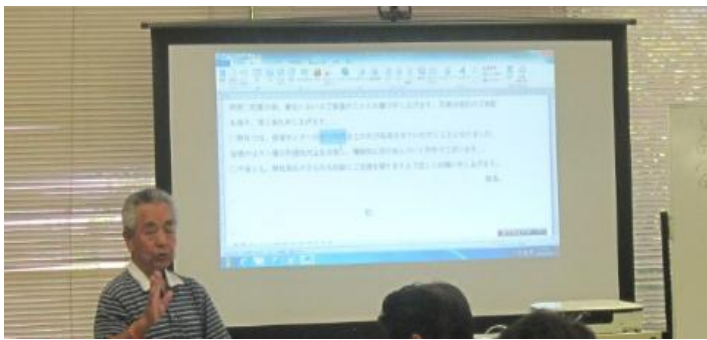


パソコン同好会便り

B-大生 22期 陶芸 太田 早苗

パソコン同好会は今期より第一火曜日、第三火曜日の月2回のみになりました。2班月4回では人数の偏りがひどかったため、パソコンを持参する会員も増えたことによる結果です。授業内容も会員が個人やボランティアで作成する文章を皆で勉強します。

- * 万年カレンダー 年度を入れ替えると曜日が自動的に変更される。
- * 連絡網 ボランティア・同好会等の連絡網の枠組み
- * 年齢計算 提出書類に書き込むメンバーの年齢を提出日が変更になっても自動的に変わる。
- * ラベル印刷 宛名シール、名札印刷
- * こなみ会作品展の作品作り



30期生の皆様ご卒業おめでとうございます。

南鯉城会へようこそ！！

**これからは、我々南鯉城会の人たちと「ボランティア活動」
「同好会活動・クラブ活動」等に積極的に参加をしていただき、
我々と一緒にこの南鯉城会を盛り上げていきましょう。
30期生のパワーを、大いに発揮してください。**

クラブ・同好会活動状況

ペタンク



代表 瀬口 勝(19期) TEL 822-3307
呼続公園 毎週日曜日 8:30~10:00
道徳公園 毎週木曜日 8:30~10:00

ウォーキング



代表 森 晴生(24期) TEL 611-2630
(25会) 毎月25日 10:00~

パソコン



代表 太田 早苗(22期) TEL 611-1941
毎月第1・3火曜日 9:30~11:30
南生涯学習センターIT室

グラウンド・ゴルフ



代表 舟橋 清峯(15期) TEL 811-1466
毎月7日・17日・27日 10:00~11:30
呼続公園 野球場南「希望の広場」

入会希望者は、各代表に電話してください。

30期 新入会員の 紹介



(敬称略)

氏 名	学 科	ブロック	学 区
山崎 博	地域A	A	明 治
久野 恭平	地域A	B	星 崎
見松 けさ枝	福 祉	B	大 生
水野 利晴	生活B	C	呼 続(1)
近藤 直人	陶 芸	D	春日野(1)
野田 義夫	美 術	D	笠 寺(1)
渡邊 桃子	地域A	D	笠 寺(1)

皆様のご入会を心から歓迎いたします

これからの活躍を期待します

相互の親睦をはかり、
地域社会活動に
積極的に参加しましょう！



新入会員の一言

「地域密着」



C-呼続(1) 生活B 水野 利晴

在学中から、様々な方から地域貢献活動のおはなしがあつた。さて、自分は？と常々考えていたが、考えても良い知恵が出ず悶々としていた。神社役員・町内会長・学区執行委員やっているのでこれも地域貢献活動なるかなあと勝手に思っていたところ「こなみ会」会員のある方から愛護会があるからぜひ参加するようにと誘いがあつた。務まるかどうか、兎に角やってみようと思うこの頃だ。

「鯨城を卒業して」

D-笠寺(1) 美術 野田 義夫

この度こなみ会に入会しました。春に鯨城を卒業後、旅行、OB会、クラブの集り等と忙しい毎日です。卒業したら時間が出来るからあれもこれもと計画は立てていましたが今のところあまり実行できていません。幸い歳相応の健康体だと思っていますのでこなみ会のボランティア等をお手伝い出来ればと思っています。新しい人たちとの出会いを楽しみにしています。



「こなみ会の一員に」

A - 明治 地域A 山崎 博



とにかく書くことが苦手です。漢字は強かったが、近ごろでは、すぐには書けない文字が多い。学園を卒業して、目的がないと外に出ない気ままな生活が始まった。やりたいことをみつけ、やれることをやり、体調管理に気を付けたい。

