

*****目次*****

P1	今号の TOPICS	福島 いずみ
P2	仲間たちの近況報告 (1)	
	1 班	猪野 守
	2 班	吉川 時子
P3	仲間たちの近況報告 (2)	
	3 班	玉尾 洋一
	4 班	古賀 さつ子
P4	専任幹事ご挨拶	五家 正敏
	リレー随筆	長尾 雅人
P5	私の玉手箱	根崎 明義
P6	自由コーナー	遊上 眞一
P7	絵画コーナー	岩城 正大
	絵手紙コーナー	高原 富佐子
P8	写真コーナー	玉尾 洋一
P9	樹形ウォッチング	遊上 眞一
P10	俳句・川柳コーナー	池田 清 山上 恵子

◇自然と文化だより◇

アッと言う間に2019年が終わろうとしています。この1年も多くの活動をしてきましたが、一番記憶にのこっているのは何でしょうか？充実した1年だったのでしょうか？ルソーは「最も長生きした人間とは、最も年を経た人間のことでない。最も人生を楽しんだ人間のこと」と、言っています。来年も楽しく活動していきたいものです。

年末・年始はお酒を飲む機会が多いと思いますが、控えめにして、健康に留意してください。 Y.T



今号の TOPICS～新副代表ご挨拶

重い役職だけど…

副代表 福島 いずみ

副代表などという重い役職に戸惑っています。今年度は、万博ネイチャー担当を、万事先輩に任せておけば大丈夫だからということで、大船に乗った気持ちで引き受けましたが、一回も実際にやったことがないためなかなか大変でした。けれども、諸先輩のご指導のおかげで、無事に準備も済み、当日の先輩方は、心得たもので皆すんで役割をこなされ、成功裏に終えることができて、ホッとしています。



しかし、N氏のダウンで、これまでは一部の方々に大変なご負担をかけていたということが、良く分かりました。自己犠牲的にやってくくださる方がいないと成り立たないのでは、長く続けることは難しいです。これまで以上に皆で負担を分担していく必要があると痛感しました。

私は、この自然と文化科という場が自分にとって大切な場所であると思っています。好奇心を満足させ、新たな刺激をいただける貴重な場です。それを維持して行くためには、ある程度の責任を果たすのは当然だと思っています。これまで先輩方は皆こうした役割を担い、貴重な自分の時間を割いて運営をされてきたのであろうと思います。

ただ、あまりにも多くの時間を割かれるのはつらいです。2年間くらいなら、なんとか協力できるのではないのでしょうか。また、役を降りた後は、先輩として次に運営を担う後輩をサポートすることも大切だと思っています。居心地の良い、知的解放区ともいえるようなこの自由な空間をいつまでも維持すべく、微力を尽くす覚悟ですので、よろしくお願いします。



ツルボ（蔓穂）に魅せられて

1班 猪野 守

数年前に友達から小鉢に植えた「ツルボ」をいただきました。「かわいいから、どうぞ」ということで。その時は花ではなく、葉っぱが出ている状態でした。するとしばらくして、葉が枯れてしまいました。次第に葉が消えてなくなり、その後、さっと花芽が伸びて花が7～10日間ほど咲いて、さっと消えてしまいました。聞いていたので、驚きはしませんでした・・・・・。

この話で思い出したのが、シニア大学校の本科の時に課せられた「植物観察」でした。各自が一定の植物を観察して記録を提出せよというものでした。私はその時、ちょうど時期的にも合っていたので、「彼岸花」を選んだのでした。一日何センチ伸びるか、どんなスピードで枯れてゆくのか？枯れた葉はどうなるのか？花弁はどのようなになっているのか？細かく毎朝毎晩観察しました。

ツルボもほとんど同じ生き方でした。調べてみると、ツルボ属には100種があり、アジアからヨーロッパそしてアフリカに分布するもののようです。観賞価値が高いものが多く、球根性の花物として愛用されているとのこと。日本には1種のみ。2倍体から5倍体まで多様に変異も多い。大きなオニツルボや、白花ツルボなどもある。

彼岸花とよく似てるなあ！ でもツルボはキジカクシ科でリュウゼツランやアスパラガスとお仲間様です。彼岸花はヒガンバナ科！

球根性の多年草なのですが、花からとれた二つの種によく似た種子をばらまいてもそこから発芽します。とにかく発芽力が強く、どんどん増えます。総苞花序で下から上に咲いてゆきます。うすい紫からピンクとなりかわいくきれいで、私は「ツルボン君」と呼んでいます。花は、今年は9月中が最盛期でした。

