

今号の TOPICS～（副代表のご挨拶）

- P1 今号の TOPICS 今本 芙佐子
P2 仲間たちの近況報告（1）
1 班 大森 美子
2 班 西村 彦二
P3 仲間たちの近況報告（2）
3 班 日野 裕一
4 班 原 司
P4 私の玉手箱 山上 恵子
P5 専任幹事ご挨拶
前田 長治 藤原 敦子
P6 班長の思い 堰口 義明
P7 樹木ウォッチング 遊上 眞一
P8 絵画コーナー（1）木邨 圭子
P9 絵画コーナー（2）藤原 雄平
P10 川柳・俳句コーナー
山上 恵子 宮澤 富美雄

◇自然と文化だより◇

8月は、記録的な猛暑、初めての南海トラフ地震臨時情報、迷走の巨大台風予報と、いやがうえにも防災（減災）意識を高められた夏でした。

9月1日は防災の日。関東大震災から101年。今回の地震情報でも政府広報が偽情報に対する注意を呼びかけていましたが、大災害に直面し人々が恐怖・不安にかられると流言飛語が拡散して新たな人為的被害をもたらすことがあります。今やSNSによる拡散規模はその範囲・速度の点で関東大震災の頃とは比較になりません。歴史の教訓を忘れずこちらへの備えも万全にしたいものです。 tsukashara

夏の高温と高齢化にどう対応する？

副代表 今本 芙佐子

コロナの影響で、なんとなく延長され、数年の間一泊旅行担当の副代表を続けている。一泊旅行の係は、入科して以来ずっと務めているので、色々な体験もしてきた。

コロナで旅行が中止になった年もあり、去年は久しぶりの旅行だった。事前のキャンセルなどがあり、少人数での実施になり、初めてバス1台での旅行になった。そのため、意外と小回りが利いて、参加した人には好評であった。しかし、科としては参加者が少ないということで、今年度初めて旅行を実施するかどうか、などの議論を行った。結果的に半数以上の参加者で、今年度も実施することになっている。

この原稿が、記事になるころには、旅行も目前に迫っていることになるが、いろいろな課題や提案もあり、今後も一泊旅行については検討が必要だろう。

さて、今年は昨年にも増して暑い夏になり、熱中症アラートが毎日のように出て、それにどう対応するかが問題になった。行先によって配慮するという一方で、実際に中止になった活動もある。過去の経験でも、夏の活動で舗装道路を暑い中延々と歩いたことがあり、その時は本当に倒れる人が出るのでは、と心配したこともあった。

現在の科員の平均年齢が75歳を超していることを考えると、暑さ対策だけでなく、行先についてもいろいろ検討が必要になってくる。ハードな山登りや、長時間歩き続ける必要のあるところなどは、高齢者にとっては参加が難しくなっている。

一方年齢（体力年齢も）の若い世代の人は行ってみたいところも多くあり、高齢者向きのところばかりでは物足りない、という意見も耳にしている。

班別や委員会別の活動も増えて、それなりの対応も考えて実施されているが、今後の活動をどう進めるかは難しい問題である。

地球温暖化でますます夏は暑くなりそうである上、高齢化がどんどん進んでいく中での活動を、みんなの満足いく形で進めるのはかなり難しい課題である。今後科員から多くの意見を出していただいて検討していく必要があるだろう。



太陽の道

1 班 大森 美子

新緑が爽やかな季節に、室生寺の近くにある「室生山上公園芸術の森」に出かけました。ここは、彫刻家ダニ・カラヴァンがデザインしたモニュメントが点在し室生の自然と調和し、公園全体がひとつの美術館のような場所です。

よく整備された公園内のモニュメントはそれぞれ意味があるそうで、道の両側に植樹された所は、遠近法を取り入れたり、そのままの目線で見えたり、まさに五感で感じとる不思議な場所です。水の流れの不思議、モニュメント事態が時計計になっている所。その他沢山のモニュメント。2 度目の訪問でしたが興味は尽きません。

「太陽の道」に差し掛かった時、「ここはお伊勢さんから淡路まで続いています。」の管理人の説明に「淡路の、どこですか？」



太陽の道

と伺ったが「ごめんなさい」との事。残念。(実は自然と文化科で行った伊弉諾神宮でした。)