新入会員の一言

「こなみ会 入会にあたって」

B-星崎 地域A 久野 恭平



鯨城学園に入学を希望した動機は、人生70年を超した私としては、内に籠らず外出する環境を作り、友達と話ができる事で、いつまでも健康で居たいという事でした。実際の2年間はクラスの仲間とは勿論、クラブ活動で楽しい生活を過ごすことができ、新しい仲間が沢山増えました。皆さんの幅広い経験や知識を知ることが出来たことで、自分も豊かな大人に成ったと思っています。今後は、こなみ会の先輩に教えていただき地元の町内会(老人会)を中心に、地域社会に少しでもお役に立てるような生活を目指していきたいと思っています。

「こなみ会 入会への決断」

D-笠寺(1) 地域A 渡邊 桃子



この度こなみ会に入るにあたり、昨年5階ホールサポーターを29期の方より推薦され、鯨城会に入会することが条件であるとお聞きしお断りしようと思いましたが、というのは、鯨城会に入るつもりが無かったからです。ところが、今年1月中旬に名古屋市が鯨城学園のPRビデオを作成するとの事で、副学長より電話で協力の依頼をされた時、怪我の為休学中でしたけども結果においてお引き受けする事になりました。そしてこの事を通して鯨城会に入会する決断をしました。今は楽しく鯨城会幹事として頑張っていきたいと思っています。

「どっこいしょ」

C-呼続(2) 24期陶芸 佐野 達郎

疲れて椅子に座る時や重い腰をあげる時、つい口から出てしまう、「どっこいしょ」このかけ声を口にしたとき「年とったなあー」なんて思ってしまいますよね。ちなみにこの「どっこいしょ」のかけ声は、山登りの時に使われたのが始まりだったのです。「どっこいしょ」の

語源には諸説ありますが、「六根ろっこん清浄しょうじょう」だったという説が有力なのです。「六根清浄」のかけ声が次第に「ど

っこいしょ」に変化していったのです。

もうすぐ夏山シーズンがやってきますが、夏山登山と言えば日本一の富士山ですね。世界遺産に登録されて以来人気も上がって、近年は外国人が大勢登っている様です。

富士山は三大霊山のひとつです。富士山をご神体山として崇める富士信仰が江戸時代に富士講が組織されて以来、富士吉田市近辺で今日も根付いています。富士講とは、信者に宿を提供したり、登山道についての情報や、食料・装備などの様々な世話をしています。現在も白装束の行衣で杖を持ち「六根清浄お山は晴天」または、「ごんげざんげ(懺悔懺悔)、六根清浄」等のかけ声で五感を清め、修業を行う修験者たちの登拝形態が今もあります。

三大霊山は他に白山と恐山が有名ですが、他に奈良県の大峰山や近くの御嶽山が多くの人に知られており「六根清浄」と唱えながら登拝信仰は今も根付いています。「六根清浄」は山登りのかけ声として使われている言葉ですが、「六根清浄」の意味は人間に具わった六根を清らかにすることです。

六根とは、五感とそれに加え第六感とも言える意識の根幹である。①眼根(視覚)・②耳根(聴覚)・③鼻根(嗅覚)・④舌根(味覚)・⑤身根(触覚)・⑥意根(意識)のことである。六根は人間の認識の根幹である。それが我欲などの執着にまみれていては、正しい道を往くことはかなわない。そのため執着を断ち、心を清らかな状態にすることを言います。そのための不浄なものを見ない、聞かない、嗅がない、味わわない、触れない、感じない」ために俗世との接触を絶つことが行われた。(山ごもり等を行う) 総称して「六根浄」とも言います。「どっこいしょ」が「六根清浄」の語源であるならば、凡人の自分は今からは気軽に「どっこいしょ」と言えなくなりました。これからは「どっこいしょ」を改め「どっこらしょ」又は「よいしょ」に改心せねばなりません？ みなさんは、どうお考えになりましたか？



「月に寄す『七題』」

B-千鳥 環境 荒井 久治

1. 詩歌：①「名月をとってこれろと 泣く子かな」 ②「青海原 ふりさけ見れば 春日なる 三笠の山にいでし月かも」 ③「月みれば 千々に物こそ悲しけれ 我が身一つの秋にはあらねど」・・・など。

2. 月の成因説：原始地球に火星ほどの大きな天体が衝突し（Giant Impact：巨大衝突）内部の成分が空中に飛び出して月が造られた。この時の衝撃により、23.4度傾き、現在の四季が出現した。

3. 月の裏側：月の自転と公転日は、27.3日で同じ面を地球にむけているので裏側では見えない。（40年ほど前ロシアの探査機が月面の裏側を撮り、人類は初めて裏側を知った）