このかわいい花に魅せられて今は3つの鉢で栽培しています。ベンケイソウの鉢にも進出中。



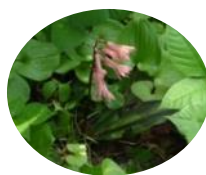
日本最北端の旅

2班 吉川 時子

一度は行きたいと思っていた日本最北端の宗谷岬、利尻、礼文島へ6月末に旅しました。空港からバスで宗谷岬に向かうと丘陵地帯が果てしなく続き、そしてどこまでも広がる青い空、その先の海では高級品の利尻昆布がゆらゆらとすぐ手の届く所にあり北海道ならではの雄大な景色を満喫できました。



利尻島は日本百名山の利尻山が島の真ん中にそびえ立つ丸い島です。その利尻山の麓のうっそうとした森のポン山を色々な花を愛でながらのハイキングでめずらしいサイハイランにも歓迎されました。そして1時間ほどの島一周ドライブでは海岸線の黒い溶岩でできた荒々しい変化にとんだ岩は色々な動物の姿にも見え、その景勝を楽しめました。



礼文島は細長い島でこの時期は海拔0メートルから高山植物が咲き乱れ別名花の浮島と呼ばれている希少な島です。初日は島の最北部のスコトン岬のフラワーロードのトレッキングです。ところが2時間ほどで天候が急変して雨と強風。その風の強さは凄いもので背をかがめて歩かないと海へ放り投げ飛ばされそうでした。やっとの思いで高台から平地に下り民宿のおじさんに迎えにきてもらい、この厳しい自然条件の中で生活をしている島の人たちの大変さを知りました。短い夏以外は本土に出稼ぎに行く人もたくさんいるようです。

翌日は晴天にめぐまれ礼文林道から桃岩展望台へのトレッキングです。林道を登って行くと気持ちいい景色の中に利尻富士の美しい姿が現れます。また斜面には楚々とレブンウスユキソウが咲いていました。花びらのように見えるのは



葉の変化した包葉です。アルプスに咲くエーデルワイスの近縁種でとても存在感があります。この島はもう一度行きたくなる所となりました。



ならなぎ新コース開発

3班 玉尾 洋一

「ならなぎ」は奈良公園を中心に、歴史名所や植物を紹介するガイドサークルです。7つのコースがあり希望者をボランティアで案内、また例会では月2回そのコースを勉強のため、リーダーを決め、順番に回っています。現行のプレリウドが発行されて4年が経ち、同じコースを繰り返し勉強しているので、マンネリ化を感じ始めました。そこで新コースの開発を望む声があがり、開発チームを7人で結成、「ならまち」コースを検討し始めました。毎月第2週に集まって、コースを見て回り名所のポイント、植物の同定、時間配分をチェックし、4回繰り返して、ほぼ纏まりました。

次に現行のプレリウドの著者S氏や先輩諸氏にコースと一緒に回ってもらい、新コースを認めて頂きました。ガイドポイントは奈良町エリアで一番高いところに位置する「奈良町天神社」、インドのヨガに関係する「瑜伽神社」、開基が玄昉の「福智院」、元興寺別院であった「十輪院」、怨霊を恐れて創建された「御霊神社」、興福寺の5重の塔より高かったと言われている「元興寺塔跡」（植物が多い）、ならまちの守り神「庚申堂」、国宝「元興寺」などです。

早速S氏に執筆していただき、開発チームで校正しました。歴史解釈から「てにをは」まで色んな意見があり、紛糾しましたが、最後は全員が集まり、1ページずつ読み合わせをし、4時間かけて、校正を完了しました。

本を編集するのは初めてなので、出来上がるまで心配でした。A5サイズ、縦書き、ルビ入り、ページ総数83ページをWORDで製作しました。フォントサイズ、行合わせ、上下の余白、写真の挿入（9ページ）など苦心しました。これをPDFに変換して印刷会

