

今号の TOPICS～代表ご挨拶

代表 大沢 金呉

代表に就任して3年目、2020年度は約半数の活動が中止になり、そして2021年度も4月の総会以降活動が再開できません。1年少しの間に当たり前の日常が当たり前でなくなり、当たり前でなかった非日常が当たり前になってしまいました。「テレワーク」、「在宅勤務」、「オンライン会議」、「マスク会食」、「飲み会のご法度」、「不要不急の外出自粛」など我々の行動変容を求める施策が次々と打ち出されてきましたが、なかなかコロナ禍の出口が見えません。ワクチン接種が進んで日常に戻るには、2～3年が必要かもしれません。

緊急事態宣言も3回目になると「期間限定のイベント」と化して、気が付けば朝のラッシュも繁華街の人出も復活してしまっています。外出自粛をまじめに守っている我々シニアは、もはやコロナフレイル寸前です。効果を持続させるためには政府主導で行動変容しやすい環境を整え、企業などへの強い働き掛けが必要でしょう。他国の政府トップ（例えばドイツのメルケル首相）と比べて危機意識が欠如している日本のトップに強い意志と信念を感じられません。例えば「あなたの行動が人の命を救う」という政府メッセージは、我々シニアのように日頃から感染防止に努めている身にとっては、空しく聞こえます。本当に行動変容が必要な人々を特定してタイムリーにメッセージを届けられれば、大きな効果が見込めるはず。こうした呼び掛け方を工夫しながら人々の協力を引き出せば、感染症に耐えうる医療や社会体制を整備するための時間的な余裕を生み出すことが出来ます。政府には自粛の呼び掛けの繰り返しと聞き慣れてしまって、うんざりする政策をなぞるだけでなく、対象を絞ったはっきりとしたメッセージと対策を打ち出してもらいたいものです。

さて、政治とコロナに対する恨み辛みは、この程度にして今年度の目標は、科の将来的な組織の継続と発展のための諸課題を具体的に解決していく初年度としたいと思います。

1. 入科条件を変更して、人材確保のための門戸を広げる。
2. 役員任期、班編成を2年とする。
3. 組織体制の見直し。

について班会議を中心に科員全員で議論を深めていきたい。

以前にも申しましたが、私たちは人と人とのつながりの中で自分を意識しながら生きています。コロナ禍では一層のことみんなが工夫して人間関係を守る努力が必要です。自然と文化科はその場を提供し得るものと信じています。

*****目次*****

P1	今号の TOPICS	大沢 金呉
P2	仲間たちの近況報告 (1)	
	1 班	篠田 富子
	2 班	高橋 弥生
P3	仲間たちの近況報告 (2)	
	3 班	石川 隆一
	4 班	松平 盛夫
P4	専任幹事ご挨拶	中澤 重文
	リレー随筆	鹿本 郁代
P5	私の玉手箱	谷坂 修二
P6	絵画コーナー	山下 勝弘
	写真コーナー	中川 一成
P7	俳句・川柳コーナー	池田 清
		山上 恵子
P8	新人紹介コーナー	

◇自然と文化だより◇

コロナ騒ぎが2年目に突入し、何度も緊急事態宣言が発出され、自粛生活を強いられてきました。コロナ慣れが怖く、油断すると感染し、命とりになりかねない状況が続いています。

この最中にオリンピックの話題が沸騰しており、日本の面子があるのか、決行しようとしています。その切り札が「ワクチン」です。高齢者であります我々も接種を待ち望んでいます。「ワクチン接種した？」というのが挨拶代わりとなっていて、これがゲームチェンジャーとなることを祈っています。 Y.T



私の近況

1班 篠田 富子

長びくコロナ禍、自粛生活で家にいる時間も多くなった。久しぶりにゆっくりできていいのだが、足腰が弱るのではとの心配もあり、1ヶ月に1日程度、友人を誘ったり、或いは夫の運転する車で、近場の低山歩きに出かけたりしている。

しんどくなったら休憩、花が咲いている草木があれば近寄って眺め、スマホに撮る。頂上では思う存分、眺望を堪能しと、時間を気にせず自由気ままな山歩き(?)を楽しんでいる。

