

神奈川県 横浜市
グリーンスマイル
パソコン
6 名

身近な紅葉と花

例年、秋が近づくとテレビ、新聞、雑誌などで、盛んに各地の紅葉便りが報じられます。写真はプロが撮ったものが多いですから、魅力的な写真が沢山あり、遠出したくなる衝動に駆られます。しかしその気になって身近を見回しますと、エッと思うような紅葉や花が沢山見られます。 その一つ二つを……

ビルの谷間の紅葉

横浜市地下鉄グリーンライン「センター南駅」～「ふれあいの丘駅」の間を歩いてみました。凡そ30分位です。まずセンター南駅前の高層ビルを背景にした紅葉が目に入りました。



駅前の櫟

歩道橋を渡り進むと大型高層住宅団地が三群立ち並んでいます。この団地間を結ぶ通路や広場には、櫟・楓・桜などが並木としてあり、見事な紅葉を見せてくれています。



団地の櫟

団地群を過ぎ、葛が谷公園の脇にある住宅に目が留まりました。「コキア」の見事な赤です。子供ころはホウキ草としてホウキの記憶しかなく、紅葉のことなど意識しませんでした……



コキア (ホーキクサ)

菊づくり

例年 10 月の後半になると、各地で菊花展が開かれます。今年も三溪園で開催されました。大菊三本仕立・中菊七本仕立・小菊の懸崖作りなど見事でした。



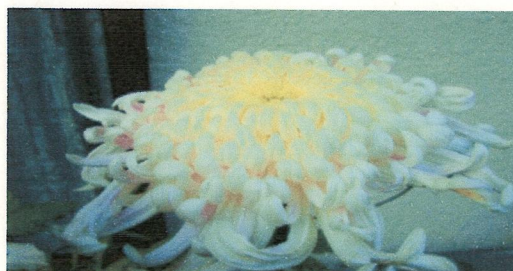
懸崖 菊

家の周辺を歩いてみますと、寺山町で1軒毎年20鉢位の三本仕立を作っているお宅があります。赤・黄・紫系の見事な菊の花を咲かせ、通行する人びとの目を引きとめています。



三本仕立ての菊

もう1軒、三保町にもありました。「菊の花 菊見る人に 作る人」 菊作りは、土づくり・苗作り・挿し芽・植え替え・肥料・水やり・消毒など1年かけて咲かせます。



直径 20 cm の大菊

厳寒の四季の森公園

横浜市にある県立四季の森公園。新年に入り1月14日こちらでいう大雪が降りました。一週間後、公園の残雪の景色を訪ねてみました。寒いせいか人影はまばらでした。北口正面から入り池の周りを巡ってみました。最近とみに飛来する鴨が少なくなり、長年滞在している一羽のみが寂しそうに短い水尾を残していました。

木橋から対岸を見た残雪

もう大分雪も消えて道端の端や、日陰の部分に残っているところが多かった。暖かい日には多くのカメラマンが陣取り、カワセミが魚を捕える瞬間を狙っているところだ。



菖蒲園の残雪

5、6月は黄・青・赤と豪華に咲き競う菖蒲園も一面真っ白な雪で覆われていた。ここが菖蒲園と知らない人は、田んぼと見間違ってしまうほど、一面の残雪だった。



ホタル誕生の地

四季の森公園の蛍は、その時期になるとあちこちから多くの人々が、ホタル見物に集まってくる。十数年前、最初に蛍の育成に努めた場所は、葦原湿原の奥まったところにある。いまでも マムシに注意の立札が出ている。



サザンカ

残雪のなか、園内で花を探してみた。蠟梅とサザンカの二つが目に入った。ひときわ目立っていたサザンカの花、赤に気を引かれシャッター一押した。あと1カ月もすると花桃、桜、等々花に埋もれるときが訪れる。



- 神奈川県 横浜市
- スマイル” 11
- ウオーキング
- 5名



2011年11月11日スタートした自主グループです。地元をもっと詳しく知ろう！という訳で、緑区内を中心に「何時も笑顔で楽しく、元気で語らいながら、生き生きウオーキング！」をモットーにしています。「認知症予防講座」で出会った70歳から82歳の男女5人のグループで、毎月二回のウオーキングを楽しんでいます。途中の自然観察で四季の変化に感動したり、休息時のクイズやゲームで頭の体操をしたり、昔懐かしい童謡を歌ってノドの運動をしています。そして全員で歩数計のチェックやウオーキングカレンダーの記入をしています。但し、お互いのスケジュールや体調については決して「無理をしない！」という約束で続けています。



2011年発足の スマイル11の歩みのひとこま 紹介



ウォーキングの基本は

★第1金曜日 (9:30)は 散策場所・時程・行程等を話し合い。当日の活動の共通認識を確認する。時間に余裕がある時は 四季の森・その他近隣、十日市場・山下地区を歩き十日市場までのショート散策。

★第3金曜日には 作成された原案に従がって 活動する。
歩数計による凡その距離確認。感想のまとめ。報誌を作成発行する

活動一覧

- 1回 企画会議
- 2回 四季の森公園散策
- 3回 会議&ウォーク (四季の森)
- 4回 会議&ウォーク (旧城寺・十日市場)
- 5回 大倉山公園
- 6回 会議&ウォーク (雨の十日市場へ)
- 7回 若葉台・梅田川流域
- 8回 新治市民の森公園
- 9回 長津田林谷戸・岩川
- 10回 三保市民の森・梅田川
- 12回 玄海田バーベキュウ (連絡協議会)
- 13回 川崎生田緑地
- 14回 会議

不参加の理由

- ・身体具合が悪い
 - ・仕事の為
 - ・家庭の都合のため
 - ・活動のダブリ
- が主な理由であった

認知予防c応募原稿について話し合う

楽しいウォーキングになる為に工夫

★ウォーキング時の健康自己確認

500メートル位を早足で歩き 脈拍測定15秒で 40 以下
なるべく大股で手を振って一定の歩く。

大勢の人と 会話を 楽しむ。

この草花の匂い・味は？

自然の変化を いち早く気づき 会話に導入する。

各自 自慢話を 披露する。

★お笑い休憩時間

今日の朝食は何でしたか。

さっきお寄りした お寺の名前は？

この頃のあなたが 楽しかったこと 幾つありますか。

今日のニュースで 心に残ったことを 話して！

緑区に 隣接している区や市は 幾つありますか？

★活動一年間を振り返って

年を経るたびに 参加者が少なくなること

内容 (目的地・距離・交通手段・日時設定等) の検討

個人の健康状態の想定

価値観の多様性を理解し極力協調すること

年齢に関係なく身体的行動力の違いを理解すること



神奈川県横浜市緑区

みどり旅友会

旅行とウォーキング

平均年齢 84 歳 3 名

活動日 第 2 火曜日

市民活動センター



認知症予防。脳いきいきの 6 ヶ月の講習を終わり「みどり旅友会」として平成 18 年発足の自主グループです。先づ旅行の場所探しに始まり旅先の情報を調べて計画を立てます、次に旅行の実行、旅行後は反省を兼ねての行動記録。この計画、実行、記録の 3 回分を纏めて