社の支店に持ち込みました。表紙の紙質、本文の紙質を決めて、発注しましたが、最低100部単位で失敗できないので、慎重に打ち合わせしました。

結果、予定通りの本が完成しました。現行プレリウドは「上、中、下」とあり、購入頂いている方もおられると思いますが、新刊も購入いただければ幸甚です。



シニアのディズニーランド

4班 古賀 さつ子

「ノーザンライトとクルーズライフを楽しもう！」という事で友人とイギリスからノルウェーの極地トロムソまで往復の船旅をした。

船旅の良い所。

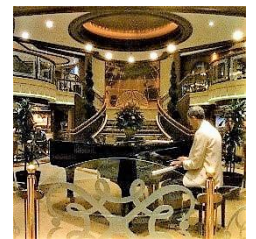
①荷造りや移動の労力が要らない事で、その為か船内では、車いすに乗った人や、杖を突く人を良く見かけた。

②船内生活では飽きがこないように工夫されており、毎日盛り沢山のイベントがあって、それらのどれにも自由に参加が出来る事。例えば、大劇場では毎晩二回、生演奏による歌やダンス等のショーがあり、時に有名な歌手やバンドも出演するので音楽好きには居ながらにしてコンサートが楽しめる絶好の場である。又ホールではピアノ、ハーブ、ギター、ヴァイオリン等の演奏が頻繁に行われており、静かに聴き入ることもできる。

③食事に関しては、フルコース料理、buffetスタイル、アフタヌーンティー、軽食等好みの物を好きなだけ食べられる事。もし太ることが気になるなら、毎日ジムに行くか、ストレッチ、ヨガ、ズンバ、ダンス等の無料レッスンを受けるのも良い。あるいは船の外周デッキを海や鳥を眺めながらウォーキングするのも良い。運が良ければ、クジラやイルカに遭遇できるかも。

今年はノーザンライト観察には最悪の年であったが、素晴らしいオーロラが見られたのは、幸運としか言いようがない。

船旅の良さは体が不自由になっても快適に、しかも楽しみながら旅ができる所だ。正にシニアのディズニーランドそのものだと思う。



社会貢献活動への積極的な参加を

4班 五家 正敏

8月上旬の猛暑の中、宮崎県椎葉村で焼畑を体験した。1年近くかけて草木を切り、枯らす作業を事前にしておく。焼畑は実施日前の数日間は降雨がないことが条件で、予定どおりに実施されるのは稀有なことだそうだ。椎葉村ではまだ温かい土を踏みしめながら当日中に種をまく。1年目は蕎麦、2年目は粟・稗、3年目は小豆、4年目は大豆などを順次栽培した後、20年近く休耕期間を設けるという方法で行われている。蕎麦の種は、熱等の劣悪な環境に強い椎葉村の固有種である。焼畑はかつて日本全国で行われていたが、



現在では椎葉村等の限られた地域でしかみることができない。

十数年前から市民農園で野菜づくりをしている。今年は万博NF用に千日紅も育てている。夏野菜畑では赤紫・白・ピンクの花がよく映える。棚田を畑地に転用しているの、石垣の上下から声をかけ合う。自然と対したいとの思いで借りた農園でも、つまるところどこまでも人との関わりが重要となってくるようである。

社会貢献委員会では、行政・団体・企業などからの要請に応じて継続的に事業を受託する等各分野との協働事業を積極的に行っている。シニア層にとっては社会と繋がった生きがいのある継続的な生涯活動の場が求められている。社会と繋がっているという実感が生きがいのある生活を生み出すベースとなっているように思う。

社会貢献活動とは一体何なのか、未だに自問自答している。最近では、社会に出てコミュニケーションをはかり、日々元気に過ごすことが社会貢献活動につながるのではないかなと思いながら行動している。「自然と文化科」は自然観察や調査活動等を通してその道に秀でた方が多い集団である。これまで培ってきた知識や経験を生かす場として、各種イベントのリーダー・スタッフに積極的に応募いただくようよろしくお願いいたします。社会と繋がりを持ってお役に立ち、心豊かな生きがいのあるシニアライフを過ごす絶好の機会ではないかなと思う。

日本ラグビーに思う

2班 長尾 雅人

10月3日木曜日に、神戸の御崎公園球技場に、ラグビーワールドカップ、アイルランド対ロシアの一戦を観戦した。座席が、グラウンドから5列目ということで、スクラムのぶつかり合う迫力が熱気と音ですぐ伝わってくる。私の席の隣の隣の人がキックされたボールを見事キャッチして歓声をあげている。すぐ近くでビール片手に、緑のユニフォームを着たアイルランド応援団が陽気に歌い踊っている。ロシアは善戦したが、スコアで見るとアイルランドの圧勝だった。アイルランドのフィジカルの強さはすごい。そのアイルランドに日本が勝ったのは、その時には奇跡としか思えなかった。

