

## 今号の TOPICS～副代表のご挨拶

自然と文化科の活動は不要不急か。見つめ直した自粛生活

副代表 上池 喜代美

7月の活動再開から5ヶ月余り、またコロナ禍で活動休止となる中、副代表として挨拶を書くことになりました。

総務担当の副代表には、毎月の仕事があります。会場の確保・総務委員会の運営・運営委員会の議事録作成・月別活動計画の作成。どれもミスが許されない仕事で、就任当初は気の重い日々でした。一年余り経過しても月末は自然と文化科の用事に追われます。良いほげ防止だと思って作業をしています。

40年近く仕事と家事に明け暮れ、趣味も山歩きくらい。退職後の時間をどう過ごそうかと考えている時、朝日新聞の記事で、シニア自然大学を知りました。野外活動は、退職後の時間つぶしにぴったり、福島区民センターなら通えるかなと軽く考えました。入ってみると近畿一円が活動範囲で、自転車通勤からスマホ片手の電車移動。最初の数年は熱心に通ったので交通費は数万円。それに勝る楽しい活動に夢中でもうすぐ9年です。当科は、公開講演会あり、歴史散策ありで知的刺激も得られ、気の合う仲間もできて、体力の続く限りこの生活が続くと思っていました。

2月末の緊急事態宣言。予定していた登山の予定もキャンセル。毎日する事がなくなり近所の散歩が日課になりました。幸い海も山も徒歩圏にあります。須磨に住んで50年近く、須磨海岸の散歩の経験はありませんでした。3月に歩き始めた頃は人もまばら、独り占めの静かな散歩でした。気づくと人が増え、夏場はまるで繁華街並の人出になっていました。ジョギングの人は、もともといましたが、家族づれ、若いグループ、高齢者の二人づれ。高齢者の二人づれはほとんど女性でした。近所の仲間も毎日散歩しているのですが、マイペースで暮らす私は一人散歩。偶然仲間に出て一緒におしゃべり。それなりに暮らしを愉しんでいました。

7月になってやっと当科の活動が再開して、その意義を再確認しました。気ままな暮らしは、体力を低下させ緊張感を奪います。ウイルス感染予防の為には、人との接触を避けるのが望ましいのですが失う物も大きいと実感します。シニアにこそ、今日行くところ、今日の用事が必要です。自然と文化科の活動が、心身の健康維持にふさわしい活動となるよう微力ながら努めたいと思います。

### \*\*\*\*\*目次\*\*\*\*\*

P1	今号の TOPICS	上池 喜代美
P2	仲間たちの近況報告 (1)	
	1 班	早川 憲
	2 班	大原 徹
P3	仲間たちの近況報告 (2)	
	3 班	澤田 章夫
	4 班	肥塚 眞
P4	専任幹事ご挨拶	長尾 雅人
	リレー随筆	村上 好子
P5	私の玉手箱	玉尾 ひとみ
P6	樹形ウォッチング	遊上 眞一
P7	絵画コーナー	藤川 宗昭
		岩城 正大
P8	習字コーナー	今本 芙佐子
P9	写真コーナー	星田 京子
P10	俳句・川柳	山上 恵子
	コーナー	池田 清

### ◇自然と文化だより◇

コロナの影響で2月末から活動が中止となって、復活したものの、未だに不自由な生活を強いられており、もうじき1年になる。当初どう対応してよいか分からずパニックとなって、うろたえた事を覚えている。

緊急事態宣言が解除されコロナの実態が徐々に分かってくるにつれ、気が緩み不用心になり、今また感染拡大となっている。慣れと言うのは恐ろしい。

時折、自治体のせいにする傾向があるが、個々がコロナ対策をしなければ、これを乗り越える事は出来ないであろう。我々シニアとすれば、若者の是々非々の行動が求められる。 Y.T

