

*****目次*****

P1	今号の TOPICS	今本 芙佐子
P2	仲間たちの近況報告 (1)	
	1 班	池田 清
	2 班	杉本 節子
P3	仲間たちの近況報告 (2)	
	3 班	竹山 秀規
	4 班	中川 一成
P4	私の玉手箱	華崎 律子
P5	専任幹事ご挨拶	長尾 雅人
	リレー随筆	山口 千恵子
P6	絵画コーナー	木邨 圭子
		岩城 正大
P7	自由コーナー	遊上 眞一
P8	樹形ウォッチング	遊上 眞一
P9	俳句・川柳コーナー	
		山上 恵子

◇自然と文化だより◇

まだ暑いですね！皆様健康に留意され、活躍されていると存じます。今期に入り行事を順調にこなし、数度中止になった六甲観察会も無事実施することが出来ましたが、残念ながら能勢妙見山自然観察会は雨天中止となりました。

「備えあれば憂いなし」ということわざがありますが、天候だけは如何ともしがたい。これからも担当の方が入念に準備した企画が無駄にならないように祈念いたします。 Y.T



今号の TOPICS～新副代表のご挨拶

楽しく活動するために必要なことは？

副代表 今本 芙佐子

今年度の親睦旅行担当幹事を勤めました。入科以来ずっと旅行担当をしてきましたが、全体の計画をするとすると、改めて色々な課題に気づきました。

今年度は昨年度中に行き先が決定していたので、その分負担は軽くなりました。新入科の方々と親睦を図り、また、早く科に馴染んでいただきたいという目的で早い時期に実施する事になりましたが、新しく入科された方々はすでに予定が入っている方もあり、参加者が限られてしまいました。また、準備期間が少なく、下見に行く時間も取れなくなりました。打ち合わせ時間も限られて調整がかなり難しく、担当者にはかなり無理をお願いしました。このような点を考慮して、来年度は従来の秋の実施に変更する事にしています。

旅行の行き先については、帰りの時間を考えると、あまり遠い所は望めません。また、自然観察が出来、歴史や文化にも触れることの出来る場所を探すことはかなり難しくなっています。今までに行って良かったところの再訪も考慮に入れる必要があるでしょう。科員の皆様の意見を是非お願いします。

さて、私は仕事を全て退職してからシニア自然大学校に入科したので、入科時にはすでにかなり年齢が高くなっていました。幸いそれなりに元気だったので、色々な学習や外での活動もほとんど参加できました。しかし、今後の事を考えると、どこまで、元気で行事に参加出来るか疑問を感じています。

昨年の夏は暑くなるのが早く、外を歩き回ることには不安を感じました。今年も梅雨が明けてからの暑さは尋常ではありません。ニュースでも、外出を控えるようにと報道されていました。科員の年齢構成などを考えると、戸外の活動は時期を考えるべきだと思います。また、自然観察は、それぞれ観察に適した時期があるので、全体行事を考える上でも、再度検討が必要でしょう。出来るだけ多くの人に参加してもらえ、行事を考える上でも、時期の問題は十分な検討がされるべきだと、考えます。

百人を超える団体となると、考え方も年齢構成も幅広くなってきます。皆が満足出来る企画に越したことはないのですが、対象を絞った活動を考えても良いかも知れません。班別、委員会別のような企画をもう少し幅広く考えて見ても良いでしょう。皆で考えを出し合って、少しでも楽しい活動が出来れば良いと思います。

土曜日の楽しみ

1 班 池田 清

土曜日は私にとって二つの楽しみがあります。一つは、夕方 17:50 から始まる「男性ヨガ教室」。転勤で神戸市へ来た時に近くで行われているのを妻がを見つけ、勧められて始めました。以来、阪神淡路大震災直後の中断していた時期を除いて足掛け 30 年間続いています。

始める以前はゴルフや山登りの次の日に腰が痛くなったりしていたのですが、そういう症状がなくなりました。更に、立ったままからの前屈で手の平が床面に届くようになったことには驚きました。以前は指先すら届かなかったのですから大変化です。毎週 1 回の体操でこれですから、「継続は力なり」を実感しています。