『旅の思い出』を作成、今、6 号を数えています。

認知症予防の目的である脳の活性化・生活の充実へ向かって活動を継続しています。

- 1、 エピソード記憶
- 2、 注意分割機能
- 3、 計画力

目的とするこの 3 つ機能を忘れず、同志仲良く毎日のウォーキングも怠りなく健康な暮らしを望んでいます。

グループの立ち上がりは最初 5 人でしたが、楽しい活動中の日々も 6 年を経て、ご老弱・ご逝去「95 歳」と淋しい限りです。

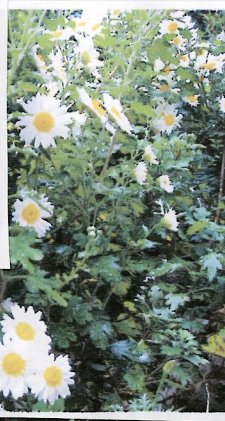
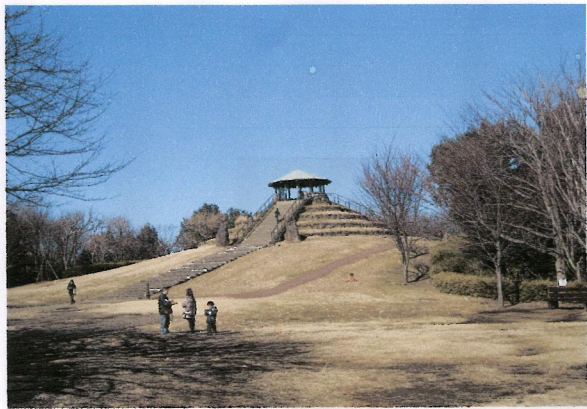


我が町を訪ねて

10月10日、秋らしく晴れた日、お友だちと2人の小旅行は宮の下を起点に中山から四季の森公園を南口から北口へ寺山町を区役所までのコースです・

鶴ヶ峰行きのバスに乗って長坂まで、歩いて南門より公園にはいる、花壇のお花はきれいに咲いて居るけど噴水は止まって居て残念。頑張って展望台へ上がる、平日の公園は年配の人達で賑わっている。冬場の晴天なら良く見える富士山・東京スカイツリー等も10月の今日は雲もあり霞んでいる。ともあれ高からの眺めはすばらしく心が広がる思い、360度を見回して満足する・東屋の木椅子に掛けて昼食となる・10月10日は缶詰の日との事、加藤さんに頂いたズワイガニの缶詰がおいしかったです。腹拵えが出来て元気よく尾根路を歩き出す、木陰をすり抜ける秋風が快い、脚下に見える演芸場・子供の遊具・じゃぶじゃぶ池を見下ろしながら、大池の手前で長い階段を降りる、足はとても疲れるけど空気がおいしくて気分は最高でした。公園北口の事務所前ベンチで休憩、80を過ぎた老脚の二人に山道は大儀な事、タクシーを呼ぶ。山の上の慈眼寺の境内まで乗せて貰って大助かりです。此处では、四季の森奥の不動の滝より移されて安置されている竜神様の碑をおがむ、以前は確か段々を上がった裏山にあった事。それと裏山高くには古い観音堂と11面観音像が祀られて居たことを思い出して大変な驚きでした。

写真を撮ったり休んだり区役所までの道のりを歩く。キバナコスモス・赤白の彼岸花・ふぎばかま等の花々や柿の実・栗の実など秋を満喫楽しい旅を終わる。別れて帰宅した私の万歩計は6190歩。お友だちは鴨居のお家まで何歩になったことでしょうか。お疲れ様でした。



- ・ 横浜市 緑区
- ・ 優遊クラブ(略称 UU クラブ)
- ・ パソコン使用し ミニコミ誌作成
- ・ 会員 6名



白峰「富士」が見える JR 鴨居駅

○ 故郷の川 鶴見川

全流長 42.5km 都下町田市小山田、多摩丘陵の麓から流れ出し、東京湾大黒埠頭にそそぐ「鶴見川」の流域は、縄文・弥生時代から古代人が住付いていました。現在は首都東京、京浜工業地帯、貿易日本の主港、横浜の住宅地として緑豊かな環境を誇っています。

かつては暴れ川として、汚染最悪の川として世間の話題となりましたが、治水、環境施設の整備により、「02 年 W サッカーの決勝戦が行われたニッサンスタジアムの地下には広大な遊水池を備えて、大雨時には洪水の被害を防ぎ、下水処理施設の完備により 清流の女王「アユ」の遡上も見られるようになりました。

私達の住む横浜緑区は この鶴見川流域の丁度半ば「へそ」の地点にあり「JR 鴨居駅」は川の流れに一番接近しています。

改札口からは 白峰「富士」が常に眺められるのも鴨居駅の自慢の一つです。

正月には「ドンド焼き」春は「桜花見」五月は「こども風の祭り」夏は櫓を組んで「盆踊り、花火大会」食欲の秋は「焼き芋、さんまの塩焼き」大会と恒例行事はメジロ押しです。

○ 季節の果物

梨 なし ナシ

緑区は著しく都市化が進んでいますが、梨の果樹園が各所に散在しています。「浜ナシ」として盛んに PR されており有名になってきました。梨には、「日本梨」「西梨」「中国梨」があります。

日本梨は青梨と赤梨に分けられて最も好まれるのは、赤梨の長十郎、豊水、幸水などです。

浜ナシは赤梨を改良して、緑区一帯に多く植栽され収穫量も多くなりました。肉質が柔らかく多汁です。浜ナシは特に甘みが強く、大変美味しい。秋が旬です。

梨はカリウムや V・C の含有量が多く、高血圧の予防に有効だといえます。ほかに疲労回復、便秘解消、美容などにも効果があります。

こんなに美味で栄養豊富な梨を、沢山食べようではありませんか。(T.T)

美味しい **浜ナシ** はいかが



○ 横浜市の里山 緑区

人の住む「賑やかな街」と自然が一杯の「樹林」とのクッション地帯「里山」それが緑区の役目となっています。その中でも「四季の森公園」は面積 45.3ha 7つの広場、3つの池、桜の谷、菖蒲園、紅葉の森、展望台、野外ステージなど多くの設備が整い、「春の桜花」、「初夏五月の節句池上の鯉のぼり」、「梅雨時のアジサイ」、「蛍の乱舞」

「秋の紅葉」、と何れも ここを訪れる市民の皆を常に楽しませてくれます。

認知症予防 Gr ミニコミ誌

私達仲間趣味優遊

発行 UU クラブ



バーベキュー交流親睦会

朝から晴天の晩秋の一日、緑区長津田にある玄海^{げんかい}田公園で、認知症予防自主グループのバーベキュー交流親睦会が開かれた。我がクラブは、4名参加した。総勢21名。