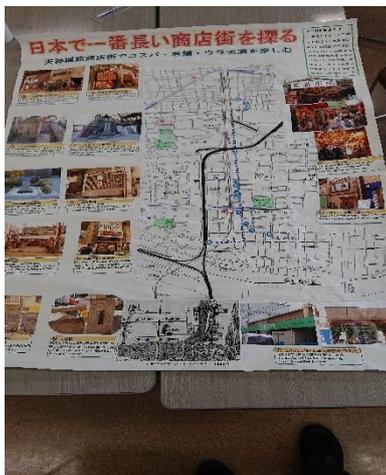


街歩き

1班 早川 憲

久しぶりに街歩きを実施した。「天神橋筋商店街でコスパ・老舗・ウラ天満を楽しむ」を切り口に約2時間のコースです。

昨年9月から2月までの半年間、生涯学習センターで実施していた、街歩きマップを作成してそのマップに沿ってガイドを行うというプログラムに参加した。図書館で地誌を調べ、現地調査などを行いマップを完成させた。今年の2月に初めて街歩きガイドをしたコースを、今年度に新しく参加する人達にガイドする街歩きです。



9月29日(火)の14時に南森町に集合。参加者25人をA・Bの2班に分けてスタートした。

(私はA班を担当)まず天神橋筋商店街の歴史や発展の経緯を説明。マップに従って、中村屋・天満天神M A I D

〇屋・たるやばし・大阪ガラス発祥の地・川端康成生誕の地を説明し、天満宮を經由して天神橋筋3丁目へ。浪速昆布・國重刃物店・御菓子司薫々堂・藤為金網篩製作所の後、寺町筋で三つの寺(大塩平八郎、山片蟠桃、緒方洪庵の各墓)や与力・同心町の説明。

その後夫婦橋で橋の歴史や天満堀川の変遷、扇町公園の成り立ちから江戸、明治、大正、昭和の時代の変化を説明後、天満市場(ぷらら天満)やウラ天満を通り、格安な寿司屋(春駒・すし政)を案内して天神橋筋5丁目へ出て解散した。

幸いにも、この日は人通りが少なく、順調に進み時間通りに終了した。コロナの時代でも工夫(フェイスマスク、携帯マイク、少人数など)をすれば街歩きも実施できることを実感した。



沖縄のサンゴ養殖に感嘆

2班 大原 徹

新型コロナが猛威をふるい始める直前の今年2月、沖縄を訪問してサンゴ養殖の様子を見学してきました。ご存知の通り、サンゴは植物のように見えますが刺胞動物というクラゲやイソギンチャクの仲間です。サンゴは褐虫藻という植物プランクトンと共生しており、褐虫藻が光合成で作った有機物を体内に取り込んで栄養にしています。この褐虫藻が環境変化等によりダメージを受けると、サンゴは白化現象が進んで死滅してしまいます。

サンゴ礁をもう一度再生しようと沖縄県恩納村前兼久地先では養殖事業が行われています。慣れないウェットスーツに身を包みサンゴの養殖現場を見学してきました。サンゴの天敵であるオニヒトデの被害からも守れるよう海底に立てたパイプの上でサンゴを養殖する「ひび建て方式」を独自に開発し高い生存率の実現に成功しているそうです。

海に潜って見た「サンゴ畑」はさながら古代遺跡群のようでした。(写真は一緒に潜ったインストラクターさんの水中カメラで撮影したものです)



3年くらいで卵を産む母サンゴに成長すること。大きく育ったサンゴには可愛い小魚たちが戯れて、すでに「里海」の趣きも感じられました。初めて潜った沖縄の海とサンゴの養殖に成功した方々のご努力にただただ感嘆するばかりでした。

ついでに宜野座球場の阪神タイガース沖縄キャンプで日本ハムとの練習試合を観戦(実はこれが主目的)、ソーキそばも堪能できた楽しい旅でした。



十一面観音を訪ねて

3班 澤田 章夫

コロナ禍の中で自粛が続いていた頃、余りにも退屈。そこで以前より興味関心を持っておりました十一面観音を見て歩くことに致しました。早速「白洲正子」著の「十一面観音の旅」を取り出して調べますと全てが近畿地方の寺院に。よし国宝を順番に拝観していこうと目標設定。7体の国宝は京都の「観音寺」「六波羅蜜寺」、奈良の「聖林寺」「法華寺」「室生寺」、大阪の「道明寺」、滋賀の「向源寺」に安置されている。

