

2012 年 6 月 22 日

第 13 号

自然と文化だより

発行：NPOシニア自然大学校

自然と文化科

目次

P1 今号の TOPICS

未来に希望の持てる科を
目指して

P2 広報委員会専任幹事

メッセージ「先人の足跡」

P3 仲間たちの近況報告（1）

1 班 私の健康づくり

P4 仲間たちの近況報告（2）

2 班 私のボランティア活動

4 班 色彩の持つ力

P5 仲間たちの近況報告（3）

3 班 素敵な思い出を…

P5 リレー随筆

徒然（熟熟思いにふける事）

P6 私の玉手箱

P7 俳句・川柳サロン コーナー

絵手紙・絵画・写真コーナー

◇自然と文化だより

13 号の発行に投稿頂いた皆様
ご協力 有難うございました。

この夏の節電に衣替えの時期
より前からクールビズの恰好で
対応し、皆出来る事からやりまし
ょう、と考えています。工場の操
業で 15%節電というのは厳しそ
うです。土曜・日曜操業とするに
は従業員の負担等これまた大変
です。一方ゴーヤの緑のカーテン
を今年は上手く作ろうと本葉が
6～7 枚になった頃、芽をチョコ
ンと切ったら、近くからわき芽が
2 本出てきて立派に横に広がり、
カーテンの基礎が出来ました。5
月の天候不順で成長がやや遅い
ようですが、真夏の太陽を遮蔽す
る準備は着々と進んでいます。
竹谷

今号の TOPICS ★未来に希望の持てる科を目指して★

自然と文化科 代表 武井 貢

皆さまのご支援をいただいて昨年 4 月の役員選挙により、伝統の
ある「自然と文化科」の代表に選出され、科の運営を任せていただ
いてから、早一年が過ぎました。引き続き今期も代表を務めること
になりましたので、皆様、ご協力宜しくお願いいたします。

さて、今期の科員数は前期より 5 人減の 80 名ですが、調査研
究部門では科員数が 1 番の科です。来期は 10 年目を迎えます。
従って、調査研究部門の中核科としての意識を常に持ち、他の研究
科等と有機的に連携し、当科がより活性化し、質の向上を図れる組
織の運営方法を考える必要があります。

近年、私たちを取り巻く社会の情勢は ①東日本大震災からの復
興（日本の再生）は、いまだ闇の中です ②福島第 1 原発事故に
より原発の危険性を再認識し、今後のわが国の代替エネルギーの問
題、生命や生活や経済に及ぼす影響について、明確な答えはなく、
物質文明のあり方について強烈的な問題を投げかけられました ③認
定 NPO 法人制度の改正などによる NPO のあり方の変革が求め
られています 等を見据えて「柔軟に対応できるような活動」を続
ける必要があります。

そこで、調査研究部の平成 24 年度の計画に基づき、科の活動計
画を ①公開講座を 10 回開催 ②研究・調査活動として、箕面と武
田尾の植生調査実施・結果発表 ③社会貢献活動として、シニア自
然観察会等の実施 ④広報活動として、HP の充実、自然と文化だ
よりの発行 等を積極的に実施し、社会的評価をさらに高めること
に努めたいと思います。特に、認定 NPO 制度の改正に伴う一層の
公共性、公益性の向上が求められるので、科のあり方について見直
し、今期から、外向きの要素を加えた社会貢献活動のイベント等に
率先して参加できる体制を整えていかねばなりません。今期はその
準備期間とし、新しい活動のあり方、また、10 周年記念誌の発行
準備も検討していきたいと思います。知恵を出し合い、創意工夫し、
未来に希望を持てる科を目指し、頑張っていきましょう！