4月、まだ山桜が美しい頃に、NHKのEテレで『やまと尼寺精進日記』の舞台となった奈良桜井市の「音羽山観音寺」を訪れた。

山野の恵みを丁寧に調理して頂く生活、山里の住人や寺を訪ねる人達との楽しそうな交流、四季の変化を慈しむ暮らしなどが、画面より伝わってコロナ禍に、ホッとする番組だった。ぜひ、一度行ってみたいと思い計画。車をふもとの駐車場に止めて歩き始める。坂道は急だったが、所々にある手作りのユーモラスな案内看板に背中を押され、約50分ほどで山門に。山中にひっそりと建つ観音寺。日本の尼寺36寺の中の第6番寺だ。戦時中の「供出要請」の難を逃れた大きな釣鐘があり、寺の東には県特別天然記念物の「お葉つき銀杏」の巨木がそびえていた。



住職さんと少しお話しさせていただき、その後さらに山道を登り、大和平野を一望する展望台で昼食。山道には、ヤマドリソウ、エイザンスミレ、ミヤマカタバミなどの花も咲き、春を感じながら深呼吸。

田舎の年老いた母、入院治療中の息子のパートナーのこともしばし横に置いて、自然の中でゆっくりとした時間を過ごし下山する。

今度訪ねる時には、手作りの精進料理を味わいたいなあ。「お葉つき銀杏」の実も確かめたい！

その頃にはコロナも収束していることを願いつつ。



ジャケツイバラの冬芽観察

2班 高橋 弥生

高等科最後の観察会は、武田尾の冬芽観察でした。楽しみにしていた冬芽観察でしたが、1月に予定されていた講座は、コロナ感染者の急増により延期となりました。そして次々と講座が休講となり、もう観察会はできないかと諦めていたところ、何とか3月8日に実施されました。季節は早春に移っていました。駅前の桃の木は銀色の毛がついた花芽が膨らんでおり、またダンコウバイやアブラチャンの小さな黄色の花も咲いて、武田尾にも春が訪れていました。

児玉講師から、多くの樹木の冬芽とその特徴を教えていただいたのですが、その中でジャケツイバラの冬芽が特に気になりました。鋭い棘の下に冬芽を見つけました。葉痕から少し下のところに大きめの冬芽があり、その下に小さな冬芽が3個並んでいました。なんとも可愛い並び方で、主芽と副芽（予備芽）です。

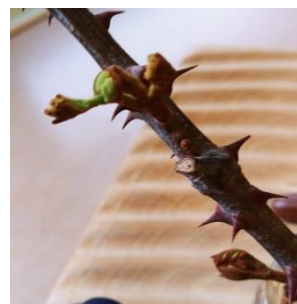
皆で観察した10cm程の短い枝を持ち帰りました。

①3月16日

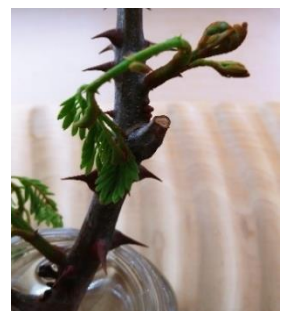


小瓶の中に水を入れて、冬芽の観察をしました。裸芽で縮れた毛が密集する冬芽の、主芽は成長し膨らんできました。

②3月23日



③3月30日



④4月7日



主芽だけが成長し、予備芽は成長が止まったままです。この後、残念ながら1週間くらいで枯れてしまいました。

私は鋭い棘のジャケツイバラに何故か惹かれます。目指しているのは、ヒイラギのような人生なのに…!?