まずは自宅から近い京田辺市にある「観音寺」に行く。観音寺は興福寺の別院として藤原氏の庇護により隆盛していたが中世に伽藍を焼失し現在は小さなお堂がひっそりと立つ。十一面観音は奈良時代の作で若々しく華やかな気配に満ちている。ご住職が自ら厨子を開帳し説明して下さる。目前数十cmの距離で拝観をさせていただいた。

桜井市の「聖林寺」。奈良天平彫刻の名品で乾漆造。かつては三輪山をご神体とする大神神社、大御輪寺の本尊だったようだが明治維新の神仏分離のさい聖林寺に移された。白洲正子は「女髻でありながら、精神はあくまで男である」と評した美仏である。

3体目は長浜市高月町の「向源寺」。実はこの寺院には11年前に訪れている。平安時代初期の作。貞観時代を代表するその美しさに大感激したことを思い出す。織田信長の比叡山焼き討ちに続き湖北のこの寺院も焼き討ちにあったが村人が十一面観音を土中に埋めて難を逃れたと伝えられている。気品に満ちた美しい仏像に再会。

そして「法華寺」。年2回のみのお開帳で10月に訪れた。光明皇后をモデルにしたと言われているが、艶めかしい面立ちである。

残り3体の内「六波羅蜜寺」は12年に1度辰年に御開帳。次は2024年、楽しみに待つとする。



テンナンショウの不思議

4班 肥塚 眞

2008年4月にスタートしたシニア自然大学のサークル「里山の山野草を守る会」(奈良県桜井市三谷地区)に発足時から参加し、奈良県のレッドデータブックに記載された約30種の自生する山野草を中心に観察・保全活動を行っている(自生する草本は284種、木本は138種)。

本地区に自生するムロウテンナンショウが性転換するとの話を聞いたので、2009年から3年間毎年6月頃に実態を調査することにした。

1. テンナンショウの虫媒作戦

テンナンショウはサトイモ科に属する多年草で



球茎を持つが、球茎は虫害や獣害に弱い。山の林床、林縁に多く見られる。雌雄異株であり、虫(キノコバエの仲間など)を媒体として受粉する。葉柄の根元は葉鞘(かしょう)となって筒状に重なり、一見茎のように見えるため偽茎と呼ばれる。小葉は種によって3枚から20数枚が鳥趾状や掌状につく。葉柄の上に花柄を延ばし、仏炎苞を付ける。

ムロウテンナンショウと仏炎苞

花は仏炎苞の中であって外から見えない。この筒の中には肉質の太い穂が一本あり、「付属体」と呼んでいる。付属体には「ねずみ返し」があり逆行はできない。花びらのような仏炎苞は、花に寄ってきた昆虫を内部に閉じ込める働きをする。雄花の場合、仏炎苞の下部には小さな隙間があり、花粉まみれになった昆虫(キノコバエの仲間など)はそこから抜け出すことができる。球茎にはシュウ酸カルシウムが含まれているものあり、食するとシビレなどが発生。誤食による事故も多い。しかし、雌花の場合、昆虫の這い出せる穴はなく、受粉した昆虫はそこで死に絶えることとなる。

雄花の場合、仏炎苞の下部には小さな隙間があり、花粉まみれになった昆虫(キノコバエの仲間など)はそこから抜け出すことができる。球茎にはシュウ酸カルシウムが含まれているものあり、食するとシビレなどが発生。誤食による事故も多い。しかし、雌花の場合、昆虫の這い出せる穴はなく、受粉した昆虫はそこで死に絶えることとなる。

2. 雌雄転換調査

雌雄花が確認される6月に、竹柵を近辺に差し込んで、雄花は黒・雌花は赤・無花は白のビニールテープを巻く。1年目は最上部に、2年目はその下に、3年目は更にその下にマークする。