引き続き皆様のご理解、ご支援、ご協
力を宜しくお願いいたします。



乗鞍ミズバショウ（星田さん）



先人の足跡

広報委員会専任幹事 竹谷律一

広報委員会専任幹事を引き受けさせて頂きました。“自然と文化だより”第11号から前任の宮阪さんよりバトンを受け取り、新米編集責任者として発行に携っています。

この機会に“自然と文化だより”のこれまでを振り返ってみました。「自然と文化科」という研究科は2004年4月発足から既に9年目に入っていますが、その機関誌としての“自然と文化だより”は2009年8月に初回号が谷坂さんを編集責任者として発行され、以後年4回ペースで発行されてきました。第5号から第10号までは宮阪さんが編集長を勤められました。その後11号から私が引継ぐことになりました。

これまでの機関誌初回号から第12号までを見ますと、

延べ投稿者数180名の方が「自然と文化科」に関して創成期の思い出や苦労話、更には毎年増え続ける科員の数とそれへの対応策のあれこれを熱く議論されています。

一方で、機関誌の紙面はシニアとして第2の人生を歩み出された方々の自由奔放な随筆の宝庫でもあります。初回号の「雑草織」は伝統的な麻、カラムシなどの織物を作る体験談を、第3号ではカムチャッカ半島の自然探索記が臨場感溢れる物語として描かれています。第4号の「とりとめないトリのはなし」はユーモアに富んだ野鳥のオンパレード旅行記、挿絵も素晴らしい。第6号の「伏条台杉」（ふくじょうだいすぎ）は凜とした姿の巨大杉が人の手で何百年もかけて育てられるさまを細かく解説しています。第8号の「センテナリアン百寿者」では長寿者の共通項として、楽観主義、趣味に専心、スポーツ愛好、喪失への適応力を挙げています。

初回号から第6号まで延べ5回に亘って、箕面自然観察検定～みんなでチャレンジしよう～の企画が掲載されました。武田尾も含めて復活版を期待したいです。

俳句サロンは第3号から継続しており延べ投稿句は250首(50人)以上となります。

絵画、写真、工作、絵手紙コーナーはさすが科名に冠たる文化面での底力が素晴らしいと思います。

第5号からタスキを手渡し続けている「リレー随筆」は投稿された方が次回の執筆者を指名する要領で継続しています。タスキと絆を途切れない様にしたいです。

初回号には九津見さんが“より楽しい「自然と文化科」を目指して”と題して参加して楽しい科で人生に潤いを与える科であり続けたいと述べています。第3号では武井さんが新年の挨拶の中で持続可能な循環型の文化科を構築するための知恵を出し合いましょう、と提案しています。第4号では先に述べた人数問題に堀内さんが言及して分割案やグループ行動などの提案の事例を示し一人ひとりが自然と文化科の科員としての目標を持つことが大切だと述べています。第5号では当時の企画担当の柳生さんが「できる人が、できる事を、できるだけ」という無理や義務や煩わしさのない活動方針を提案しています。第9号では「来るものは拒まず、去るものは追わず、さらに良きもの来る」の精神を武井さんが披露しています。第9号からは新しいコラム「私の玉手箱」が宮阪さんの起案で開始されました。普段の活動では見る事の出来ない執筆者の秘められた側面をみる事が出来、親睦を深める事にもつながるのではないのでしょうか。

この様に今まで多くの方が自然と文化科の機関誌を発展させてきてくれました。新しく科員となった方々もこの自然と文化科の充実・進化を図るに当たりその機関誌を多いに活用される事を祈念いたします。

また自然と文化科のホームページはその内容及びきめ細かいメンテナンスなど、科員の皆様のご協力のほどが結晶化しています。更に機関誌自然と文化だよりの全ての号が掲載されています。この機会に一度振り返って見直してみても如何でしょう。新しい自然と文化科の将来の姿を模索するヒントが見つかるかも知れません。

私の健康づくり

1 班 西村英男

人は皆何かのきっかけで健康を意識し、運動や食べるものに留意する時があると思う。

私も、昨年の9月に猪名川町の健康診断で腹囲86cmと言われ、メタボの診断を下された。85cmを超すとメタボリックシンドロームだそう。1か月後に町の保健センターからメタボ改善指導するから住民センターへ来なさいと呼び出し状が送付され、有無を言わせない状況で行われた日程調整の結果、12月7日に保健婦さんと個人面談することとなった。