ヨガと言ってもテレビで見るような「ザ・ヨガ」ではなく、体幹を鍛える・ロコモティブシンドローム予防のためのストレッチ体操です。準備体操から始まります。上体伸長→側筋伸展→上体前屈・回転→肩・首の回転→開脚前屈→膝の回転・屈伸→つま先立ちバランス→膝屈曲→整息 を約 15 分間かけて入念に行います。



次は「仰向けでの各種ポーズ」です。膝や腹筋・背筋の伸張、ブリッジや鋤のポーズ、コブラ・魚のポーズ等の 10 種類を約 20 分行います。



その次は「うつ伏せでのポーズ」です。飛行機のポーズ、弓のポーズ、・・・約 10 種類を 20 分ほど行います。その後、猫のポーズ、椅子のポーズ、ねじりのポーズ等を行い、ゆっくり整息して終了となります。「これで 1 週間が終わった」と一区切りつきます。

二つ目の楽しみは隔週土曜日午前の「俳句教室」です。二つの兼題に対し予め作っていた 5 句を提出します。比較的楽に浮かんでくる場合は良いのですが、作句に苦勞する兼題もあります。生徒間の互選後に先生が選句されます。入選すると気分も晴れやかで嬉しいものです。

私の気に入っている作句の幾つかです。

- ・「空蟬の枝持つ力なほ強し」
- ・「とりどりのリュックの色や山開」
- ・「やうやくに蛍戻りし村の川」
- ・「手も足も心も伸ばし夏座敷」
- ・「鍬打つや赤銅色の腕の汗」

故郷を思う時

2 班 杉本 節子

みなさんはどんな時故郷を思い出されますか？私は堺の大空襲の前、母の実家である滋賀県・京都府・三重県の県境にある多羅尾に引っ越し、高校までこの地で育ちました。中学 2 年生までは 1 学年 20 数人。小さな山村でしたが、悲しい思い出があります。昭和 28 年 8 月 7 日ごろから雨降り続き 14 日は大雨でした。その日はお寺で子ども対象の法話と幻燈会があり参加しました。15 日未明、裏の引き戸が壊れる音で飛び起きました。土間は下駄（お盆用に買ってもらった）が浮いており、よくみると背戸からは小山のような土砂が流れ込んでいました。少し明るくなり縁側から川面を見ると、普段は幅 2m ぐらいの小川なのに、川向の家の 2 階まで水没していました。その時 1 軒のくずやが流れてきてその一角が、川沿いの家にふれると積み木のように崩れてしまいました。その音は聞こえたかと思いますが、その家のおばさんの悲痛な声だけが今も記憶に残っています。あちこちで土砂崩れがあり、人口 1200 人の内 43 名の方が亡くなりました。14 日お寺で一緒だったクラスメイトも 2 名亡くなりました。今年も全国津々浦々で豪雨となり、自然災害が多く発生しています。そのニュースを聞いた時にその時の水害を思い出します。

8 月 15 日は「昭和 30 年水難の日」で供養が行われます。一方楽しい思い出も多くあります。運動会は小学校の行事だけではなくは村人全員で参加し賑やかでした。虫送り・蛍狩り（平家ボタル）キノコ採取等。多羅尾地区は寒冷地で夏は涼しくオニヤンマや蝉が家の中にも舞い込んでくるような住みよい気候でした。冬は天気予報で信楽は氷点下マイナス〇〇度と放送されるほど寒さの厳しい土地でした。しかし、昭和 28 年 8 月以降は復旧工事等で川沿いの風景は一変しアウトドアで楽しむことができなくなりました。多羅尾は徳川家の直轄地でありました。家康が堺から伊勢に逃亡する時この地で炭小屋に匿われたことで山奥でありながら代官に任命されたとのこと。伊賀上野まで 3 里、私は 8 才の時、この道を近所の老人に連れられて往復したことがあります。途中休憩したくても後が歩けなくなるといわれ 1 度の休憩もなく歩きとおしましたが、翌日は寝込んでしまった思い出があります。現在は親族もなく、お墓参りに帰省するだけになりました。今は 167 所帯・人口 339 人の山村です。