北緯 34 度 32 分の東西 200 km
東は伊勢の神島・太郎生・室生寺・長谷寺・三輪山・箸墓古墳・大阪の大鳥神社・西は淡路の伊弉諾神宮まで。

この間 200km の直線距離上には古代遺跡や由緒ある神社が立ち並び、これを通称「太陽の道」と云うそうです

伊弉諾神宮とは、記紀に書かれた、国生みに始まる全ての神功を果たされた伊弉諾大神が、最初にお生みになった淡路島の多賀の地に「幽宮」を



室生寺五重の塔

構え、余生を過ごされた日本最古の社だそうです。自然美術館を後に、石楠花が満開の室生寺へ。

石楠花を満喫しながら奥の院迄 700 段の石段を登り充実の室生探訪でした。

帰路、並んで買ったよもぎ餅は美味でした。

JR 小海線の車窓を楽しむ旅

2 班 西村 彦二

テレビの旅番組で見た JR 小海線からハケ岳を望む高原の風景に魅了され、一度乗ってみたいと思って、家内に話すと「歩くのはしんどい！」というので、それならと 5 月 21 日から 2 泊 3 日のスケジュールで軽井沢、小諸～小淵沢、甲府へと北陸新幹線、小海線、中央本線と東海道新幹線を乗り継ぐ「車窓を楽しむ旅」を計画し、出掛けた。大阪-敦賀間はサンダーバード、敦賀から北陸新幹線ハクタカとアサマを長野で乗り継ぎ軽井沢へ。軽井沢に到着すると駅前に世界中のブランドを集めたような巨大ショッピングプラザが出現、東京がここまで来ている。その日は高原リゾートに宿泊。ホテル周辺の山際はハリエンジュとフジが花盛り。翌日は、軽井沢から 10:23 発の信濃鉄道で小諸へ。駅に隣接する懐古園(小諸城跡)を約 1 時間散策。家内の様子を窺い、駅前で軽く食事。12:00 発の JR 小海線(愛称:ハケ岳高原鉄道)で小淵沢



まで約 2 時間半の列車旅。平日の昼下がりなので空いていると思いきや、学校帰りの高校生が大勢乗り込んできてほぼ満席状態。住宅と畑の普通の街並みから次第に葡萄と桃畑が広がり、千曲川沿いに列車は高度を上げ、レタス畑の高原地帯へと入ってゆく。やがて日本一標高の高い野辺山駅(1345m)を通過し、右手に残雪の残るハケ岳を眺めての清里駅(1274m)までが小海線のハイライト。小淵沢駅で乗り継ぐ中央本線あずさ(14:29 発)の待ち時間がもともと 6 分しかないところに、到着が 5 分遅れたので大慌てでホームを移動。約 30 分で甲府に到着。その日の内に大阪まで戻ると帰宅が夜遅くなるので、駅近かのビジネスホテルに宿泊。甲府は、あまり期待していなかったが、駅の周りには甲府城(舞鶴城)、藤村記念館、甲府市歴史公園など意外と見どころが多い。ホテルの部屋から富士山も拝めた。夕食は甲州牛のすき焼きと郷土料理の「ほうとう」を賞味。翌日、甲府から新横浜に出て、東海道新幹線で帰宅。楽々コースで口喧嘩もない楽しい旅でした。

植物観察は面白い

3班 日野 裕一

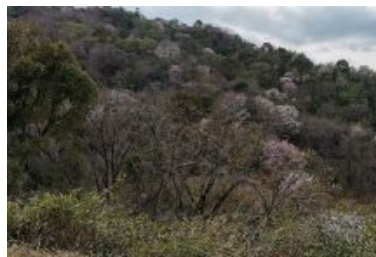
リタイア後、時間的ゆとりができ、主として歴史・地理・自然環境などについて、市民講座の受講や地域の同好会に参加して活動してきた。

2年前コロナの頃にたまたま本科に入学し、植物の観察方法についてじっくりと学ぶことができた。園芸も趣味であり、植物はどちらかというによく知っている方だと思っていたが、身近な植物でも細かい特徴（葉、枝、樹皮、花、実など）をよく見ていなかったということにあらためて気付かされ、まさに目からうろこでした。