9時30分 JR 長津田駅集合。食材調達係がスーパーに先行して、肉類や野菜類を選定購入する。私たち本隊は、バスで会場に直行した。

食材運搬・会場準備と、園内散策の2班に分かれて行動に移る。私は散策班に入った。散策班は10名近く集まった。Fさんの実体験にもとづいた健康講話の後、園内を約1時間かけて見て回った。途中、主な植物のFさんの解説があった。大変な博学なのには感心した。



食材調達係と指定のテーブルで合流する。さすが主婦だけあって、計画通り適切な選び方をしていた。テーブルの位置は、管理棟の側でトイレにも近い場所だ。全員勢揃いした。

いよいよバーベキュー開始。Mさんの開会の言葉の後、乾杯に移った。待ってましたとばかりに作業を始めた。一斉に動きだした。コンロ3台用意。

野菜を切る人、それを串に刺す人、コンロに火をおこす人、芋類をホイルに包んで金網に乗せて焼く人、ウインナーを焼く人 自分の持ち場に散って働いた。炊き出し活動隊よろしく、よく働いた。私は救護係なので、けが人が出ないかが気にならなかった。(結果的には小さな切り傷が2名と、ほんの軽い火傷が1名、すぐ処置する。)

風が少し出てきた。ほどよく焼きあがった食材から、各自、自由に食べ始めた。ネギの串焼きは、少し焦げていたが中の方は柔らかだ。端をかむと、中身がピュと飛び出し周りの人は大笑いをしていた。さつま芋も、じゃが芋もよく焼けていて、ホクホクして頬が落ちそう。

トウモロコシもウインナーも美味しかった。私は、焼きおにぎりを2個も食べた。

さあ、本日メインの肉を焼く番だ。牛肉、豚肉、マトン(さつま芋と共にEさんの提供)を順々に金網の上に乗せる。よく焼けるように、手早くひっくり返す。皆さん手慣れたものだ。

油が滴り落ちて炎を上げる。煙がもうもうと立ちのぼる。煙が目沁みる。肉類は焦げていたが、

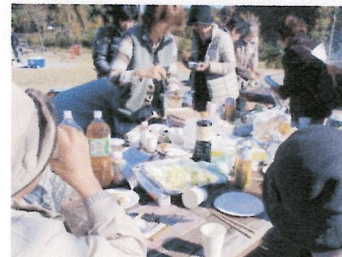


この火力では仕方がない。しかし、肉は味付けも丁度よく、いくらでも口に運ぶことが出来た。肉の焼ける匂いが食欲をそそる。マトン鍋も美味しかった。

女性達は、ジュース、ウーロン茶で盛り上がっている。男性軍は、もうそろそろ出来上がっている。近くを通りかかった若者達は、中高年は元気だなーと、笑いながら眺めていた。

周りを見渡すと、子ども連れや若者のグループが数組バーベキューを楽しんでいる最中だ。

子ども連れの隣のテーブルに、Mさんが僅かだが肉類をお裾分けしたら、とても喜んでいた。



食材調達係や有志の心遣いで、食べ物・飲み物は豊富だった。食べきれないくらいだ。私も普

段より食べたので満腹だ。「もう、ゲンカイダ」と洒落が、私の口から出るほどだった。

食事も一段落したので、皆で力を合わせて後片づけに入る。てきばきと事が運んですぐに済んだ。Eさんの閉会の言葉があり、本日のバーベキュー交流親睦会は無事に終わった。全員の写真を撮る。楽しかった余韻を残しつつ、玄海田公園に別れを告げて家路についた。

本日の感想を一言述べると、この交流会を通して、計画の段階から協力し各係の組織だった行動が出来たことは、親睦を深めるのに大いに成功だったと思う。

(辻)

熊野を歩く

和歌山県 田辺市

脳わか元気塾

パソコングループ

5名 池田 幸子

上地 雅代

榎本 照子

橘 紀代子

出島美代子



三栖王子

雨上がりの朝、三栖王子跡を尋ねてきました。



ここを探し
に行く



熊野橋を渡ってまもなく旧道に入って左側を三栖廃寺跡へと歩きます。緩やかな上り坂が200mくらいです。百日紅の花が咲き、もずが高い声を響かせていました。



旧道に戻ってさらに進んで、細い流れにかかる善光寺橋を渡ると石碑とお地蔵さんがあります。ここから左へは、熊野古道の道標に沿って少し登りになります。



登りきったところに三栖王子跡の石碑と案内板がありました。ここには額田大王（ぬかたのおおきみ）の歌碑があり、檀（まゆみ）の木が真赤な実をつけていました。



この王子社からは三栖の風景がよく見渡せ、会津川の川面に社殿の美しい影が映ることからのち影見王子と呼ばれたが、明治になって現在の珠簾（みす）神社（上三栖）内に移転したそうです。



右の端が
影見王子

出島美代子

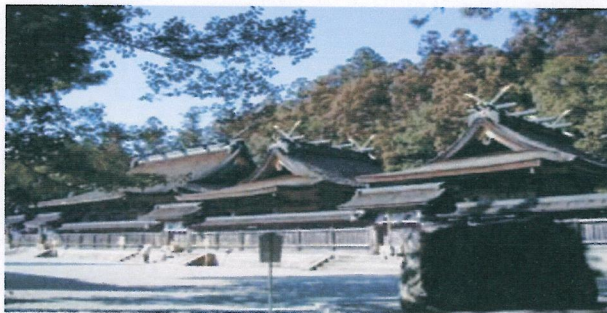
和歌山県 田辺市
脳わか元気塾
パソコングループ
池田 幸子
上地 雅代
榎本 照子
橋 紀代子
出島 美代子

熊野を歩く

世界遺産 熊野古道の 王子社を 歩きました

口熊野とは、熊野古道で(中辺路)(大辺路)の分岐点で 又
田辺から海沿いを離れて 山中に入るため 呼ばれました。

平成24年12月発行
第2号



熊野本宮大社

熊野九十九王子

王子とは 熊野権現のお子神だと 考えられています
熊野詣が盛んになった 院政期に 多数の王子が伊勢路中辺路ルートに出来ました
九十九とは多いの意味で百近くの王子がありました
各王子では本幣と経供養(般若心経などを読む)等の儀式や里神楽、獅子舞、和歌会が奉納されました。

五体王子 (格式の高い王子)

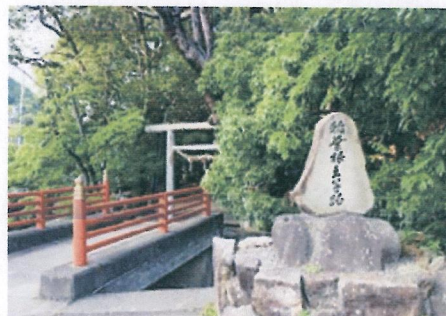
藤代(藤白)王子
切部(切目)王子
発心門王子
滝尻王子
稲葉根(霊場の入り口)