私がラグビーに興味を持ったのは、大学学生代表と社会人代表が日本選手権で力が拮抗している頃だ。早稲田の展開ラグビー、明治のスクラムラグビー、そして赤茶色ユニフォームの神戸製鋼ラグビーだ。近頃はチームカラーが乏しくなってきたように思い、ラグビー観戦から遠ざかっていた。そこに日本開催のワールドカップである。前回4年前の南アフリカ戦の勝利は、正に奇跡と言われたが、今回どこまで日本が食い下がるか、これからの日本ラグビー界の盛衰に関わる大一番がやってきたのである。

そして、10月13日のスコットランド戦。28対21で見事な勝利。「奇跡ではない」とこれで確信した。これまでは、展開こそがラグビーの真骨頂と決めてかかっていた私だが、アイルランドにもスコットランドにも、スクラムで押し勝つ日本のすごさから見方を一変させられた。一人一人のフィジカルでは、決して強くない日本だが、みなのが同じ方向に一致していたのだろう。日本人の巧みな繊細さが生きたのだ。ラグビーは、一見勇猛さが目に付くが、実は繊細さが物を言う。

「神は細部に宿る」という言葉が、好きである。日本ラグビー代表の面々が、緻密に猛練習してきたことが理解できる。大胆かつ緻密さのすばらしさである。ラグビー界の未来に明るさが灯る。

かく言う私は、『だいたい主義』だ。それは試合後の「ノーサイド」や「All for one, One for all」の考え方に賛同する。ワールドカップラグビーで「大胆さ」と「緻密さ」と「だいたい主義」三者の展開も面白く見つめられた。

囲碁のすすめ

1 班 根崎 明義

趣味と公言できるのは囲碁です。囲碁を覚えたのは18歳の頃、高校卒業後公務員として高専に勤めたことが有り、その時に先輩達が休み時間に囲碁を楽しんでいるのを見てが始めでした。4～5級の人が先生格で年配の初心者が2名教わっているという環境で、観戦している内に覚え、初めての挑戦で年配の一人に勝利したので、先生格の人にはハンデ8子から相手をしてもらいました。3連勝・3連敗でハンデが1子増減する取り決めで対局し、ハンデ3子にまで上達しましたが、大学受験の為に半年ほどでそこは退職しました。大学では囲碁部に席を置き、少し棋力が上がりましたが、卒業・就職後は最初の数年間以降殆ど石を持つことなく過ごし、30年近くブランクがありました。最近はパソコン囲碁ソフトが強くなったこともあり、退職前後から主にパソコンで囲碁を楽しんでいます。

将棋では藤井聡さんが活躍し、人気を集めています。囲碁でも仲邑菫さんが最年少で囲碁棋士となり、話題となりました。しかしそのニュースでショックを受けたのが、仲邑さんが韓国で囲碁修行をしたとの報道でした。昔は囲碁の先進国は日本で、有力な子弟が日本に留学し、プロ修行するのが普通でした。中国・韓国との対抗戦でも日本棋士が早々に負けるニュースを多く聞きます。

日本の将棋人口1200万に対し、囲碁人口は200万人と聞きました。私も将棋はいつ覚えたか分からないほど自然に覚えましたが、囲碁は成人してからです。ルールは単純で、覚えることも将棋より少ないのに何故でしょうか、歴史的な背景もあるかもしれませんが、勝敗の明確さが影響しており、地の多さを数えるより、王様を取る方が明確で、達成感があるのかもしれません。また、最近ではTVゲームに熱中する子供の方が多いと聞きます。TVゲームは多彩に見えて、乱数表に反射神経で挑むようなものが基本で、意外と単調なもののように思います。囲碁は道具もルールも簡単ですが、生み出される世界は複雑で、白黒の2石から生まれる世界は、0と1の2進法から生まれるコンピューター世界に例えることができ、分母を道具とルールとし、分子を生まれるゲームの多様性とした時、最も大きいゲームが囲碁ではないかと思います。

囲碁では実力差がある場合のハンデは事前に弱

い方が石を置き、実力差により石の数を増減させるという形をとりますので、実力差がデジタル表示されることになり、自分の実力を比較的明確に把握することができます。またそのためクラス分けやハンデで、条件を合せて戦うことが容易なので、年齢、実力に関係なく、真剣勝負を楽しむことができます。