記録と記憶

3班 石川 隆一

「あれは何？それは何時？」などとなかなか思い出せない経験をしたことはありませんか。私は最近よく見た植物の名前を直ぐに思い出せなかったり、妻との会話で「あれ、それ」が増えたようです。歳をとったことかもしれませんが、コロナ禍で活動自粛が続き、自宅で過ごす時間も長く、生活が単調化したことも一因かも知れません。そんな思いを持ちながら、これまでの「自分に係わる記録」の整理を始めました。また、その過程で気付いた「記憶」の不確かさについても書いてみたいと思います。

まず、記録には手帳(中学生～)、日記(高校生～)、読書記録(高校生～)、写真(中学生～)、趣味の作品、手紙、学生・就職時代に係わるもの、などを保管しています。言い方を変えれば、雑然と放置しているとも言えます。整理は、編年体で揃えるのが手っ取り早く、手帳や日記、読書記録はノートで独立しているので容易でした。特に、読書記録はExcelを用いて年度毎の一覧表を作り、クリアファイル化しました。合わせて蔵書の整理も行った結果、利用し易くなり、再読の楽しみが増えました。難物は写真類の整理で、フエルアルバムは何とか場所を決めて収めたのですが、夥しい量のネガ・ポジフィルムとマウント化したフィルム類でした。フィルムの劣化が認められましたが、何とか撮影年次、フィルム番号、撮影場所を記載し、編年体で整頓して、デジタル写真フォルダも含めExcelで一覧表を作りました。取敢えず、記録類の整理を終了させました。

さて、学生時代からの手帳、日記、読書記録が揃ったので、時の流れに沿って一気に読み直しました。ところが、これまで「記憶」として持っていたのと少し違うなあと感じる点も多々見られ、記憶は都合により、変容や欠落することに気付きました。良かったことは、疎遠になっていた知人、友人と過ごした時の記憶が蘇ったことです。まずは近況伺いの便りを出すことから始め、旧交を温めることが出来たのは幸いでした。読書記録では、興味の対象や感受性の変化に興味が湧きました。写真では父から貰った幼少期のアルバムから、臆気であった記憶が鮮明になったり、人から聞いて記憶となったと考えられる源の写真にも出会え、感激もしました。

自分の記録の整理から始めた作業でしたが、これまでの記録を深読みして記憶を検証し、多くの人たちの暖かい気持ちに触れ直して、感謝したいと思います。「記録したという記憶」を忘れないうちに。

花の大御影山

4班 松平 盛夫

新入科員です。花を愛でながら、日帰りで山歩きを楽しんでいます。緊急事態宣言中のGWに、自粛生活に辛抱できず、人が少なそうな湖北の山へ出かけました。

登山道では、時折花をかき分けながら歩かなければならない程、満開のシヤクナゲでした。

見上げると、展覧したばかりのナナカマドが蕾を付けており、ムシカリの白い花も満開でした。また、クロモジとウスギヨウラクも、登山道沿いに咲いていました。



尾根筋に出ると、ブナ林です。新緑の鮮やかなブナ林を歩くのは、何とも言えない清々しさです。



今回、初めてブナの若い果実を見つけました。

その他、草本では、イワカガミ、イワウチワ、オオバクスミレ等のスミレ類、サンインシロカネソウなどが咲いていました。

コロナの中、癒された一日でした。

専任幹事のご挨拶

企画班幹事の輪番制について

3班 中澤 重文

企画班幹事の輪番制については、昨年の新型コロナウイルスの感染拡大という緊急事態の発生で、企画委員会の皆様に相談する余裕もなく、専任幹事の独断で試験実施という形で導入させていただきました。

活動休止中の対応で、やむを得ないことではありましたが、緊急事態に対応できる選任ルールの必要性を痛感した次第です。

活動再開後、企画委員会の皆様と議論して、今年度に向けて作成したのが下記の選任ルールです。

【企画委員会の班幹事の選任ルール】

1. 班幹事の選任ルール

(1) 班メンバーの話し合いで決める

話し合いで決めるのが難しい場合

(2) 班メンバーの投票又はくじ引きで決める
以上のプロセスでも決めるのが難しい場合

(3) 輪番制とする

2. 班幹事を免除する条件

(1) 在籍 10 年以上で 80 歳以上の方

(2) 健康上の理由で企画委員会の活動に支障が出ている方

(3) 企画委員会に所属 1 年目の方

班幹事の輪番制は、色々の問題が発生する恐れがありますので、輪番制を導入した班については、今年度も試験実施という位置づけで、専任幹事がサポートしていきたいと考えています。

では何故、色々の問題が発生する恐れのある輪番制を提案するに至ったのかといえば、このことをきっかけとして、企画委員会が直面している「組織崩壊の危機」を皆様方に認識していただけるのではないかと考えたからです。