切部



藤代



稲葉根



滝尻



発心門

稲葉根王子

稲葉根王子は、私達の近くに有り、歴史を知るのに 良い所です。

川のそばにあり 蟻の熊野詣と言われた万葉の昔から 今も地神神社として 手押し車を押したおばあさんが 祈っておられました。



句碑

月一つ 神楽のすみし 田の上に
春風の 一日のみち 長からし
素十



資料上の初見

★1109年（平安時代）藤原宗忠の（中右記）の記事に（伊奈波祢王子社に参り奉幣）とあります。（初見）

★1201年（鎌倉時代初期）藤原定家の（後鳥羽院熊野御幸記）には10月13日の記事に（稲葉根王子は五体王子に準じて事ごとに分に過ぎるとの事。行幸の儀式は五体王子と同じにするとのこと。これより歩いて石田川を徒歩し、一ノ瀬王子に参るとあります。

★1210年（鎌倉時代）藤原頼資の（修明門院熊野御幸記）には4月28日の記事に（次に稲葉根山麓を稲葉根王子に参御。御奉幣以下、常の如し 五体王子のため、御先達以下、馴子舞）とあり、この時期には五体王子となっています。

★1427年（室町時代）足利義満の側室北野殿の熊野参詣鍵『熊野詣日記』9月26日に「いなばねの王子五体王子）のお神楽、御奉幣は常の如し」とあります。

七日詣りの杉

境内には大きな楠があって（高さ50m幹周り15m）その根元に祠がありました、今はもうありません。ここから熊野三山を詣でて又ここまで戻ってくるのに7日間かったので（七日詣での楠）と呼ばれました。



水垢離場跡

熊野から流れる石田川（岩田川）は、極楽往生遂げる為の予行練習のような熊野詣の神聖な水垢離場でした、三途の川を渡るように 儀礼的に死ぬことになり、聖なる流れは罪業を拭い去り 参詣者は霊場の入口である滝尻王子ま、徒歩して、死と浄化を体験しました。

地図



（池田幸子）

参考資料 ヤブーより

- ・和歌山県田辺市
- ・脳わか元気塾
- ・パソコングループ
- ・5名

口熊野を歩く



芳養王子



出立王子

パソコングループ 脳わか元気塾

平成24年12月発行

橋 紀代子

上地 雅代

出島美代子

池田 幸子

榎本 照子



三栖王子社神

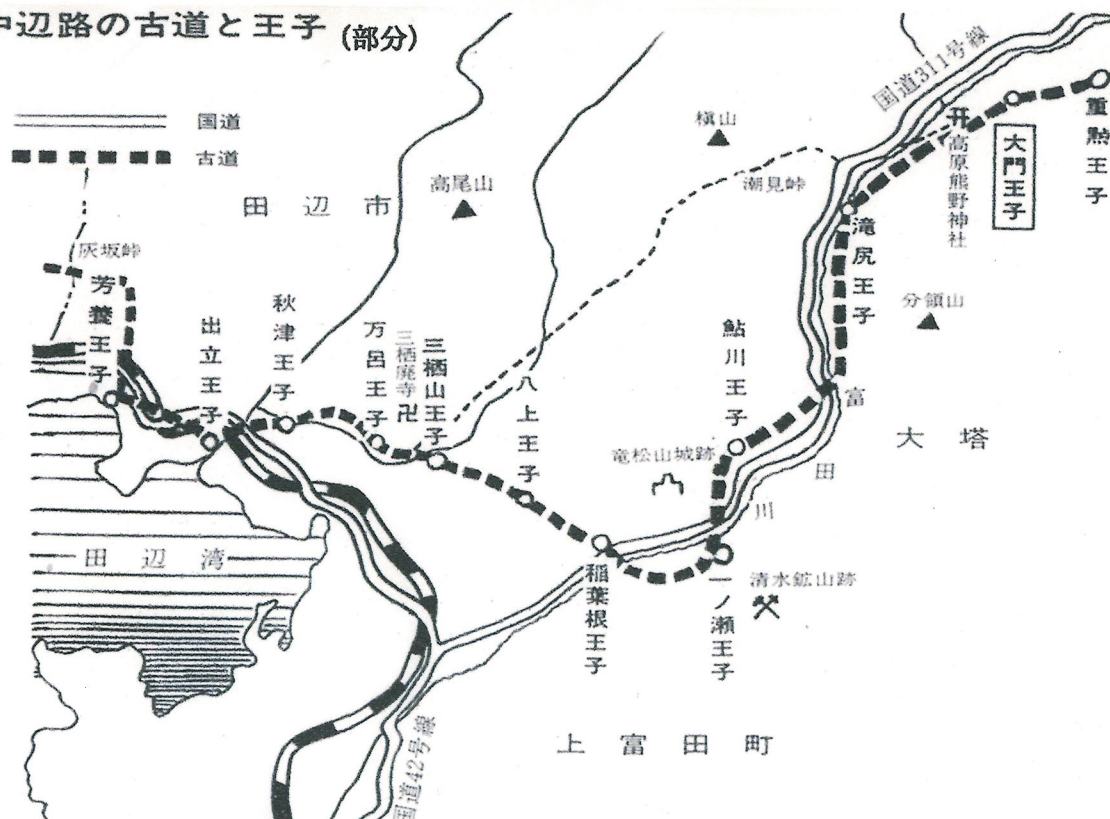


滝尻王子



稲葉根王子

中辺路の古道と王子 (部分)



出立王子

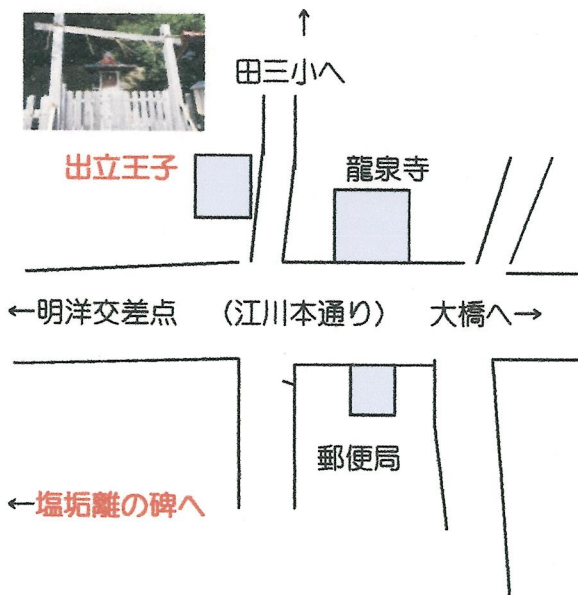
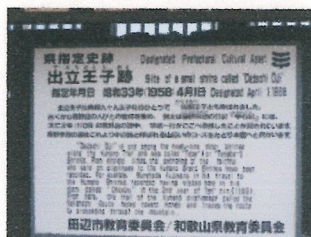


でだちおうじ
出立王子

たなべしうえのやま
田辺市上の山2

出立王子は歴史の変遷のなかで幾度も場所替えをしたようだ。明治40年に^{はちおうじしや いなりじんしや}八王子社、^{やたちね}稲荷神社と三社合わせて「八立稲神社」となったが、地域民の強い要望で現在地に分霊が移された。祭神は月夜見神、本地は十一面観音。この王子より海岸線を離れ、山中へと入っていく。