4. 地球の動きの安定効果：ハンマー投げの選手の投げる前の状態を思い浮かべる。ハンマーは月、選手は地球と考える。ハンマーの回転力で選手は安定した回転を得る。地球も月の慣性により、1日の時間を安定した24時間に保つ効果を得ている。

5. 月の引力の効果：海面に干満潮を造りだし、動物・植物は生活や行動に生理的な大きな影響を与え。生殖・産卵に関係し精神的にも影響を与えている。なお、干満潮によるエネルギーの発散により月は年に3.5cm地球から遠ざかっている。

いつか月と離婚か？

6. 月の名所（長野県 姨捨山伝説）平安時代の和物語によると『嫁姑の仲が悪く、年若い姑を男（夫）に背負わせ、月夜に深い山に捨てさせた。男は心が落ち着かず、一晩中、月を見ながら明かし「わが心なぐさめかねつ 更科や 姨捨山に照る月を見て」と詠んだ。姨捨山伝説はその後「能・謡曲」に謡われるようになり有名になった。』芭蕉は月を見に姨捨山を訪れ、「更級日記」を著わし「おもかげや姨ひとり泣く月の友」の一句を詠んだ。この地は田毎の月とJRのスイッチバックのある姨捨山駅が有名である。今年の9と10月の望月（もちづき＝満月）は6日である。お月見を！お忘れなく。



7. 月の名曲：先ず①ベートベンのピアノ・ソナタ24番「月光」である。月の夜に散歩中、盲目の少女がピアノを即興で弾いている事に即発され、作曲したと言われている。最初はゆっくりはじまり、後半は月が踊り狂ったように急展開する様は圧巻。②ドビシーの「月の光」、フランス人らしいエキゾチックな曲。③

軽い曲としては、アメリカの「コロラドの月」、童謡の「きらきらぼし」等がある。

熊野古道（奥駈道）を歩く

C-菊住 29期 福祉A 大田 雅巳



5月下旬に、世界遺産の熊野古道（奥駈道）を歩いた。これまで中辺路（なかへち）、小辺路（こへち）等のロングコースは踏破しており、長いコースは奥駈道を残すのみとなっていた。この奥駈道は、標高1700m級の山々が連なる大峰山脈を吉野から熊野本宮まで歩くロングコースであり、修験者の修行の聖地と言われている。

今回は、東京から5人、名古屋から2人が参加し、男3人、女4人のグループで歩いた。また女性がいるので女性も歩けるように女人禁制のない地域をコースに選んだ。名古屋からだ、関東の仲間のように、夜行バスで行くこともできないので、金曜日

の昼頃、奈良市に移動した。土曜の早朝、近鉄奈良駅に仲間が揃い近鉄特急に乗り込み、大和上市まで移動した。大和上市からコミュニティバスに乗り換え、南紀州の山間をバスに揺られ、登山口のある「前鬼口」というバス停で下車した。山が深いのでアプローチに随分時間がかかった。

ここからいよいよ歩行開始、10時40分だった。帰路までの向こう4日間の週間天気予報が「晴れ」という、嬉しい情報のもとに、みんな、それぞれなりにルンルン気分でのスタートが切れた。

1日目の宿までは、舗装された林道をすがすがしい新緑の山々、きれいな谷川を眺めながら、またおいしい空気を吸いながら、歩いた。正午過ぎ、名瀑100選にも選ばれているという「不動七重滝」分岐に着いた。

ここから本道を外れ、谷川沿いに吊り橋、梯子、階段ありの山道を約40分歩き、ようやく展望台に到着した。滝壺が2段階になった雄大な滝の流れを眺めながら、昼食休憩となったが、滝の近くなのでひんやりと涼しく、流した汗も癒された。

13時20分、来た道に戻り、分岐で一休憩した。再び元の舗装林道を歩き始めたのが14時。暫く行くと、林道から、滝を遠景で観られる展望所があった。

先程間近で眺めた滝を遠景で観るのもなかなか素晴らしい。15時前に「車止めゲート」に到着。一般車はここまではいい。ここから更に30分余り歩いて、

いよいよ今日の宿で、山伏達の宿坊にもなっている「前鬼小仲坊」に15時半に着いた。歩き始めから休憩を含めて5時間弱かかった。

この日は、修行の方々が多く泊まるということで我々は、離れのきちんとしたたたずまいの大きい広間をあてがわれた。我々グループを含めて結局20名以上がここで泊まった。一人当たりのスペースには余裕がありゆったりできた。