これを契機に、日課の健康のための散歩のついでに自宅周辺の植物について詳細な観察（特徴や季節毎の変化の把握）や植物名の同定をすることを少しずつ始めてみた。気になる植物があれば、写真を撮り、自宅で図鑑やネットで調べることが面白くなってきた。

現在、自宅周辺の植物分布は以前とは違いかなり分かるようになってきた。都会近郊の山沿いであり、アカメガシワ、トウネズミモチ、センダン、ヌルデ、イヌビワ、ネムノキ、クサギ、ナンキンハゼなどの雑木がよく目につく。また、散歩途中の公園、寺、神社、民家などでは、古木や珍しい樹木も観察している。

散歩の都度何か新たな発見があるが、樹木（高木・幼木）、野草（雑草）、シダ類など名前がわからないものもまだまだ多い。そのため、自然観察会に参加して、観察力のレベルアップをはかりたいし、知らない植物にも出会いたいと思っている。



きずきの森



猪名川河川敷



小戸神社
大クス、樹齢
500~600年

地球を救うか古母さん

4班 原 司

今年度はじめの地球環境「自然学」講座で、連続して「フルボ酸」の話が出た。森林の腐植土中にある“無定形高分子有機酸”で、“キレート効果”により鉄との“錯体”であるフルボ酸鉄となって海洋へ鉄分を移動させ、植物プランクトンの成長を促進している。ん？・・・とにかく健全な海にとってなくてはならない森からの貴重な贈り物らしい。飲めば強力な抗酸化作用によって体は活性化するし、土壌に撒けば作物イキイキ、海に流せば海藻モサモサ、魚ピチピチという絶大な効果があり、地球温暖化防止の強力な切り札としての期待がかかっている夢のような物質だ。ただ、腐植土中にごくわずかしが含まれておらず、これまでは深海底の堆積腐植土から抽出するなど集めるのが大変だったようだ。それがなんと間伐材など木材チップから量産する技術が民間企業や大学研究室で急ピッチに開発されているという。

そこで早速試したくなり、webで検索すると化粧品、サプリ、農業用土壌改良剤、養殖用水質改良剤など、いろんな商品が出てくる。環境破壊や資源の枯渇のおそれのある方法で採取するものはいやなので、木材チップ利用のものを探したが、これはまだ少ない。ようやく国土防災技術(株)といういかめしい名前の会社から「フジミン」という商品が発売されているのを見つけたが、事業者向けのようで一般の小売があるかどうかわからなかった。思い切って問い合わせしてみた。名前から海岸をコンクリート固めにしているような会社でないかと警戒していたが、法面の緑化や土壌改良が主たる業で、素人の質問にも実に丁寧に回答してくれた上、たった1本の販売にも応じてもらった。

今は長年育ててもほとんど増えなかったマメツタと今年1、2輪しか咲かせなかった盆梅に試している。マメツタは気のせいか増えてきた??

たくさんの子供が殺されている戦争や飢餓、生物多様性の急速に失われつつある地球環境など暗い話（現実）の中、子どもたちの笑顔満ちる未来への展望を開けてくれる大いなる光だ。フルボ酸！森は海の恋人運動の畠山重篤講師はホワイトボードに「古母さん」と記した。

失せ物みつかるとまじないのためして

2班 山上 恵子

2018年、朝日新聞のコラムにこの文章を見つけた。

兵庫県丹波市に住む、当時77歳の女性。
その内容を記す。

「年を重ねるにつれ、日々の生活の中で物忘れをして困ります。無意識のうちに物を置くと、どこかわからなくなってしまいます。

こんな時、こよりを作ってガスレンジの上に置き、『三宝荒神さん、私は〇年〇月〇日生まれの〇〇でございます。どうぞ荒神さんのお力で探し物が出てきますように』と一生懸命、お祈りします。