昔は身近に囲碁愛好者がいないと碁会所等に行かなければ学ばせんでしたが、最近ではネット上の無料ソフトでも充分強く、又、正規の19路盤でなく、小さい盤等も用意され、比較的容易に楽しみ、勉強することが可能です。年齢に関係なく、覚えはじめの頃は意外なほど急速に強くなることもあり、アウトドア活動に少し疲れた時には囲碁を覚え、お孫さん等と楽しめるのも如何でしょうか。



2016、2017、2018年とアマチュアの囲碁のお祭り「ジャパン碁コンgres」が宝塚市で開催されました。世界の老若男女の囲碁愛好者が宝塚市に集まり、各回4日間対局を楽しみました。近所でも有り、総て参加させてもらいました。写真は2017年のもので、宝塚ホテルで行われました。下の写真は対戦相手の香港の少年です。

みのお	 イチジクは 花は無いのに 果実付く	 クイバラの ヤブに入つて ケガをする	 オオカメノギ 虫がカリカリ かじつてる
解説	無花果と書くイチジクですがちゃんと 果実をつけますね	きれいなものにはトゲがある。近寄ると 大変ですよ	別名をムシカリ。虫にかじられた葉をよく見ますね
くやま	 クリの木の 冬芽も栗とは 知らなんだ	 ヤマコウバシ 受験生に 人気です	 マンサクは 冬枯れのなか まだ咲く
解説	冬芽の形や色は、クリの実にそっくりですね	葉は 4 月まで枝についていて、落ちないんです	山がまだ眠っている時期にいち早く花を咲かせます
けふこ	 ケヤキの木 古語は槻木 けやけき木	 フジの木は どこからツルで どこから根	 コブシの実 握り拳は グロテスク
解説	昔から大きく育つケヤキは際立っていると神聖視された	フジの木はツルだけでなく、根も同じ姿形で地表を伸びてゆく	握り拳の形をした実は、熟すと割れて赤い種子をぶらさげる
えてあ	 エノキの葉 夏の緑陰 ありがたい	 テイカカズ 赤い葉定家の 怨念が	 アジサイは 集真藍と 咲き誇り
解説	大きく枝を張り、日陰を作ってくれてありがとう	いつの季節にも赤く紅葉した葉が数枚あるのは、藤原定家の怨念でしょうか？	名前の由来は、真の藍色の小花が集まったあずさあいが訛ったもの



絵手紙コーナー



写真コーナー

万博ネイチャーフェス 2019

3班 玉尾 洋一

11月3日万博NFが開催されました。自然と文化科のブースは延551名の入場者となり終日盛況に終わりました。



材料をセットする裏方さん



賑わうブース



混雑する受付コーナー



閉会の挨拶

雪景色



但馬の兎和野高原から鉢伏山を結ぶ林道には、2mもの雪が降り積もっています。



40cmもの雪が積もって、曲がってしまった幹。その雪の重みで、枝先は地面に着いています。



冷え込んだ朝、氷点下2℃の金剛山山頂付近では、ブナの霧氷が朝日を浴び、白い花が咲いたようです。



関西のマッターホルンと呼ばれる高見山では、右側から吹き付ける強風で、海老の尻尾ができました。



地面より高い所に霜がつく、樹霜ができました。まるで、龍が暴れているかのようです。



ブナの根開き。樹の体温が周りの雪を融かすのか？ 樹を伝って降りる雨水が、周りの雪を融かすのか？

俳句

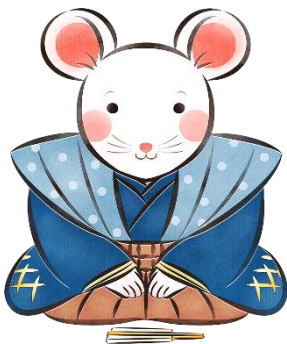
- 一年の計半ばにて早や師走
- 威勢良き大売出しの声師走
- 重き葉も花も解き去り枯蓮



- 麓への落葉の径は風の道
- 冬めくや黄金色増す草千里

川柳

- 災害は忘れて無いのにやって来る
- 怖いもの地震 雷 火事 政治
- 被災地が目玉になっている観光



俳句

- 交際の数に見合へる賀状くる
- この年もテレコテレコの年賀状
- これからの欠礼詫びる賀状来る

今期となり 3 回目の「自然と文化だより」を発行することが出来、何とか年を越せそうです。皆様方のご協力に感謝しています。良いお年をお迎えください。(広報委員会)