1年目は雌雄いずれかの50株を選び、これを3年間継続調査し記録する。結果は、大半の株で性転換を確認出来た。最初は雄株から始まり、栄養が蓄えられて、充分種子を作ることが出来るようになると雌株へ転換するが、栄養状態が悪くなると戻る。

観察、6つの楽しみ

1班 長尾 雅人

こんな世界があったんだあ、と“観察の楽しみ”を感じられることに、素直に喜んでいる。私なりの観察、6つの楽しみ方。

① 初めての観察場所で出会う楽しみ

「そんな所に、居たのかあ！」という感じ。次から次に知らない植物との出会いが嬉しい。今年も初めて出会った植物の多さに驚く。だから、今まで行ったことのない観察地を訪れるのは魅力である。初めての観察場所の何と多いことか。見通し良好である。

② 一人でゆっくり観察する楽しみ

新しい観察ルートに出会ったら、2回目は一人で図鑑片手に出かける。一人だから、自分のペースでゆっくりと分からない植物と出会う度に調べる。新しく同定できた時の喜びは格別。これは分からんなあ、と同定できない植物が多く出てくる程、魅力のある場所なので、また出かけたくなる。

③ みんなとゆかいに同定する楽しみ

一人では同定できなかった植物を、みんなであれやこれや、と言い合いながら見定めていく。人によって同定する観点が違う。見方の違いになるほどお〜と感心させられるのがいい。それでも同定できない時がある。奥深いなあ〜と。

④ リーダーで、ゆういぎに観察する楽しみ

時々、観察のリーダーになる。そうすると責任を感じるので、いい加減な自分でも、少しは観察の説明をよりよくしようと思って、前もって調べようとする。これは大変だけど有意義である。

⑤ 『観察の眼』で広がる楽しみ

下見と本番をして観ているはずなのに、毎回『観察の眼』には、驚かされる。こんな植物もあったのかに始まり、鮮明な画像から、全然ちゃんと観ていなかったとの反省まで。自分の眼が、いかに節穴だらけかと思う。観察の世界を押し広げてくれる。

⑥ 観察会を実施する楽しみ

神戸市の小学3年生を対象にして環境体験学習(GS)と一般向けの六甲山での観察会、地域での観察会等を実施している。自然に接すると参加者は大概笑顔になる。ほっこり気分になれる瞬間。これが、いいんだなあ。

観察の仕方は、人それぞれ。自分に合った楽しみ方を持てれば、それでいいのだと思う。観察のレンズの向こうとこちら側、どちらも面白いから。

わが町王寺が、全国1位に！

2班 村上 好子

11月初め、「街の住みごちランキングで『王寺町』が関西トップになりました。」というお知らせが町からラインで届いた。そして、11月末には全国1位に！

えっ！なんで王寺町が！と思ったのが最初の感想。選ばれた主な理由は、ほかにもあるが、利便性が高い。程よく田舎だからだそう。理由は納得。

王寺町は奈良県で、初めて鉄道が開通した町で、大阪と奈良を結ぶ要衝地。神戸から、王寺に移り住むことになって「王寺ってどんなところ？」と聞いた時に返ってきた答が、「交通の要所！」だった。人口2万3千人ほどなのに、駅は、一日5万人が利用しているそう。選挙の時は立候補者が駅付近に街頭演説にひしめき合っている。

駅付近はビルも建ち街らしいが少し歩くと住宅地もあるが、田畑もあり、田舎の景色。大阪から大和路線に乗って王寺に向かう道中、4つのトンネルを抜けると、空気が変わり、景色が旅行気分になる。言われるように、程よく田舎である。王寺駅に着くとホッとする。

王寺町には達磨寺や大使葬送の道など聖徳太子ゆかりの歴史がたくさん伝わっている。特に聖徳太子の愛犬「雪丸」は町のマスコットキャラクターで、雪丸の歌は町のあちこちで流れている。孫は、お誕生日ケーキを「雪丸君ケーキ」がいいというほど子供たちに愛されている。