すると、不思議な事に、何度探しても見つからなかった物が出てきます。

『荒神さんのお陰で失せ物が見つかりました』とお礼を言って、こよりを神社のお堂に納めます。

これは、義母から教えてもらったおまじないです。皆さま一度お試しあれ。」

以前、この記事を見つけた時早速実行しました。何を探したか覚えていませんが、確かにみつきり、荒神さんにお礼をいいました。

今、当時のこの方の年齢に達して、確かに失せ物が多かった事を痛感しています。



何年も出てこない失せ物を思い出せないし、こよりを作るのに苦労ばかり。でも出てきた喜びは例えようがありません。

厳かな神のご加護を受けての事、決して遊びでは有りませんが皆さま一度お試しあれ。
そして神への感謝を忘れずに。

＊「こより」とは一細く切った紙によりをかけて紐状にしたもの。「かみより」が変化した語で神さまへの捧げもので有り清浄を表す。

髪を束ねる元結や細工の材料として使用されている。現在でも力士やお嫁さんの髷はこよりで結ぶきまりになっています。

又、こよりは書類を綴じるものとして、とじ紐が普及される以前まで使用されていました。



調査委員会専任幹事になって

調査委員会 前田 長治

私は、今年で入科10年目になります。1年目は、先輩から、「我々は入科1年目に班長になった。」と言われて、不承不承副班長になり、2年目はお定まりの様に班長を仰せつかりました。このころは、科としても自分自身にしても、活気があった様に思いました。5年目をすぎるところから、名前も覚えて頂き、「これ何？」と聞かれることもなくなりました。最近、科としても自分自身も安定状態（飽和状態）になったと思っています。

落ちこぼれが学級委員長になれない様に、つい最近まで、モウセンゴケがコケと思っていた調査委員会の落ちこぼれが、調査の専任幹事になるとは、夢にも思いませんでした。これも時の流れかもしれません。ただ、組織マネジメントには多少の自信があります。と言っても、現役時代は上下関係での組織運営ですので、ボランティアの委員会活動でのマネジメントとは異なると思っています。トップダウンではなく、ボトムアップが良いと思っています。ボトムアップのためには、各人の意見が大切です。日本人は、自分の意見をあまり言わない様です。所謂、空気を読むと表現され、会議のまとめ役は、この空気を読むことが求められます。私は、空気を読むのが下手ですが、読んだ空気は声に出して確認することにしています。さらには、議事録に記載します。

また、100点満点を目指すのではなく、7、80点で満足することにしています。なぜなら、自分の100点は、相手にとって100点ではないから、当方が100点を主張すれば、相手の意見を聞く必要がありません。100点だからです。

もうひとつ、気になることは、研究発表会です。以前から議論があり、研究部の活動発表会を短縮して、研究発表会にしたとの話もあります。聞く対象も、講座生なのか研究部の人達なのか、今ひとつ定まっていません。当科の発表も年々レベルが高く、「かなり背伸び」をしていると感じています。また、発表関係者もレベルが高い故に限定されています。この発表会も70点を目指せば、発表関係者の参加者が増えると思っています。

微力を尽くしますので、どうぞ、よろしくご支援ください。

色んな人とのつながりを広げる

社会貢献委員会 藤原 敦子

新しくお二人が会員に参加していただき今年度は16名でスタートです。先輩達に色々と教えて頂き、段ボール3個に関係資料、工作道具が、それぞれN氏、G氏から送られて来たのには、ビックリしました。

植物園や公園で植物を見て、触れて、匂いをかぐなど五感を使って不思議さを観察し、面白い体験活動を楽しむ「シニア自然観察会」は、参加者とのコミュニケーションで交流を深めて行きます。今年度は老人施設でも植物観察会と工作活動を楽しむ自主活動を予定しています。



小学生との「自然ふれあい教室」では子供達の生き生き素直な反応、目を輝かせて、話を聞いてくれる子供達と微笑ましい雰囲気を広げて行きます。

万博公園での大阪府老人クラブ連合会の健康づくり講座「自然に親しむウォーキング」は、参加者の皆さんがとても積極的で、班別発表は年々熱意がうかがわれます。



5月31日委員会別活動で神戸市の相楽園に行きました。平成27年6月兵庫県阪神シニアカレッジ健康学科の参加者と自然観察会が行われた場所です。

当日リーダーとして相楽園の庭をガイドして回った先輩達は歩きながら語り合い、樹皮が白い特徴の白松、樹齢300年のソテツ、永禄10年の大クスノキ、重要文化財の旧ハッサム住宅、旧小寺家厩舎などを懐かしく思い、和やかな雰囲気でガイドをしていただきました。これからも協力し合って社会貢献活動を行いたいと思います、ご支援をよろしくお願いいたします。