出立神社石碑、
説明板あり。



しおごり はま 塩垢離の浜

かつて熊野詣の人々から^{でだちはま}「出立浜」とよばれて、道筋の名所であった塩垢離の浜は、田辺市江川の県道西側にあたるがいまでは埋立てられ人家が並び昔日の面影は見られない。この浜で行われた塩垢離は、平安時代から鎌倉時代にかけて熊野詣した貴族の日記に「浴塩水」「塩水祓」「潮浴御祓」などの記事が散見され、道筋の重要な儀礼とされていた。熊野詣の道がここまでは海岸に沿っているが、いよいよ海と離れ中辺路の山々に分け入るので、出立浜は最後の塩垢離場にあたるわけだ。したがってこの浜で行う塩垢離は、特に重要な儀礼とされ、厳格を極めたとされる。



たなべしえがわ
田辺市江川（児童公園内）

□熊野 たなべの王子を歩き、今まで何気なく通り過ぎていた所に祀られており、新鮮な気分を味わいました。古より、現在、未来へと続く熊野古道王子、自然に恵まれた紀伊山地の住人であること、改めて感無量。

上地雅代

参考文献 くまの文庫4

口熊野を歩く



脳わか元気塾パソコングループ

平成24年12月発行

池田幸子 上地雅代 榎本照子 橘 紀代子 出島美代子

滝尻王子

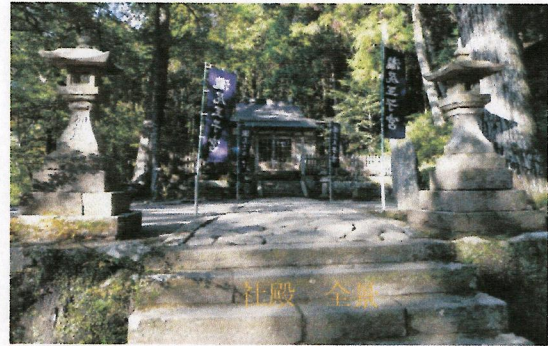
熊野古道 熊野九十九王子

滝尻王子(たきじりおうじ)

田辺市中辺路町栗栖川 859

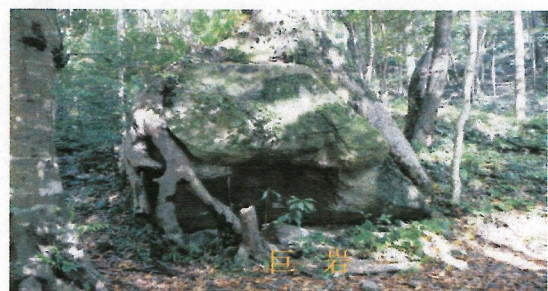
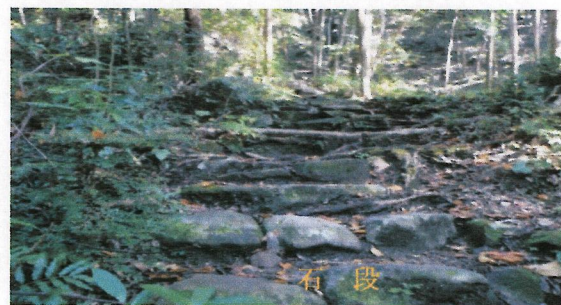


滝尻王子は、熊野九十九王子の中でも特に格式が高いとして崇敬されてきた「五体王子」のひとつで、熊野の霊域の入口とされた、とても重要な場所でした。



熊野から流れる清らかな川の流れを徒歩で渡ること、罪業をぬぐいさることが、できると考えられたのです。

水垢離で身を清め、滝尻の聖地に入り、王子社で奉幣や経供養・神楽の奉納などが行われました。

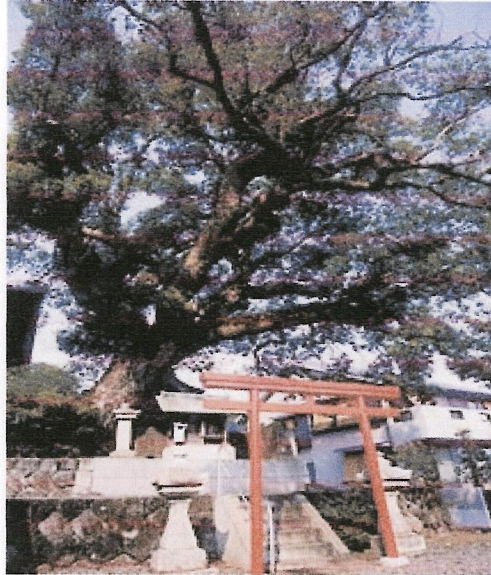


(榎本 照子)

□熊野を歩く

和歌山県 田辺市
脳わか元気塾
パソコングループ
池田幸子
上地雅代
榎本照子
橘紀代子
出島美代子

参考文献ヤフー・



芳養王子



芳養王子 鳥居

昔、芳養浦の氏の長者老翁の夢に神人が現れて朝早く浜に出よ。底に一つの神器あるだろうと告げた。翌朝、老翁が浜に行ってみると、光を放つ鏡が川口の岩の上にあるのを見つけた。老翁は喜んで岩の上に机を据え、その机の上に鏡を安置した。この岩を神机島という。その後、鏡は大神社の地に祀った。そのため、俗に「寄言の宮」と呼ばれます

芳養王子は、芳養川河口東岸の砂丘上に位置する。

寛政4年（1792年）付の古記録

「田辺領神社書記帳」によれば本地仏は十一面観音

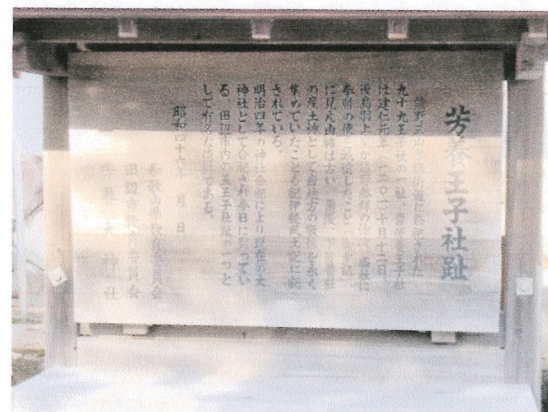


芳養王子 天照大神，豊受大神

江戸時代には若一王子と呼ばれていましたが、明治5年（1872年）に「大神社」という社名になりました。



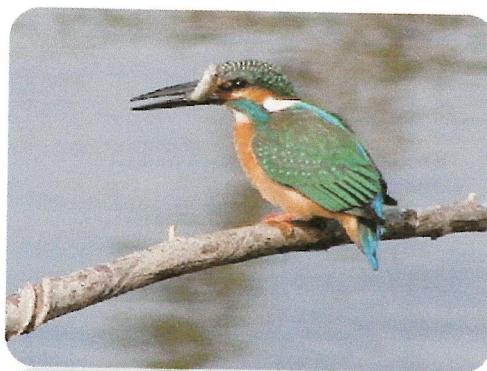
芳養王子周辺



(橘紀代子)