マンションを彩る樹木たち

3 班 竹山 秀規

近年、マンションが新築される際、植栽に名札を付けて、樹木を一層際立たせることが増えてきた。植栽するという行為は、周囲の環境に緑を配置することになり、周りの人々に安らぎを与え、それが結果的に、そのマンションの付加価値を高めることに繋がると思う。

私も、この名札のお蔭で、見知らぬ樹木に対し親しみを感ずることが出来るようになったので、以下、名札の付いている樹木を、少し調べてみた。

① ハクウンボク(エゴノキ科)

白い小花が長い房のようになり、群がって咲く様子を白雲に見立てた。長さ 20 cm もある丸くて大きな葉が互生するのが特徴。



② シマトネリコ(モクセイ科)

光沢のある奇数羽状複葉と灰褐色の樹皮が特徴。従来は観葉植物として親しまれてきたが、近年は街路樹として良く利用されている。



③ タラヨウ(モチノキ科)

青々としたツヤのある大きな葉が目につく。別名：ハガキノキで葉の裏に文字を書くと、その部分が黒く浮き上がるのはご存じの通り。



④ アメリカ・イワナンテン(ツツジ科)

やや肉厚質の葉は光沢があり、日陰や日向でも丈夫に育つので、グランドカバーとして利用される。斑入りの園芸品種が多い。



⑤ ブッドレア(ゴマノハグサ科)

長い花穂が放つ香りと蜜に誘われチョウが集まる。7～10月と花期が長く、白、赤、紫等の多くの園芸種有り。



樽池自然公園

4 班 中川 一成

七夕の7月7日、風組 24 期 1 班の有志 7 名で糸魚川、南小谷駅（大糸線）経由で Gondola、ロープウェイを乗り継いで樽池山荘に行きました。



2 日目は、朝晴天で天狗原経由で樽池乗鞍岳 (2436m) に行きました。



天狗原までは、ミズバショウ、キヌガサソウ（上図）、チングルマ等の高山植物を楽しみましたが、天狗原からは残雪（下りはアイゼン使用）、ガスが発生し計画通りに進むことが出来ませんでした。何事も計画通りに行かない時の対応が大切であることを再認識しました。

3 日目は樽池自然公園を探索しました。

木道で整備された公園でした。雨水で花びらが透明になるという“サンカヨウ（下図）”を知りました。



今後は、“植物の様々な生き様”とそれを育む“宇宙の進化”を知りたいと思います。137 億年前のビッグバン、植物がシアノバクテリア、動物がミトコンドリアを取込んだことは不思議です。一方、宇宙の進化で未確認であるダークマター、ダークエネルギーの正体、そこから解明される宇宙が楽しみです。自然と文化科の皆様宜しくお願いします。

今 はまっていること

2班 華崎 律子

私が今、はまっていること 二つ。

(1) 点字

退職してから、新聞記事での募集を見て講座に通い、何とか点訳ボランティアになった。

週 1 回、大阪市肥後橋にある日本ライトハウスに通っている。日本ライトハウスは目の見えない方、見えにくい方のために情報、文化、コミュニケーションの拠点として活動している。

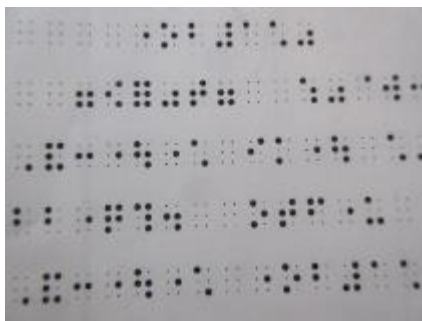
点訳ボランティアはの中で、点字図書館の蔵書を広げることを目指している。

担当となった本を、点訳の決まりに従って正確にパソコン点訳して持参し、他のボランティアの方の点訳を読み合わせする。そして自分の点訳の分の間違いを知る。

その週 1 回に間に合うよう、担当の本を 10 ページほどパソコン点訳して、間違いがないか 2 回は読み直して持参する。それでも間違いがある。

分厚い本なら半年以上かけて点訳し、毎回、間違いを直し、最終的な見直しをして、表紙や目次、奥付をつけて 1 冊の本に仕上げる。

そのあと 2 回目の校正をしてもらってようやく本ができあがり、データとして登録されることとなる。2 回目の校正でもまた、間違いが見つかる。こうしたたくさんのボランティアの手を経て 1 冊の本ができていく。