この宿坊には風呂もあり、汗を流し18時からの夕食までのんびりすることができた。夕食は、山菜料理中心のお膳に盛ったもので、宿坊のご夫婦二人だけで、山伏グループを含んだ大勢の食事を用意するという、大変忙しい中での、この料理、おいしかった。

ご主人は、千年以上前から代々続いてきた子孫とのこと。実直そうで好感の持てる方だった。翌朝早く出発したい旨を告げると、我々だけに早朝4時半の朝食を快く引き受けてくれた。

そういうことで夜8時前後には、多分みんな疲れも手伝って気持ち良く眠りにつけたことと思う。

2日目《前鬼～弥山小屋》



この日は、歩行時間が長いため、朝4時半に朝食を食べ、5時には宿の小仲坊を出発した。西に向かって石の階段を上っていくとブナやヒメシャラの大木の中を歩くようになる。アカショウビン、アオバト等の鳴き声やキツツキの木をつつく音も聞こえ、気持ちよく登れる。やがて大きな石が二つに割れているところがあり、ここで休憩した。この辺りではアズマシャクナゲがピンクの花を咲かせていた。

ここから「太古の辻」というところまではきつい登りだった。続いて「深仙の宿」を経てどんどん登っていくと釈迦ヶ岳（日本二百名山）の大きな山容が見えて来た。

この辺りからオオミネコザクラのピンクの可憐な花を見かけるようになった。やがて人の声が聞こえてきて、釈迦如来の大きな像の立つ釈迦ヶ岳山頂に到着した。

頂上にいた人に聞いてみると西側にある旭口から登ってきたとのことであった。我々と同じコースの人たちはいなかったようだ。

我々は、さらに北へと足を延ばし、孔雀岳まで歩き、そこで昼食休憩とした。

宿で受け取った500円也の昼食弁当が大きさの割に重いので中を開けると、白飯がぎっしりと詰まり、昆布の佃煮、梅干し等でおにぎりにはなっておらず、固くとても食べにくいものだった。

時折、ロープや鎖も出て来るが、それほど歩みにくいほどではなかったが、1箇所、目印のテープが見つからず、本道を外したことがあった。ただし、途中で道が無くなり、結局はもとに戻って本道を見つけて歩くことになった。



八経ヶ岳（日本百名山）までの道のりは、結構アップダウンが多く、コースタイムよりはだいぶ遅れて頂上に着いた。頂上には弥山（みせん）にテントを張っているという若者が先着しており、集合写真を撮ってもらった。歩き始めて12時間、ちょうど17時に本日の宿、弥山小屋に全員無事に到着した。

小屋で宿泊の手続きを済ますと、宿の主人が夕食の準備ができているということで、早速、夕食にありついた。この宿は、北アルプスや八ヶ岳のメジャーな山小屋と違い、競争相手の少ない山小屋には共通のことであるが、立派な外観とは裏腹に、誠に質素な夕食であった。

3日目《弥山～和佐又山ヒュッテ》



この日も晴れ。計画では予定通りに大普賢岳に行く予定だったが、前日にかなり時間がかかったことを考え、七曜岳から無双洞経由で和佐又山ヒュッテに行くショートカットコースをとることに変更した。

朝は6時半に弥山小屋を出発、小屋から暫く歩き、聖宝八丁という急坂を下る。ブナの原生林とシロヤシオの古木が続く。結構な咲き具合と思うが、地元の人に言わせると今年は裏作だそうだ。

行者還トンネル西口からの道が合流する奥駈道出合、一ノ峠(いちのたわ)を過

ぎたところで見えて来たクサタチバナ、ヤマシャクヤク、ヒメレンゲの群生、どこまでも続くバイケイソウの海に歓声を上げているうちに立派な行者還避難小屋に到着。ここからはツクシシャクナゲやコイワザクラも散見される。

この日は前日の徹を踏まないよう最初からペースが早い。皆と離れないように。歩くのに精一杯で写真をとる余裕も辺りをゆっくり見る暇も余りない。

無双洞への道標を確認して七曜岳の岩上で昼食。ホラ貝を手に山伏衣装のガイドに連れられ大普賢岳を越えてきた一般の行者が上がってきた。行者還トンネル西口まで行くそうだ。

狭い山頂を彼らに譲り、我々は無双洞への滑りやすい九十九折れの道に行く。谷底近くまで下り対岸へ渡る。足下の悪いトラバースが続く。長い鎖場とその上のざれた斜面を必死に登る。まるで剣岳のカニノタテバイのような道だったが、時折、風があつて助かる。看板に書いてある和佐又山ヒュッテまでの時間、がいくら歩いても縮まらない気がした。ようやく大普賢岳からの道と合流する。