和歌山県 田辺市
IT シニアグループ
地域情報 パソコン

5名



会津川のカワセミ

田辺市の市街地を流れる二級河川「会津川」の 左会津川にて
散策途中の堤防で ある日カワセミに遭遇しました～(*^o^)
偶然の出会いから すっかり魅せられて～～♪



下嘴の赤いのは女の子 (近距離撮影)

この時はカワセミの方から近寄ってきてくれました(*^o^)

会津川のカワセミ

ある日カワセミに遭遇しました



左会津川にて

何時も散歩している左会津川で7年程前にブルーの美しい小さな鳥が目从前から飛び去ったのです
あれはいったい何？偶然の出会いから正にカワセミに魅せられてのバードウォッチングが始まったのです
幸い近くのホームフィールドとしての河川の堤防の土手から出会う機会に恵まれました
お気に入りの石とか小枝に止まっている姿を始める頃は米粒ぐらいにしか撮れず～それでもめげずに～散歩を兼ねてのカワセミ撮影に嵌まったのです～♪
「翡翠」ヒスイと書いてカワセミと読みます、その為水辺の宝石と呼ばれています、青色の背中オレンジのお腹、赤い足、華やかな色彩をしている鳥です



二羽並んでいる姿の撮影のチャンスはまれで滅多に撮る事は出来ません
留鳥として会津川でカワセミは川や池など水辺を中心に小魚の捕食をして生活しています

夏の台風の豪雨の増水後、河川はすっかり荒れてしまい、暫くは姿が見えず心配しましたが川の流木や土砂を取る浚渫工事が終わると、川が落ち着いてきて秋口にはカワセミが戻ってきました～(*^o^)



仲良しペアです～

朝日に光るカワセミ本当にハッとするくらい綺麗です



溪流の宝石も最近は少しぐらい汚れた川でも住み着くようになりましたが
これからの美しい自然環境を守るのは私達の責任でもあります((´Д`))
美しい水辺でこれからも生きて欲しいと願っています



竹内マツ子

- ・滋賀県米原市近江地区
- ・一步一步
- ・パソコンとワーキング
- ・5名(93歳、81歳、70歳、68歳、67歳のメンバーです。)

名所旧跡を訪ねてーちーちー

私達は、滋賀県内の名所旧跡を訪ねてパソコンでミニコミ紙を作成して脳機能を活性させています。
作成したミニコミ紙を基に応募作品に編集しました。

柏原宿を歩く 一歩の跡……要物屋の里

昨年春に柏原宿を岐阜県へ向いて歩いたが、柏原宿をはずれたところに見事な楓並木があり、それを左に見て旧中山道を東進すると小さな部落に入る。二十軒そこそこの長久寺である。その村の東のはずれにトーテムポールか十字架に似た柱が建っている。

見上げると、「(左)美濃国 (右)近江国」と書いてある。高さは3m位の石柱で、その足元には約50cm幅の溝が南北に通っている。深さも約50cm位で、側壁は石を並べてある。この溝が、昔、藩を分かち、今、県を分け、さらに東日本と西日本との分岐線でもある大した溝なのだ。



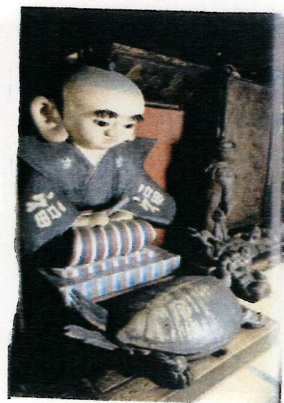
往時この溝を挟んで美濃側の両国屋と近江側の亀屋の客が寝ながら話合っていたであろう跡に生えている柔らかな芝にへたり込んで当時の有様を偲んでいるとこの小さな溝にそんな力がどこにあったのか?・・・と狐に抓まれているような気になってくる。

柏原宿はふんどし街

中山道69次のうち60番目の柏原は見どころが多く話題に事欠かぬ宿場なのだ。名刹、名所も数多い。何せ街の長さが十三町(1.3km)もあり、立派な宿場だったに違

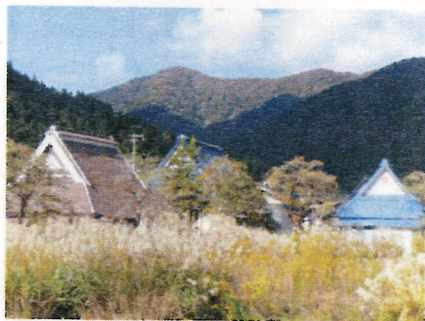
いない。旅人は江戸よりずっと山道に来て、ここ柏原で平道に入るのので、一泊して三里の灸をすえ足の疲れを癒したに違いない。そのためか江戸時代にはこの宿場に艾屋が十軒もあったという。

皇女和宮のご下降の折は、その一行四千二百人の宿泊もあり、当時の活況を伺い知ることができる。現在街の南を国道21号線が走っているが、凄い交通量である。東西の幹線であった中山道も、当時としては往来が激しかったであろうと思いついて帰途についた。



菅並地区を訪ねる

昨年、秋のうららかな日に一步一步の仲間5人で滋賀県の北のはずれにある菅並地区を訪ねた。国道8号線中の郷地区の中程を右に回り、高時川の左岸を東に5km余り進み、菅並の集落にたどりついた。



下車して“感激”した。“周囲が山に囲まれた里”で、40戸余りの家並みが殆どトタン葺屋根で、黒、青、褐色など色とりどりに鮮やかな錆止め塗料が塗られている。集落には2本の道路が通じていて、どちらも道沿いに小さな川があり、きれいな澄んだ水が勢いよく流れていた。

道路の左右には彩色された家が順序よく立ち並んでいる光景は見事なもので、別世界へ行ったように感じた。地元の人によると、菅並は毎年冬には2～3mもの雪が降るので毎年雪対策に苦労しているが、この道路と川の流れと水量の多さをうまく利用して自然に逆らわずに暮らしていると言っておられた。

てんびんの里 五個荘 近江商人屋敷の雛人形を巡る

今年の三月の温かい日に一步一步の仲間4人で、近江商人発祥の地、てんびんの里・五個荘を訪ねた。この地は、幕末から明治・大正・昭和にかけて繊維関係を取扱う多くの商人を輩出したところだ。商人たちは豪商へと出世しても郷里を離れることなく、この地に本宅を築いており、商人の文化が町の中に息づいているように感じた。

まず最初に藤井彦四郎邸へ赴く。この人は、撚糸の特許権を得て人造絹糸鳳凰印の「小町糸」の発売やスキー毛糸の発売で成功を収めた。建物は、総檜造の客殿と琵琶湖を模した池を配した庭から成っている素晴らしい屋敷である。次に、外村宇兵衛邸を訪ねた。この人は呉服類の販売で財を築