班長の思い

班長になって

1 班 堰口 義明

今年度班長になって感じたこと思ったことを書かさせていただきます。今年で3年目になりますが、1年目は委員会別と班別活動の関係が全く分からなかったです。班の人の名前も分からず、ウロウロする一年でした。また、副班長をやっても人の顔と名前が一致しなく大変でした。2年目になって班長が長期入院したので、班会議等を他の副班長とやらなくてはならなくなり、班の人の顔と名前が少しずつ一致するようになりました。また、色々な観察会に行かせてもらって少しずつ話ができるようになり、なじんできました。今年度に入り、班のメンバー入れ替えがあり、班長を命ぜられ、早速に「自然と文化だより」の原稿作成者選びや活動記録の作成者選びをやらなければならなかった。また1班は活動記録免除者が21名の班員のうち10名おられ、選考が大変でした。その中に月間活動担当班が1班から始まることになりました。全てが同時進行で頭がこんがらがってしまいました。次回からは一班ずつずらしていく方が良いかなと思います。また、5月から班別活動が入ってきたのですが、観察・調査で花明山植物園観察会及び親睦昼食会を進めていただきました。6月の半日班活動では大和田街道を歩くを、7月は企画・社会で午前中上町台地東北部散策、午後は大阪管区気象台の見学など実施していただきました。色々ご意見を出していただき班別活動が進めることができました。班長一人では前に進みません。班別活動が増えると、班の人達との



会話が多くなってより身近に感じるようになりました。さらに楽しい自然と文化活動が出来る様に皆さんと一緒に行ってきたいと思います。

参 考

(編集部)

2024 年度前期 各班班別活動

	5 月 10 日	6 月 7 日	7 月 5 日	9 月 6 日
	観察・調査 合同企画	(午後の み)	企画・社 会合同企 画	(午後の み)
1 班	亀岡市の花明山植物園観察会とお屋敷-京都楽々荘で親睦昼食会を実施	石畳路地の哀愁に誘われて大和田街道をゆく	上町台地北部散策と大阪管区気象庁見学	福島消防署にて救命講習会
2 班	神戸市立森林植物園で「学習の森」を重点的に観察	野田の「ななとこまいり」と路地巡り	神戸須磨シーワールド見学	松下電器創業の家と工場跡を訪れた後、大阪市下水道科学館見学
3 班	河内長野市の大阪府立花の文化園で午前はガイドの案内で園内散策。午後は丘陵部で樹木、山野草を観察、同定。道の駅「くろまろの郷」で買い物等	上坂部西公園で植物観察	中之島ぐるっと橋巡り&懇親会	大阪地方裁判所見学
4 班	茨木市の立命館大学茨木キャンパスで「里山」観察会。川端康成文学館を見学	大阪市下水道科学館見学	旧甲子園ホテル見学と昼食懇親会	昼食懇親会

ツル植物の果実は カラフル！！

2班 遊上 眞一



ノブドウ



イシミカワ



タンキリマメ



ツルウメモドキ



テイカカズラ



ガガイモ



サネカズラ



ノササゲ

紫陽花

1 班 木邨 圭子



夏日

4 班 藤原 雄平



2 班 山上 恵子

3 班 宮澤 富美雄

俳句

何もかも埋もれてしまい夏出水

濡れる事覚悟の歩み白雨かな

アスファルト路傍に蝉の干からびて

川柳

夏のビーチあちあちあちと飛び上がる

日差し強し白い肌などどこも無い

高校野球ナイト野球に変わってる

短歌

いつの間にオリンピックが終わってるいつ
のまにやらメダルが増えて

百年の時代を越えて甲子園女子の野球も有
るかな生るかな

川柳

見た聞いた 覚えたはずが もう忘れ

長生きは 親のおかげと 悟る年齢

来てうれし 帰ってうれしの 孫が来た

待ち合わせ 遠い人ほど 早く来る

スケジュール 通院予定を まず記入



おかげさまで 62 号を完成することができました。前例踏襲だけでなく、なにか新しいことをという声もありますが、なかなかです。アイデアをお貸しください。

⇒ tsukasha@mac.com

広報委員会