人の言葉が話せお経が読める雪丸は、いつも聖徳太子と一緒に町内を散歩していたらしい。雪丸の像が数か所におかれているし、お墓もある。

明神山という、標高273.6mの1時間程で登れる山もある。晴れた日には山頂から、奈良の街並み、大阪の市街地はもちろん明石海峡大橋まで見渡せる。360度のパノラマを楽しむことができ、5つの世界遺産も一望できる。今年の初日の出は、ここで撮影された方も多かったようだ。

私も時々散策する山でもある。山頂への道、箕面で出会った木々がたくさんある。

先日は、SL D51を置いている公園が、今はやりの「鬼滅の刃・無限列車」の写真スポットとして撮影に来る人が多くなったとテレビで放映していた。

機会があれば王寺町ものぞいてください。片田舎だけど。

## フィットネスに行こう！

## 1班 玉尾 ひとみ

週3回、いやせめて2回はフィットネスジムに行きたいと思っているのだが、思うようにはいかないものだ。今のフィットネスクラブに入会したのは現役時代。もう20年近く通っている。マシンやストレッチは時間があればするが、スタジオでのエアロビクスが私のお気に入りメニューである。夫はそれを“踊り”と呼んでいる。

まさに私は“踊り”がなければ体調を維持できない。それなのに、今年はコロナ禍のため3月から8月までの半年間ジムに通うことができなかった。ジムの休館は4月から6月まで、3月と7月8月はコロナ感染が怖くて自ら特別休会した。9月からぼちぼち復帰し、フェイスシールドでガードしながらマシンとストレッチから始めた。エアロビクスは予約制となっていて、ちょっとハードルが高い感じ。立ち位置番号が書かれた図表が各プログラムの開始30分前毎に貼り出される。好みの位置の横に名前を記入していく。インストラクターの動きが見やすいベストな位置から名前が埋まっていくという仕組みだ。床にも番号を書いたガムテープが貼り付けてあって、かなり広くスペースがとられているようだ。常連の会員は30分前には行列を作って場所を確保する。人気のインストラクターの場合は1時間近く前から並んで予約表の貼りだしを待つという。そんなバカな！と思うが、彼女たちは意外と気にしていない。前後の人達とおしゃべりしながらだと時間はすぐ経ってしまうのだそうだ。それではソーシャルディスタンスにならんじゃないか！と考える人は、エアロビクススタジオに近づかない方がいい。そもそもドアを開け放ち、超大型の扇風機をまわして換気をよくしているが、始まってからの熱気はすさまじく、汗は飛び散り、ハーハースーッ激しい息が充満する。とてもじゃないが危険に思えて、復帰したばかりの9月はスタジオには近づかないでいた。

しかし、フィットネス仲間が楽しそうに踊ってるのを見ると我慢限界、10月から週1回、筋トレとエアロビクスを組み合わせたプログラムにはいつている。筋肉増強を目的としたエアロビクスで、動きがかなりハード。ダンベルを使ってスクワット30回、腕立て伏せ10回は女性にはきつい。コロナ以前から女性には人気がないプログラムだった。

そのためか、このレッスンは10分前に行っても席が確保できるのがいい。いっぱい汗をかいた後、熱いシャワーを浴びた時の爽快感！一度味わったら、もうやめられない！と思う。ここのフィットネスクラブは温泉施設を持っていて、水着ゾーンには露天風呂やジャグジー、サウナ風呂など揃っている本格スパでもある。そのため会費は周辺のスポーツクラブに比べて割高である。会員の中心は50代から70代、スパ会員は80代だ。若者がいないから、みんな安心してはしゃいだり、くつろいだりできるのいいのかもしれない。ほぼ毎日、終日ジムで過ごす人もいるくらいだ。

駐車場に高級車が並んでいるのを見ると、経済的に余裕のあるシニアが多いのであろうと想像する。ドライバーを駐車場に待たせてフィットネスに汗



を流す社長さんもいる。ピカピカのBMWでやってくるIさんは「お父ちゃんのお金ついたらなあかん！」と言って2年毎に新車に変えている東大阪の社長の奥さん。経費なの

かな？と邪推している。場所柄なのか、上品とはいえないが陽気で庶民的な雰囲気満ちていて、私には居心地のいいフィットネスクラブである。とはいえ、外出自粛が明けてサークル活動も開始になったため、思うようにはジムに通えないでいる。ジムはいつでも行けるので優先順位が低いのだ。