黒字の点字

「だい1かん

(こめんと) さんしょう

ページが おなじ・・・

いいです。たとえば・・・

ページが だい1か・・・」

と書いている。

ライトハウスのボランティアの方の中には 10 年を超える方もざらで、仕事をしながらボランティアをしている方や、視覚障害の方もいて、頭が下がるばかりである。

私もその中の微力な一人だが、年令もあるし点字という日常の

中にあるものはすぐに読めなくなってしまう。そのため、新聞コラムを点訳したり、その点訳したものを読んだりすることを自分に課している。

毎日のように点字と付き合うことで、確実に点

字が打てるようになり、黒字の点字が少しずつではあるが読めるようになってきた。それも面白くではまる理由のひとつでもある。

自分だったら絶対手にしないような本を担当したり、読み合わせたりすることや先輩ボランティアの方たちとの話なども楽しく面白く、今、どっぷりと浸っている。

(2) 京都の庭園

10 年ほど前から、京都の庭園を巡るのが楽しみになっている。観光客の多いところ、多い時期は避けてゆっくりと庭園を巡る、書院でぼーっとする、苔をめぐるなど、ただひたすら作られた緑と石の中にいることが楽しい。

今後は、庭園をぼーっと楽しむばかりでなく、庭園の樹木にも目を向けていきたいと思っている。



四月

原谷苑



五月

西山正法寺



六月

三千院

自然観察会を、より有意義に、より楽しく

2 班 長尾 雅人

観察専任幹事になって——

1. 寛容に、寛容な・・・雰囲気願う

観察委員会 28 名。個々の様々な思い・考えと期待が交錯する。沈黙は少なく、積極的な意見が飛び交うのは小気味がいい。今年度の観察委員会会議のモットーは「はっきり、くっきり、すっきりと」にした。発言ははっきり分かりやすく、決定はくっきりと鮮明に、会議終了時はすっきりと爽やかに、との願いを込める。

そんな中で決まった観察会は、きっと快いものになる。そのためには、お互い『寛容に、寛容な』雰囲気が必要だろう。私の好きな言葉に、臨床心理士の大家、河合隼雄氏の「マジメも休み休み言え」がある。マジメはいいのだが、自分の尺度だけで物事を判断せず、周りを見渡す寛容さが肝要である。多人数の組織になればなるほど、この視点を持ち合わなければ窮屈になるからだ。

2. 楽しみ、楽しく・・・を持つ

「このクソ暑いのに、山に登って何が面白いねん。」と言う人を見ると笑顔である。自然観察会の楽しみ方こそ、人それぞれがいいなあ～。私は、知らない山々・草原等に行くのが楽しみでたまらない。そこで来年度は、「適期適地」自然観察会をとの願いから、今委員会でアンケート中。それが、運営委員会でもどこまで反映できるかが鍵である。もう一つは、植物の自分なりの発見である。人には言えないようなささやかな発見を秘かに微笑んでいる。私がニタニタしていたら、何かしょうもないことを見つけたんやと理解して頂きたい。

「観察の眼」の在り方の検討もしているが、個々の視点を大切にしたいし、そこが楽しみ。

3. つながり つながる・・・を広く深く

観察委員は 4 班ありますが、班の中には、学ばせてもらえる先輩たちがいっぱいいる。班内でのより多くのつながる機会があれば、と考えて、「班担当の観察会」を設けた。班担当になると、自然に班内で相談する機会が増え、下見も一緒というのがいいと思案した。7 人全てがリーダーや観察の眼を担当するのは大変だが、その分つながりが広く深くなるのではないかなあ！？