自然と文化科では、班幹事は「先輩から後輩」へ引き継ぐというのが従来からの常識でしたが、近年の後輩が入ってこない状況が今後とも続くのであれば、「先輩から後輩」へ引き継ぐことは『夢のまた夢』になりそうです。

先輩の皆様方が班幹事に手を挙げていただければ問題はないのですが、どなたも手を挙げていただけないのであれば、班幹事の選任は困難を極め、企画委員会の組織崩壊が始まります。

組織崩壊を防ぐ窮余の一策として考えたのがこの輪番制ですが、決して良策ではありません。輪番制に替わる他の良策をみんなで探し出せば、組織崩壊から逃れることが出来るでしょう。

リレー随筆

スプリング・エフェメラル

1班 鹿本 郁代

スプリング・エフェメラル・・・つかの間の春の植物たち（春の妖精と呼ばれる植物たち）

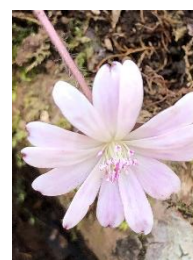
落葉広葉樹が葉を大きく茂らせる前に春の光が差し込んでくるのをじっと林床の下で待って暖かくなると花芽をもたげてきます。この時に出会えると大きな感動と元気をもらえます。

20 数年前、まだ雪の残る佐渡ヶ島金北山縦走トレッキングを企画した時にカタクリ・ユキワリソウ・フクジュソウ・シラネアオイ・・・数え切れない程の何とも可愛い花たちに出会えました。それ以来初春の花たちを求めて出かけては元気をもらいました。昨年は緊急事態宣言で会うことも出来ず残念でした。今年は宣言が切れた合間にいくつかの植物に出会えました。どの植物たちも季節が来ると健気に花を咲かせてくれました。

2月：青垣のセツブンソウ



3月：六甲森林植物園のユキワリイチゲ・スハマソウ・セリバオウレン・カタクリ 山門水源の森のキタヤマオウレン（雄しべの葯がピンク色でとても可愛い）・ショウジョウバカマ 青葉山のミスミソウ・ヤマルリソウ



4月：文珠山のトキワイカリソウ・カタクリ（白花も） 神戸森林植物園のニリンソウ 北山緑化植物園のスズフレイカリソウ まだまだ行きたい所はあったけれど再度の緊急事態宣言！残念でした。



この2年のロスタイムはこの歳になると大きいのです。きっと来春、元気であちこちとスプリング・エフェメラルを見に行けることを願っています。

健康寿命を延ばす合気道

3班 谷坂 修二

あっという間に77歳。これからも健康に過ごしたいものです。

問題はいかに健康寿命を延ばして他人の手を借りず、最後まで自分の脚で立ち歩き自立して行きたいものです。私の健康法は自然な体の動きと心を育てること、100歳になってもできる合気道を練習していくことです。

合気道を知らない人に玉手箱流に説明します。合気道の技は天地の『気』と一体化することから生まれます。

しかし『気』とはどんなものでしょう。『気』は「元氣」が有る、「気分」が良い、「やる気満々」、「空気を読む」、「天気が良い」など日常的に使います。『気』は目に見えないけれど身体の中を流れている想像力なのです。

（中国3千年中国医学）

『気』というのは人間の身体の中にだけ有るものではありません。自然、宇宙にも『気』が有るのです。私たちはしっかりした呼吸により自然の『気』を吸収し健康な身体を維持できると考えています。

（日本武道3百年）

想像力で自然の中の『気』と、身体の中の『気』を呼吸により一体化できると思い、息をしっかりと臍下丹田に収める呼吸力によりでいろいろな技が出来ると考えています。

映画などで武士が関節技で敵の首を折ったり腕関節を外したり出来る大変キツイ、痛い目に合う武道と知っている方や、柔道の禁止技を多用する古武道と知っている方、自衛隊、警察でも練習しているので、危険な取っ組み合いの有る武道と知っている方はいませんか。