サークル活動もジムも行けなかった半年の間、私は自宅でいったい何をしていたのだろうか？毎日3度の食事はきっちりとして、TVのワイドショーを観るだけの毎日だった。コメンテーターの意見に同意したり反発したりして。体重計の数字を気にし始めたころ、これではいかん！とYouTubeのエクササイズを始めることにした。ヨガマットを通販で手に入れ、筋トレ、ヨガ、エアロビクスと次々始めた。しかし狭いマンションのわが家では、エアロビクスは階下からクレームが来る可能性がある。思い切り動けないのは物足りないが、ここは大人の判断で靴を履かず裸足で踊ることにした。それが災いしたのか、フローリング床との摩擦で“足底筋膜炎”を患ってしまった。まだ完治していないが、今は普段の日常が戻ってきつつある。当たり前と思っていた普段の幸福を再認識できて、コロナも少しは意義があったのかも！と思う。週1回でもいい、フィットネスに行こう！

真っ直ぐに 伸びられない樹 注：どの写真も無風時に撮影



尾瀬 至仏山の標高 2,000m地点。強風でオオシラビソの枝は、風下側だけに伸びています。



絶えず強風が吹きつける友ヶ島の海岸。ハマヒサカキが横に伸びています。



ブナの根曲がり。積雪が斜面を滑るので、ブナは一度下方に押されてから上に伸びて行きます。京大芦生研究林 枕谷にて。



朽木から小浜へ入る遠敷峠。ブナ・リョウブ・オオイタヤメイゲツ・ネジキなどが全て根曲がり。



箕面才が原林道で、中央下にあるニガキが左上方のエドヒガンに覆いかぶさられているので、陽を求めて 斜め右上に伸びて行きます。



こちらも箕面の森。ニガキが奥のイヌザクラに覆いかぶさられて、途中から上方が空いている左の林道の上へと、真横に伸びています。

利尻島杓形港

1班 藤川 宗昭



奈良公園

1班 岩城 正大





遊神 (ゆうしん)  
「神を遊ぶ (あそぶ)」

意味：心を楽しませる

誦月吟花 (しょうげつぎんか)  
「月に誦 (しょう) し、  
花を吟 (ぎん) ず」

意味：月を見たり花を見たりして吟誦する



落花

2班 星田 京子



キンカチャ（長居植物園：コロナで来園者もなく）2020年5月19日。

アメリカデイゴ（長居植物園）  
2020年5月19日



ミズナラ（黒沢高原）  
2020年11月4日



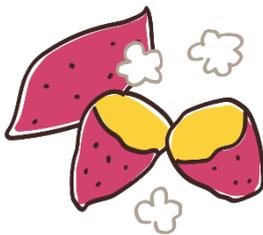
川柳

- ・ 滋養にと飲んだら酒豪になりました
- ・ 飲み放題中途半端に残る酒
- ・ 任せときカードでポイント稼いでる



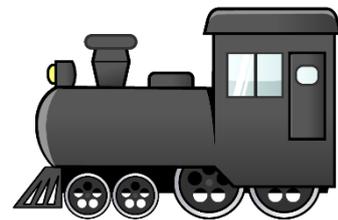
俳句

- ・ あぐ湯気の中に顔顔大根焚き
- ・ 冬めきて猫の擦り寄る膝の上
- ・ 焼き芋の匂ひ残して車去る



俳句

- ・ 茶の花や山の集落閉ぢし跡
- ・ 数へ日や長蛇の列の散髪屋
- ・ 一斉に汽笛こだまし年明ける



©DESIGNALIKE



コロナ禍でありましたが、皆様のお陰をもちまして、47号も無事発行することができました。厳しい1年でしたが、来年も皆様方のご活躍を祈念いたします。  
(広報委員会)