まず、食生活の改善とアルコール減を言われ、その理由として飲食物カロリーのことを1時間にわたって説明された。インプットをすればそれに見合ったアウトプットをしないとすることのようだった。

そこで、改善目標を作り、6か月間の猶予で達成しなさいと云うことになった。目標は腹囲84cm、体重68kgまで減らし、そのために食生活の改善（野菜を多く肉・油ものを減らす、菓子パン・間食減らす、休肝日）と運動量（毎日の1万歩ウォーキング、週3回のスポーツジム・30分ジョギング）の設定であった。

決めた限りは目標達成と思ったが、12月は忘年会も多くハイキングの納会等で体重が73kgと2kg増加してしまった。（反省）

1月からスポーツジム、ジョギングを中心に運動に励んだ結果、体重は70kgを切る回数が増え69kgを切る日も出てきたため、更に励むと2月に68kgも切り66kg台も出てきた。3月には66kgも下回り、65～64kg台も頻繁に出るようになり、4月には65kg台で推移する中で4月18日、保健センターから中間検査の声掛けで、経過報告とともに腹囲を図って貰うと81cmまで減っていた。なんと目標達成していたのである。

更に目標を体重64kg、腹囲80cmに掲げ直し、血液検査で休肝日や食事改善の効果が分かる6月の正式検査を待つこととなった。以前と比べ、最近は登山が楽になってきた。

PART II

運動量としては前述より少し弱い、いわゆる里山保全活動を幾つか紹介する。

その1.

6年前に自然保護部の菊炭クラブに入会した。池田炭の中でも、切り口の菊模様と香り、燃焼後の白い灰の美しさ等から千利休に愛され、菊炭として茶道の必需品になっているが、生産者が減り続け伝統文化が消えかかっている。3Kのきつい作業工程と菊炭の需要が少ないため後継者が育たない。

クヌギを原木とするが、そのクヌギ林の手入れがなされないため荒れ放題になっている。我々は北摂数か所のクヌギ林を舞台として伐採、玉切、運搬と豊能町の池田窯を借りて窯入、窯出、切断、箱詰作業を行っている。夏場は下草刈りや蔓切等年中作業がある。

その2.

猪名川町もかつては松の緑に囲まれた町であったが、放置林が増えたため、役場もH15年度から清流猪名川の復元と、林業振興策として松茸山再生事業に取組み、広報ニュースでボランティア募集をしているのを知り、H17年に応募した。不要木の伐採、地かき、赤松植林、保育と、これも3K（きつい・危険・汚い）作業だが、8～10年後の松茸収穫を楽しみに続けている。

別のグループとだが、H21年から猪名川町万善山で同じく松茸山再生活動をしている。

作業内容は上と同じだが、「こなら」が多いため、椎茸の櫓木が確保され、副産物として椎茸を収穫してメンバーと分け合っている。

その3

猪名川町猪淵から宝塚の切畑へ抜ける道路の途中にある、檜林の間伐作業をしている。

樹齢30年程度と思われるが直径30cm前後が多く、チェーンソーで切り倒しても枝掛かりするので、滑車を使ってスライドさせて倒し、枝払い後、山の斜面と水平にして土止めに使う。