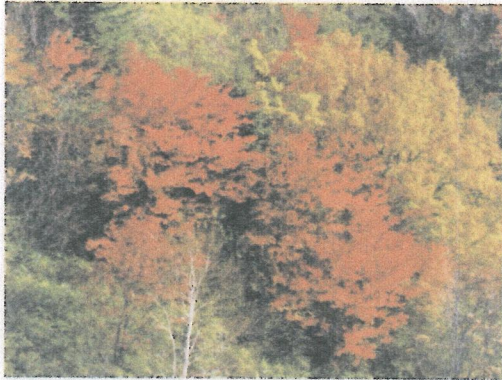


き、近江を代表する豪商である。座敷一杯に大正期に造られた見事な御殿雛が飾られていた。最後に、中江準五郎邸を訪ねた。この人は、三中井百貨店を創業して、朝鮮半島や中国大陆に二十数店舗を展開した。広い座敷には現代の名人人形師東之湖氏が近江上布で製作した東之湖雛が埋め尽くされていた。私たちは、建物、庭と雛人形を堪能して帰途についた。

マイタウン

つつじの会

私達の“町”練馬



練馬区は 1947 年8月1日「に板橋区から分離独立した、東京都では一番新しい区です。スタートにあたり 区章を取り決めた際、同時に区の

- * 花は = つつじ 躑躅
- * 木は = こぶし 辛夷 などが

シンボルとして決まって、現在も使用されています。

練馬の人口 (2010.11.1 現在)

総人口	14 歳以下	15 歳～64 歳	65 歳以上
708.024	88.591	468.884	136.534

練馬区が 東京では、住宅地として発展度が高いので、年齢層が 若いようです。

☆ 練馬と私

次男坊ですので独立し、長女が生まれて 二年後位に“桜台”に新居を構えましたから、もう練馬区に住んで五十年近くになり、家も家族の成長に伴い、三度新築、今は三井ホームの2×4住宅に住んでいます。

東京 神田の生まれと 江戸ツ子を自負した面影はなくなり、古参の“練馬っ子”です。

☆ マイタウン

五十年の 年の流れの、勢いは本当に凄いですね。第一に「地下鉄の有楽町線」開通で 我家は 駅から二分と至便になったのは良かったのですが、自転車の急増と マナーの悪さに悩まされ困惑する有様です。

駅に 隣接したスーパー四店の為でしょうが、全て良しとはいかないですね。

然し 自然の恵みが残って潤う環境もあります、「石神井川」の流れが救いです。五十年位前は川の両岸は、土手で「桜」が気持ち良い木陰と、お花見を楽しませてくれていました。

今も この季節が一番ですが、その後川の拡幅や、掘り下げで 昔日の感は、残念ながら消えてしまいました。

でも 樹齢が四十年強の 桜が 川の片側だけですか残っていて、折々に季節の便りを届けてくれるのが救いです。

便利さと、残された自然の中で 何処までこの「私たちの町=練馬」を守っていく事が出来るのか、考えさせられます。



懸命に 自然の恵みを残そうとして頑張っている姿の表徴のように、練馬駅北口に誕生した名所？ 平成つつじ公園で、「区」の花を愛でながら楽しく過ごしたいものですね。 青木 士郎

無

題

それぞれに

認知症予防そして健康維持の為に、ウォーキングが基本の基本と云うことは、方々で云われているとおりです。そこで日頃の散歩コースのいくつかを紹介してみようとおもいます。



長崎神社です

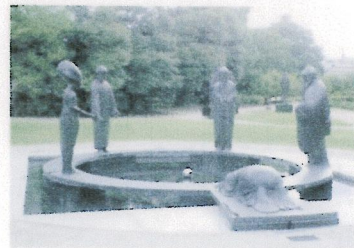
西武池袋線、椎名町駅の目と鼻の先に有ります。江戸時代の中期には長崎村の鎮守として信仰を集めていたとか。鳥居の後先に何体もの狛犬がだいたい時代を経たそのままの姿で鎮座しているのが、なにかほっとします。片道3,500~4,000歩と云うところでしょうか。



新青梅街道と中野通りが交差する処が哲学堂です。哲学者井上円了博士によって設立されたそうです。



正面の哲理門（てつりもん、俗称妖怪門です）右に天狗、左に幽霊の彫刻がおかれています。物質の世界の不思議と精神の世界の不思議を表したものとかな。



カント、ソクラテス、釈迦など、11体の哲学者が祀られています。最近哲学の庭として、彫刻が加わりました。

江古田の森公園です。
国立中野療養所跡地です。



入口を入ると、ジョギングコースになります。



普段何気なく通り過ぎていたのに、こんなにホットできるとは、ウォーキングの効能でしょうか、それとも、それなりの、年齢になったと云うことでしょうか。



ジョギングコースを途中この階段を上がったところが、療養所跡地を思わせる樹木林が広がる公園にはいります。

地域の情報

つつじの会発刊「第一号の主題」が、偶然 今回の応募テーマと同じでしたので、投稿 記事に「地域の情報」を選択しました。

《 会員が選んだ記事 》

自分達の住む町 = 練馬の町を中心に「誕生」→「発展」→「未来への夢」までを 各人が記述した第一号の中身は、率直に反省しますと、事前に編集方針を固めて取組んだのですが、理解不足や、各人の技術レベルの違いが目立って「中身」がバラバラ、書体も不統一で紹介を逡巡させられる、出来上がりになりました。

然し、各々が生まれ育った「町」「街」「市街」に住む人々の息吹きが伝わって、興味深い出来上りになったと、自負し歡んでいます。

＜第1号の会員投稿タイトル＞ （実タイトルをアレンジしています）

- ・ 住まい近くの「メイン道路」
- ・ 同「梅ノ木」の四季折々の変化
- ・ 地域に根ずいた 各種クラブ活動の、状況と参加の悦び案内
- ・ 過密化した 都市の「事情」と町の姿
- ・ 区の誕生と、四季折々の恵み
- ・ 地域の歴史物語「練馬城」「石神井城と豊島氏」
- ・ 地域の 中心的存在の 施設を巡る変化
- ・ 地域社会の中で、歴史を伝える「例大社蔡」
- ・ 町の「道の駅」の存在＝仮小屋店舗の価値（内容をご想像して下さい）

（第1号表紙）



（第10号表紙）



あるさと肉慢

宮崎県美郷町
フラワーズ

師走祭り



美郷町は宮崎県の北西部に位置し、『平成の大合併』と言われた平成18年に南郷・西郷・北郷の3村が合併して誕生した町です。

各地区それぞれの歴史・文化等がありますが、今回は南郷区のイベントを紹介いたします。

南郷区には1000年以上も続いている『師走祭り』と言うお祭りがあります。

これは唐と新羅の連合軍に敗れた百済王族が日本に逃れ、畿内地方に住んでおり、その後の動乱から更に逃れ辿り着いた神門で守られ・支えられ、亡き後は神門神社(平成12年国重要文化財指定)の神門大明神として祀られた父・禰嘉王(泊智王)と離ればなれになった長男・福智王(木城町比木神社の比木大明神)との1年に1度の対面のお祭りです。