——専任幹事になると、知らないことに気づける新鮮さはいい。しかし、至らぬ所が多く、これこそ寛容に見て頂ければとお願いする次第です。

ヒスイランと出会う

1 班 山口 千恵子

私市駅からくろんど池コースを 6/3 に歩いた時はササユリの蕾が 40 個ほどで開花はわずか 3 個、昨年の同時期の花は 100 個以上確認できたそうです。再度、6/12 に行った時、今度はピークが過ぎ花は 50 個ほどでした。最盛期に出会うのは難しいですね。帰りに私市植物園にササユリがあるのを思い出して寄りましたがなんと最後の花一つ。残念でしたがその日のお薦めのヒスイランに出会うことができました。今年の花序は 3 本あり、287 cm、286 cm、242 cm と高く、青緑色の花弁と濃いオレンジ色のオシベの変った植物という印象でした。

6/15 第 2 回目の元園長岡田博氏の観察会があるのを知り、参加しました。(第 1 回は 6/8)

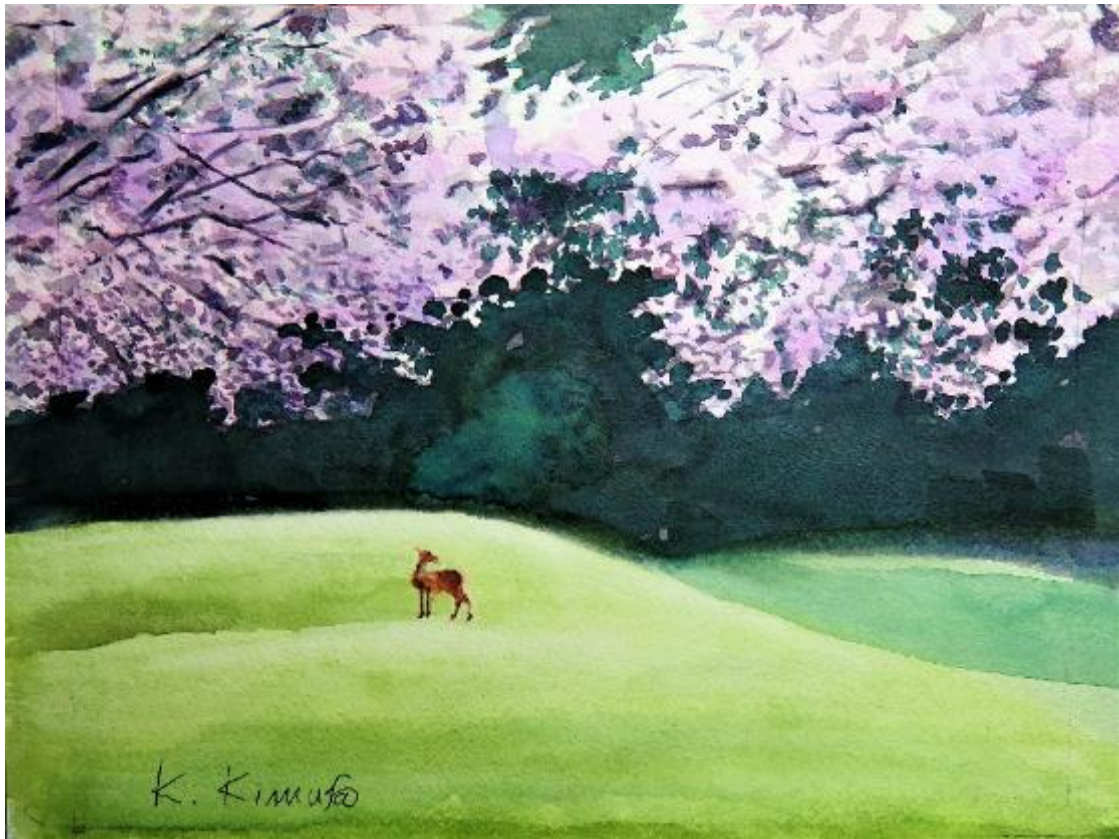


プヤ・アルペストリス(和名ヒスイラン、英名ブルー・プヤ) パイナップル科。南米アンデス山脈の 3000m 級の高地に育つ植物。「パイナップルの仲間」と説明があった。パイナップルは花序が実になる。この花序がたくさん枝に分岐し、枝の一つ一つずつだけ花をつけ、実になる。プヤはその枝にたくさんの花がついている。観察会では一人一人が岡田氏が支える脚立に登って花の底にたまっている蜜をなめたり、写真を撮ったりで盛り上がりました。蜜は前日からの雨であまり甘くはなかったですが貴重な体験でした。

同植物園では 1990 年代に最初に開花して以来 5 年間隔くらいで開花、直近では 2017 年は 2 株、今年は 3 株開花、次はいつかわからないそうです。5 月頃に巨大なアスパラガスのような花序が出来たら開花するそうなのでこれから植物園に行く楽しみの一つになりました。



2班 木邨 圭子



飛火野の桜

1班 岩城 正大



和束の茶畑

わかよ	 ワタスゲの 白い綿毛が 風に舞う	 カゴノキの 鹿の子模様は 大人のしるし	 ヨコグラノキ 横倉山は どこにある？