この作業の繰り返しだが間伐数が多いため、きつさと危険度はその1～2以上だ。

以上 健康づくりのため今後も頑張りたい。

私のボランティア活動について

2班 小牧 敬二

私は知人の勧めで、日本セカンドライフ協会(JASS)のイベントの企画、運営に平成18年(2006年)から参加しました。

この協会は企業の壁を越えた新しい仲間との出会いのなかで、「生きがい」のあるセカンドライフを送ることを目指し、A もっと知りたい B 愉快地遊ぶ C 外に出る、をキーワードに広範なジャンルでイベントを提供しています。その内容の概要は①ケアライフイベント: 1.健康管理 2.家計 3.財産 4.要介護策 5.終末準備 6.その他、②エンジョイライフイベント: 1.グルメ 2.歴史史跡探訪 3.ウォーキング、ハイキング 4.社会探訪・学習 5.スポーツ観戦 6.スポーツ実技 7.教養講座 8.芸能実技 9.旅行等です。昨年全国で実施のイベントの総件数は約2,500件、参加者は延約46,000人です。私自身は6年間でエンジョイイベントを中心に87件実施し、延1,500人強の参加を得ました。

イベント実施で最も気になるのは集客数です。一定以上の参加者がいないと催行することはできないので、客の確保のため、企画段階でイベントの質と参加費のバランスを充分検討し、6カ月前に企画書を事務局に提出します。そのため1年前からイベントを計画し、下見を繰り返し、実施可否を判断しています。

この活動に参加してよかったと感じるのは無い知恵を絞りだして作った企画に多数の方の参加があり、かつ参加者から感謝の言葉をいただいた時です。また従来参加者は会員企業出身者に限定されていましたが、現在は運営委員や会員の紹介があれば個人でも会員になれるようになり、より多くの方がイベントに参加してセカンドライフを楽しめるようになりました。自然と文化の皆様も下記のホームページをご覧ください興味があればぜひ一度イベントに参加ください。ホームページ: <http://second-life.or.jp/> (日本セカンドライフ協会でも検索可)。一度限りの体験参加も可能です。



希望者は遠慮なく小牧までご連絡ください。

昨年参加者数No.1の

Spring 8の全景

色彩の持つ力

4班 岩城 正大

「地球は青かった」とガガーリンは云いました。その地球の青色の中で、生命活動の証となっている色が緑色です。緑色の地球、それは私たち地球の生物活動の色です。アスファルトやコンクリートに囲まれた現役時代はたくさんのストレスがありました。そんなときに緑の山や草原を見てホッとしたものです。水はいろいろな色に見えます。濁りのない水は青く見えますが、植物プランクトンなどが棲む水は緑に見えます。自然の緑は心が癒されて良いものです。

黄色は明るく私たちを元気にしてくれる色です。なぜだか分かりませんが、春先には黄色い花が多く、見るだけで私たちを元気にさせてくれます。バナナも黄色でカロチノイドを多く含み、ヒトの体内でビタミンAに変化するから、自然の黄色は身体にも良くて、私たちを元気にしてくれるのかもしれないですね。

赤色は情熱的な色ですが、赤っぽい夕日や赤トンボは私たちの心を和ませてくれます。また、赤い食べ物は美味しそうに見えます。中国では風水思想があり、赤は陽気を引きこむ縁起の良い色だそうです。赤い実は食べてみたいですが、青い実を食べるのはちょっと勇気がいります。このような色による人の行動変化は、生命維持のために必要な本能なのかもしれません。

東日本大震災で仮設住宅に住んでおられる方が「自然というものはうれしいね、どんなに落ち込んでいても芽吹きや一輪の桜の花を見たら元気をくれるものね」と云っておられました。

物理学では、色は電磁波の波長で表現されます。人間に見える光は400から700nm程度の範囲です。「色彩は電磁波の波長で決まる」と云ってしまえばその通りですが、色彩の持つ力は単純ではないようです。人の行動を左右したり、気持ちまで変える力を持つ、色彩の秘密を知ることができたら楽しいでしょうね。

私は水彩画を描くのが大好きですが、生命活動の証となっている緑色を表現することに一番苦労している今日この頃です。

素敵な思い出を『押し花』で保存

3班 猪野 守

今日は五月晴れの5月の休日、あたりは新緑で一杯。本当に心が癒される季節です。昨日は久しぶりに箕面での観察会に参加させていただきました。アケビがまるで藤の花の房のようにたくさんの花をつけていて感激しました。5つ葉と3つ葉の花の違いがよく理解できました。また、ウワミズザクラが見事に咲き乱れ、大木を白色に染めています。いずれも心に残る思い出となりました。