今年は1月25日(金)から27日(日)に行われました。

初日、上りましの25日比木神社を出発して金ヶ浜(日向市)・伊佐賀神社(日向市東郷町)・塚の原古墳(父・禰嘉王の墓と言われている)と90kの道程を百済王ゆかりの地で神事を行い、伊佐賀神社からは徒歩で8kの道程を神門神社までやって来ます。そして初日のクライマックス、32基の櫓に御神幸行列の進行に合わせて次々に迎え火が付けられ、火の粉が宙を舞い夜空を照らす様は圧巻です。櫓の周りでは地元の人達も観光客も一緒に酒を酌み交わし、夜遅くまで盛り上がっています。



中の日は午後から特殊神事や祭典が古式に則り厳かに行われ、夜は御神屋で優美な神楽からユーモラスな神楽まで多彩な神楽十八番が凍える寒さの中、夜が更けるまで奉納されます。



最終日の下りましは別れの悲しみを隠すために行われたと言う『ヘグロ塗り』が境内で氏子・神職・見物客等の顔にヘグロをつけて回り、最後に神社関係者・地元民が鍋やひしゃく等を手に帰り行く比木神社一行を「オサラバ〜、オサバ〜」と見送り、静かな山里に別れを惜しむ声がいつまでも響きます



こうして、1,000年以上も守られ、伝わる師走祭りは3日間に亘り執り行われて、幕は閉じられます。

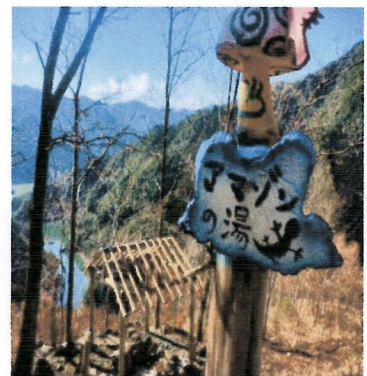
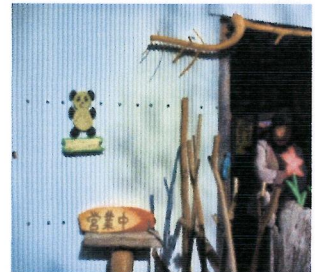
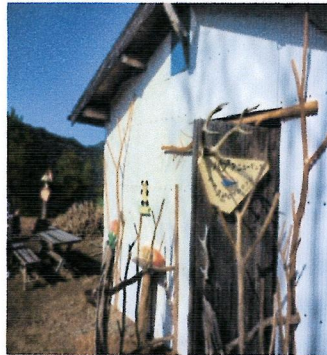
「地域情報」 里 山

山本さんちの山小屋

山本さんの山小屋に行く途中、
この道でいいのだろうかと思う頃
小鳥の乗った看板。「チリをすてたら叩くぞ」
と書かれていた。彼のジョーク。
しばらく行くと「よう来たね、もうすぐ
じゃが」の木のカンバン。

「椎茸づくりはひとづくり」の椎茸の形
のモニュメント。いよいよ山小屋に到着
した。人が二、三人泊まれるくらい
の小屋は昔のような押上げ式の窓、入り口
は営業中。にわの端には、山みずを引い
た井戸があり、風呂まで作ってあった。
なぜを訊ねると子供の発案で、川から石を
運んだり、山の石を積み上げたりと苦労し
ながら、石垣を積みタンクを据えて、花や
樹や小鳥たちや動物たちのモニュメント
を作り上げ、小屋全体がユーモアとジョーク
と遊びに溢れているのです。
ここで椎茸作りをし、自生のさかきの育成

をし、のんびり？ゆったり？とした
農業経営をしている彼でした。



祭りのやぐら

師走祭りが近づいてくると、南郷区には
沢山のやぐらが建ちます。各事業所、商工
会、役場、森林組合、青年団、〇〇年度生
まれの人達などなど。

誰でも櫓を建てたいかたは大歓迎です。
櫓を建て燃やすまでが第一次です。これか
ら先が本番です。赤々と燃え立つ残り火で、
猪肉を焼き、鶏肉を焼き、干し魚をやき、
餅をあぶり、甘酒をくみ、持ち寄った酒が
底をつくまで話し明かします。
隣のやぐらや、知り合いのやぐらに遠征し
日頃のご無沙汰を詫び酒を飲みながら、
明日からの話しに希望の火を紡ぐのです。
燃え残った火が段々と小さくなり、

向こうの櫓から人が居なくなり、隣の櫓か
ら人が居なくなり、やがて静かな夜が更け
るのです。これが櫓を建てる事なのです。
帰り際の運転手を必ず手配しましょう。



藤 田 博 子

地域情報 清流

村の中を2つの川が流れています。

集落はその川に沿って点在していて背中に

九州山脈を背負っているような所ですから

その清らかさ、冷たさは格別でむら人の飲み水もちろん支流の谷から引かれています。

春3月になるとやまめの解禁です。むらの太公望たちはまだ寒さの残る谷あい以身をヒソメて夜明けを待つのです。



指先のかじかみも1投目を振り込む瞬間にすっかり飛んでしまい岩かげに身を隠しながら1沢1沢攻め登っていきます。

里ではまだ氷がはるような日々があるのに谷あいには藪ツバキや早咲きのツツジの花がまるで約束をしたかの様にいつものところにいつものように咲き始めています。春1番の花達との再会も釣り人たち楽しみのひとつなのです。



編集後記

予想を超える数の原稿が寄せられました。全国各地で活動されている「地域型認知症予防プログラム」のグループの皆さんへの呼びかけがこのような情報誌となり、本日お届けすることができ大変うれしく思っております。これまでの活動を振り返り「活動記録」を添えてくださったグループや、現在の活動テーマを今回の応募に合わせてくださったグループもありました。

この『みんなの情報誌』を手に、それぞれの地を訪ねてみたい、レシピに沿って私も腕を振るってみようか・・・そんな声が聞こえてくるようです。

脳を鍛える活動、脳活性化プログラム等々、名称は違っても全国各地で今日も仲間と楽しいグループ活動が展開されていることでしょう。支えあって永くそして地域に広がっていくことを応援しています。

「ウォーキングコースを歩いてみた、地域の情報に興味を持った、旅行情報は役に立った、料理レシピ通りに作ってみたら・・・」等、いろいろな声を当サポートセンターにどうぞお寄せください。（裏表紙に連絡先が記載されています）ホームページ等でお伝えさせていただく事ができましたら、直接は訪ね合えなくても全国の皆さんの交流につながるのでは、と思っております。

『あの町☆この町 歩いて、食べて、楽しんで♪』に応募してくださった全国のグループの皆さん、本当にありがとうございます。最後になりましたが、活動グループに情報を届けてくださった自治体の担当者の皆さんにも、この場を借りてお礼申し上げます。

平成25年6月

みんなの情報誌 編集人一同