あと700mだ。そこからじきに、開けた場所に出た。和佐又山スキー場の斜面を下るとヒュッテがあつた。やっと着いたという気持ちだつた。時計を見ると16時過ぎだつた。

ヒュッテには風呂もあり、食事も山小屋より格段によかつた。

今回は長丁場に加えて鎖、ロープ、梯子が多く、行く前から歩き通せるか、仲間の足を引っ張らないかと少し、心配だったが何とか歩き通せた。よき仲間のおかげ。感謝。感謝。

俳句 二十期 文化B 伊藤 信吾

題名 私の春夏秋冬(その二)

春めくや 歳時記も入れ 旅支度

老ひ二人 日々好日の 新茶かな

古民家の 大甕に活け 花芒

故郷の 山を離れづ 雀子鳴く

恙なく 結願成就 初御空



俳句 二十七期 文化A 才野 良子

夏に入る 出掛けの服の パステルに

木の芽摘み 残り香うれし 指の先

鳥去りて 満ちくる汐や 春夕焼

眺望の 多度養老や 夕霞

緑陰や 杜に抹茶を 頂きて



俳句 十八期 国降 安藤 虎杖〔進造〕

街道を 無事よぎるリス 春の使者

北鎌倉 新緑の溪 東慶寺

北鎌倉 あじさい参道 明月院

大鐘楼 リス遊ぶ寺 円覚寺

新緑の 溪道細し 切り通し



俳句 二十六期 文化A 原 喜彦

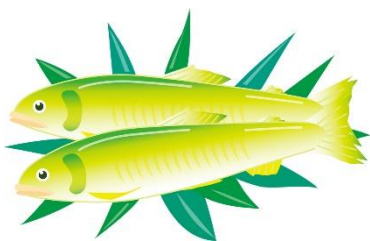
青空や 紫はゆる 藤祭り

頂上の ほつと一息 麦茶かな

宙高く 入道雲の 昇る窓

初鮎の 未だ小さき その身かな

幻想の 心にしむる 螢かな



短歌

一九期 文化A 廣瀬 敏雄

声高に 語る建前 聞きながら
底に隠れる 本音を思う

孫の嫁 二人をみくらべ 甲乙を
付けて見ている いじましき爺

病持つ 悩みの多き 家族会
わが身と同じ 介護の苦勞

サンマ焼き 大根おろしを かきまぜぬ
美味なるかなと 手間をわすれる

朝顔に ホースを向けて 水やりり
加賀千代女の 匂を思いだし



平成29年7月～12月「こなみ会」行事予定



月	日	行事予定	会場
7	中旬	こなみ会だより「47」号発行	社福協5階研修室
	15(土)	定例役員会(9:30～11:30)	社福協5階研修室
	19(水)	公開講座	鯉城ホール
8	19(土)	定例役員会(9:30～11:30)	社福協5階研修室
9	中旬～下旬	鯉城14回G・ゴルフ交換会	未定
	中旬	こころの絆創膏(鯉城会)	未定
	未定	こなみ会「親睦日帰り旅行」	未定
	16(土)	定例役員会(9:30～11:30)	社福協5階研修室
10	7(土)	鶴舞公園清掃	鶴舞公園一帯
	18(水)19(木)	第17回こなみ会「趣味の作品展」	南区役所・2階講堂
	21(土)	定例役員会(9:30～11:30)(変更有)	社福協5階研修室
	未定	第36回「さわやかウォーク」	大江川緑地・東広場
	31(火)	鯉城15回G・ゴルフ交換会	未定
11	4(土)	堀川清掃大作戦	未定
	未定	こなみ会 ペタンク大会	呼続公園
	18(土)	定例役員会(9:30～11:30)	社福協5階研修室
	24(金)	地域ミーティング(1年生対象)	未定
	27(月)	公開講座	鯉城ホール
12	13(水)	鯉城16区フェスティバル	中村スポーツセンター
	16(土)	定例役員会(9:30～11:30)	社福協5階研修室

「編集後記」

こなみ会に今年7名の方々の入会がありました。年々入会者の方が減少していることが気がかりです。いろいろな行事等にご参加をいただき、会を盛り上げていただきたいと思います。

「こなみ会だより」第47号の発刊に関しましては、皆様のご協力を頂きありがとうございました。来年1月に第48号の発刊を予定しておりますので、皆様のご協力を宜しくお願い申し上げます。

発行者 南鯉城会・名古屋高年大学 鯉城学園

発行責任者 南鯉城会会長 岡田 光二

広報委員 木村 満治 古田 和明 鶴田 良美 鈴木 君代

福島 健治 才野 良子 鈴木 京子