この美しい花や葉や木肌を、何とかその美しいままに保存できないかと考えたことが、私が押し花にはまったきっかけです。

押し花を初めてもう3年。インストラク

ター目指して頑張っています。私はランやユリなどの高価な、花屋さんに売っている花よりも、ツクシやハハコグサやミモザなどの、自然の中で心に留まった草木を中心に押しています。

先日はウツギやハナミズキや玉ねぎをアレンジした46号額絵を作成しました。しっかり乾燥マットで何度も乾燥させて、防腐剤や乾燥剤を封入してアルミシートで密封します。実に綺麗に仕上がります。

作品はいずれも手放したくなく、すべて保存しています。劣化が見つかれば、封入しなおしできます。今年11月には展示会も行う予定です。

また、木や葉も押して乾燥後にラミネーターで挟み、何枚かをまとめて袋に入れて乾燥剤を入れて保存もできます。

もう一つの方法は粉状のシリカゲルを瓶に入れて立体のままで保存もできます。

楽しいことで、寝る間を惜しんで取り組んでいます。

徒然（熟熟思い出にふける事）

3班 山上 恵子

2年前の2月10日、92歳の母が倒れ、それ以後、老々介護中である。産み育ててくれた恩返し。だが、しんどくなった時など、他の兄弟へ不満を抱くことが有る。

トイレに一人で行くのを見守るだけだが、今したことが、出来る、出来ないの繰り返し。週2回デイサービスに行っていて貰っているが、何処で何をしてきたか判らないと言う。認知症が徐々に進んで、まともな会話が出来ないとはい入っていると、そうでもない。

「ありがとう」と、頭を下げられると、気が引ける。終始にこやかな顔で、私達にまで気を遣ってくれている母が、愛しくなる。しっかり者だっただけに受け入れ難い。

意思の疎通を図れなくても、今元気で側にいる事を、喜ぶべきなのに、自分の時間を自由に使えた過去の事に執着して、恵まれていることに気づかぬ、親不孝者の自分がいる。

いつ迄続くかと先行きに不安を覚えた時、無実を叫んでいた村木厚子さんを思い出した。嵌められて、自由を束縛された人。

晴れて職場復帰した彼女の事を新聞で読んだ。逮捕から445日。「命迄は取られない。」と夫君に励まされた。東北に見舞いに行き、被災者に逆に励まされた。「辛い立場に在っても、励まされるばかりでなく、相手を励ますことが、自分の励みになる」という現地の人達の気持ちを知ったと言う。

拘留中の不安を救ってくれたのは、天台宗・大阿闍梨・酒井氏の「一日一生」の本だった。身の丈に合ったことを繰り返す。いつ迄続くのかと思うのが苦しいので、自分が今日一日、出来ることをやり、結果を受け止めると考えた時、気持ちがラクになったそう。

私の境遇は、こんなに辛い物じゃない。けれど、一日を一生と考えて、大切に遣うことは、誰にも当て嵌まることなんだと、つくづく思う。

私の玉手箱

ダイキャストカーのコレクション

4班 渡邊 南

車は文明の利器、幼少の頃から車にあこがれを持っていました。現役時代に北海道へ転勤になり孤軍奮闘フロンティアスピリットに燃えていました。その頃の北海道はインフラ整備が遅れており、車が唯一の交通手段でありました。冬の道路は泥濘や悪雪が多いためタイヤ径の大きい17吋タイヤの初代ビートルズ（バッテリー6V）をわざわざ手に入れました。これがビンテージカーの出会いであり趣味の始まりです。