解説	夏の高層湿原を渡る風に、白い綿状の果穂が飛んで行く	幼木には、模様は見られませんが、成長すると 樹皮は剥けて鹿の子模様がでてきます	ヨコグラノキが見つかった横倉山は牧野富太郎博士のふるさと、高知県にあります
たれそ	 タカノツメ 冬になるまで 爪見せぬ	 レンブクソウ 本人無名で 科有名	 ソヨゴの葉 風にそよそよ 揺れている
解説	冬芽が鷹の爪の形をしています、落葉するまでは葉に隠れていて分かりませんね	スイカズラ科から変わったレンブクソウ科は有名ですが、花は馴染みがないですね	名前の由来は葉が風にそよぐので、ソヨゴとなりました
つねな	 ツタウルシ 蔓は最強	 ネズミモチ 似るというは シテだけ	 ナナカド 七回かまどで 焼く
解説	どこにでも登って行く蔓は、手強いですが、それに漆の毒性があれば最強ですね	名前の由来は実がネズミの糞に似ているからですが、糞を見たのはシニア世代が最後かも	名前の由来は 7 回竈で焼いても燃えにくいということですが、本当でしょうか？
らむう	 ラクウショウ 羽根落ちながら 秋深し	 ムクロジの 実の薬効で 患い無し	 ウリカエデ ウリハダカエデも 瓜の肌
解説	葉が枝に羽状に着いたまま、針葉樹では珍しく落葉します	ムクロジの実や種子にはいろんな薬効があり、漢名では患う子が無い「無患子」と書く	瓜楓と瓜膏楓は、樹皮が共に瓜の肌をしています

頑張らない木



北摂の山を歩いていると、傾いている木を良く見ます。倒れそうになっても 直立しようと頑張りません。



それは ソヨゴの木。傾くに身を任せ、その代わり 根元からひこばえを直立し 次代に繋ごうとします。



根が浮き上がってきたソヨゴ。もうすぐ倒れるのを覚悟している様。



寝返りして 倒れてしまったソヨゴ。でも根本から素早くひこばえを 直立しています。



台風の影響を最も受ける広葉樹は ソヨゴでしょう。

2班 山上 恵子

川柳

- ・喘ぎつつ今日も人間しています
- ・先の世の混乱気になるこの世評
- ・抜いた歯を今は惜しいと思う日々



俳句

- ・多羅葉に願い託して暑を見舞ふ
- ・蜻蛉が窓横切って行きにけり
- ・台風を追うて追われてバスの旅

皆様のお陰を持ちまして無事「自然と文化だより第42号」を発行することが出来ました。早いもので今期も半分が経過して後半に入ります。今後も投稿のご協力よろしくお願いします。(広報委員会)