合気道は大変新しく昭和の時代に完成された武道です。

試合がない、優劣を付けない、技がない、力も要らない、何にもないのが合気道です。

一つだけ必要なものは「やる気」の『気』。しかし『気』なんて見えないし、玉手箱の蒸気みたいで説明しにくいです。

それでは体験すれば解るかもしれません。それでは体験してみましょう。

真っすぐに立てること、寝転んで起き上がれること、相手がどう思っているか想像できる思いやりの

心などが有れば、技を掛ける方（取り）と受け身を取る方（受け）に分かれて2人で練習をします。必ず先生が見本の技を見せ注意点を説明します。どんなベテランも先生の見本どおりに技を取り、受けを、交代に、また左右対称に繰り返し練習します。全身をよく使い左右バランスよく鍛えられます。初心者もベテランも上手な人も、下手な人もお互いの技を尊重しあい、同じ量の練習をします。あの人は下手だから相手にしたくないなど無いのです。この練習方法が合気道の特徴でベテランは想像力をたくましく相手の思いを読み取り技を掛けます、下手は下手なりに技を習得します。

この時先生が1番注意する点は『気』です。『気』を出すためには呼吸がしっかりと出来ることです。技は個人の性格や身体の違い、経験の違いにより千差万別なので先生の見本どおりにできない場合が多いので、技の動きを型にはめることが有りません。自然に真っすぐに立って十分な呼吸が重要です。

すなわち無理のない姿勢でしっかり呼吸が出来て、投げたり、受け身をしたりすること、また相手に無理な動作を受けに強要していないかを呼吸を通じて一体感を体感することです。

この様に練習は単純なのですが、片方がやる気を出さないと、体操になってしまい武道にならないのです。（体操だけでも体に良いのです）



一撃必殺の思いや、やる気を満足のいくまで出してもらい、その思いをもらって、返してあげる。相手の力を利用した返し技がありますが力ではなく『気』をもらっては返します。

『気』のやり取りが呼吸を通して感じる事ができれば、『気』を合わすことが出来る武道になっていきます。

最後に「合気道は勝負が無いのは弱いから？」なんて聞かないで!?

合気道の技は非常に柔らかく相手の動きに合わせて技を掛けますので痛くもかゆくも有りませんが、その技から逃れようと無理な反撃をすると大変痛い思いをします。合気道は投げる人も投げられる人も心をつにして心身ともに自分に合った自然な動きを学びます。

自然と『気』を合わせた動作、『気』のやり取りが出来る武道が私の健康寿命を延ばす合気道です。

ジャズフェスティバル

3班 山下 勝弘



郷の夏

3班 中川 一成



俳句

- ・母の日や一家総出の花き農家
- ・更衣セーラー服の白のきら
- ・十葉の匂ふ朝や湯治宿
- ・初夏の町足取り軽きポニテール



俳句

- ・嶺入りの夫の話を今年又
- ・振る舞ひも軽きさまなる更衣
- ・お揃ひの夏帽子二個影走る



川柳

- ・家を出て七人以上の敵コロナ
- ・あの人は矢面に立たされ利用され
- ・美しい日本はどこに川端さん



新人紹介コーナー

①：氏名 ②：所属 ③：講座生の期 組
④：住所 ⑤：他の所属 ⑥自己紹介

	①：松平 盛夫 ②：4 班副班長 ③：26 期緑組 ④：寝屋川市 ⑤：「交野自然の杜クラブ」		①：高橋 弥生 ②：2 班副班長 ③：26 期緑組 ④：京都市 ⑤：「京とおうみ自然文化クラブ」
⑥花を愛でながら、日帰りで山歩きを楽しんでいます。植物（特に樹木）について学びたく、緑組・高等科と進みましたが、まだまだ修行中です。宜しくお願いいたします。		⑥京都府立植物園のボランティアをやっています。そこから植物のことをもっと知りたいと思い、現在に至っています。皆さんについていけるか不安もありますが、自分の出来る範囲で活動していきたいと思います。楽しみながら植物観察をしたいです!!	



今期に入り総会以降またもや
自粛生活に戻りましたが、皆
様からの投稿をもらえなく頂
き、発行することができまし
た。感謝申し上げます。

広報委員会