さて、「名車」は時代の寵児とも又、歴史・経済の立役者とも言われます。モデルカーでその当時を想像し時代の変遷や映画の場面とリンクして見ましょう。紹介のダイキャストのクラシックカーは焼付け塗装、ハンドル、タイヤ（ゴム）、ドア・ヒンジ、エンジンルーム等は全て実物同様、可動致します。

★パッカードコンバチブルセダンは世界の最先端を行く、名車で高いブランドイメージを持つ、歴代のアメリカ大統領、各国の王侯貴族、ベーブ・ルース（名野球選手）が愛用。

又、シカゴのギャング、アル・カポネまでが愛用した。パッカードは高級車の代名詞ともなった。

【年式 1934 年型 パッカード（米国）】

性能： V型16気筒エンジン

縮尺： 1/18

左写真 幌をつけたパッカード
（精巧なタイヤリム）



右写真 オープンスタイル（トランク・エンジンルーム、ドアを開放）

★メルセデスは「慈悲深い人」の意味。1926年ダイムラーとベンツが合併、ベンツのブランドで製造、スペシャルロードスタ「K500」は2人座席のオープンカー、後にスポーツカーの走りとなる。各国の王侯貴族も愛用された。K500同様 450Kが映画「サウンド・オブ・ミュージック」に使用された。1934年～1937年はグランプリレース（現在のF1レースに相当）が盛んに行われていたが再軍備や1939年9月に勃発した第二次世界大戦で軍需生産に集中した。

K500の後継種 770Kはアドルフ・ヒトラー大統領専用車として愛用された。

【年式 1936 型

メルセデスベンツ（独国）】

性能： 直列OHV8気筒エンジン

縮尺： 1/18

左写真 K 500



右写真 精巧なタイヤリムとエンジンルーム及び前開きドア

★インディアンは「酋長」という名前の真っ赤なビンテージ自動2輪車だ。インディアンの特徴は後輪の駆動にチェーンを始めて使用したことだ。（ほとんどのバイクは革を使用していた）

日本は大正7年頃、警視庁が交通違反取締りにインディアンを採用し、アカバイと呼称された経緯がある。

チーフは塩屋隆志の小説「エスパーオートバイシリーズ」の主人公になっている。

1000ccのSVエンジンを搭載、ハーレーダビッドソンよりも高級路線であり、高性能・高品質の代名詞となった。

【1948 年型

インディアンチーフ 348（米国）】

性能： 1000cc

V型2気筒エンジン

縮尺： 1/12



ブラックカラーのチーフ



車体 真上からのチーフ

俳句サロン コーナー

《俳句》

谷坂 修二

船通山にて

陽だまりにカタクリの葉融けにけり
残雪と間違へたるやタムシバ花
見えそうで見えない岬春霞
ウグイスを軽やかに聞き靴締める
山頂のカタクリ畑紫雲起つ
積雪で腰低くするイチイの木

《川柳》

下浦 美代

雌雄異株

夫(つま)なくて むなしく散りぬ ロウアガキ(老鴉柿)

実生

三年目 アーモンドの子房 ふくれをり
見上ぐるは イロハモミジの 五年生

はてな？

ミズナラを 埋めたつもりが ナラガシワ

シニアの昼食

道端も トンネルまでも ダイニング

私？

ウバユリと 呼ばれ ふくれる ウバザクラ

谷坂 修二

観察会

一輪に 一班あつまり 一談義

これ、まだめしべがないわ。

ちいさくてみえへんのとちゃう

祖ま道に 元気に集ふ ジジとババ

ジジババは春蘭の別名

木はいいな 古希(古木)になつても 芽が出るし

今に ひと花咲かせたい



モミジの小盆栽
下浦 美代さん

絵手紙/絵画/写真 コーナー

4班 岩城 正大さん 「筍」



1班 星田 京子さん「穂高リンゴと常念岳」



4班 藤川 宗昭さんの水彩画



自然と文化だより
皆様のご協力により13号が発行出来ま
した。次号をお楽しみに！（広報）