

上野原ひまわりクラブ会誌

むるがや

第41号

令和6年
3月31日発行



こぶし
小伏八幡神社（桐原地区）秋の祭典～三拍獅子～

新一青老会 長田勇一

巻頭言

上野原ひまわりクラブ会長 秦野勝利

むろがや第四十一号発行にあたり、多くの方々のご協力を頂きありがとうございます。

私は、令和五年四月、ひまわりクラブ会長を拝命し、早くも十一月になりました。その間様々な体験をさせて頂きました。わからないことばかりでしたが、そんな中で会員の皆様のやさしさや穏やかさに触れて、とても心強く感じています。また、各事業に対しても多くの会員の皆様のご協力を頂き深く感謝申し上げます。

今年度は新型コロナウイルス感染症が感染法上五類扱いとなり、コロナ前に戻ってマスクがとれ、普通に各事業が出来る様になりました。四年ぶりに三市村交流グラウンド・ゴルフ大会を十一月八日に、桂川野球場で二十チーム、百十一名の参加を得て盛大に行うことが出来ました。

コロナ禍も落ち着いてきましたので、ひまわりクラブの活動への参加ご協力をよろしくお願い致します。最後に会員の皆様方のご健勝とご活躍を祈念し、終わりといたします。

表紙の写真について

【上野原市指定 無形民俗文化財 小伏の獅子舞】

小伏獅子舞の特徴…獅子を退治するのではなく、獅子と

共に歩む・生きるという獅子との

「共生」と考えられる。

(小伏の古老からの話)

小伏八幡神社の祭礼として、毎年十月の第一土曜、日曜に五穀豊穡・悪魔防ぎ・悪病除けを祈願して、獅子舞が八幡神社の境内や旧家の庭で披露される。上野原市の無形民俗文化財に指定されている伝統ある祭典行事である。

演目は、「三拍獅子」「花掛かり」「まり掛かり」「幣掛かり」「女獅子隠し」「笹掛かり」「二本剣」「一本剣」の八つである。

小伏の獅子舞は、慶応元年（一八六五年）九月に日原組から移入された。毎晩二十数名もの若者が日原まで練習に通ったという。また、古老の話によると、檜原（東京都西多摩郡）や小河内（同奥多摩町）から伝承されたと言われ、この獅子舞の源流は秩父地方であるとも言われている。しかし、渡来についてはさらに三十年ほど前（一八三五年頃）ではないかという説もある。

巻頭言 上野原ひまわりクラブ 会長 秦野勝利

表紙の写真について (小伏の古老からの話)

令和五年度 上野原ひまわりクラブ役員名簿・単位クラブ会長名簿・単位クラブ女性委員名簿 3
令和五年度 上野原ひまわりクラブ事業報告 4

活動報告

上野原ひまわりクラブ活動報告 桐原明老会 8
女性委員会研修・上野原魅力めぐり 新井陽亀会 8
コロナ禍乗り越え桂生会再始動！ 島田桂生会 8
グラウンドゴルフ練習日誌 大目豊明会 10
「シナプソロジー教室」に参加して 沢松親和会 11
単位クラブから寄せられた活動の様子 市川幸子 12

随筆

上野原賛歌―その三 養蚕のノウハウによるオオムラサキ飼育 新三すこやか会 13
書が縁で 田町寿クラブ 14
『花を生けない花瓶』 西原なかよし会 16
なぜ信仰が必要なのか 沢松親和会 17
コミュニケーション 原明朗会 18
「カメラは楽しい」 小沢寿会 19
愛しのクレメンタイン 四方津シニアクラブ 20
「思い出は経験か？」 管理者養成学校十三日間地獄の訓練を顧みて 小沢寿会 21

研究

日本、花の文化小史(五・完) 塚場長寿会 23

創作童話

星の子ピピカと松三さん 沢松親和会 25
市川幸子 25

紀行文

北海道 唄紀行

函館ステップ

マリモの唄

オホーツクの海

文芸欄

歌謡詩

詩

短歌

俳句

//

.....

新井陽亀会

遠藤一子

33

//

.....

甲東きずな会

和智茂

33

//

.....

沢松親和会

尾形彩乃

33

//

.....

沢松親和会

尾形彩乃

33

//

.....

沢松親和会

小俣キヌ子

33

//

.....

沢松親和会

芹川洋子

33

//

.....

新一青老会

土屋澄子

32

//

.....

新一青老会

中村悦子

32

//

.....

新一青老会

安藤美津江

32

//

.....

コモアシニアクラブ

廣井勝美

32

//

.....

コモアシニアクラブ

今友子

32

//

.....

新一青老会

金子久雄

32

//

.....

新一青老会

波多野千江子

31

//

.....

小沢寿会

森川耀雄

31

//

.....

甲東きずな会

和智孝子

31

//

.....

甲東きずな会

曾根智子

31

//

.....

コモアシニアクラブ

田中醇治

31

//

.....

本一寿楽会

黒川良人

29

//

.....

沢松親和会

大神田ふみ子

29

//

.....

花村菊枝

安藤まり子

28

//

.....

沢松親和会

青山浩

27

//

.....

沢松親和会

井上肇

27

令和5年度上野原ひまわりクラブ役員名簿

役職	単位クラブ名	氏名
会長	桐原明老会	秦野 勝利
副会長	大目豊明会	岡部 正子
副会長	甲東きずな会	阿部 喜一
副会長	コモアシニアクラブ	川口 盛雄
理事	大目豊明会	岡部 正子
理事	甲東きずな会	阿部 喜一
理事	コモアシニアクラブ	川口 盛雄
理事	沢松親和会	尾形 富美子
理事	四方津シニアクラブ	岡本 房雄
理事	大鶴鶴寿会	小山 岩夫
理事	島田桂生会	碓井 恆夫
理事	桐原明老会	秦野 勝利

役職	単位クラブ名	氏名
理事	西原なかよし会	桑原 俊夫
理事	秋山高齢者クラブ	佐藤 寅雄
理事	新三すこやか会	清水 祥
理事	原明朗会	長坂 幸夫
理事	向風八幡会	石井 光雄
監事	島田桂生会	市川 武士
監事	秋山高齢者クラブ	杉本 茂

役職	単位クラブ名	氏名
女性委員長	コモアシニアクラブ	昆 チエ子
女性副委員長	大目豊明会	安藤 佑子
女性副委員長	新井陽亀会	水越 茂子

令和5年度上野原ひまわりクラブ単位クラブ会長名簿

クラブ名	会長名
大目豊明会	岡部 正子
甲東きずな会	阿部 喜一
コモアシニアクラブ	川口 盛雄
沢松親和会	尾形 富美子
四方津シニアクラブ	岡本 房雄
大鶴鶴寿会	小山 岩夫
島田桂生会	碓井 恆夫
桐原明老会	秦野 勝利
西原なかよし会	桑原 俊夫
秋山高齢者クラブ	佐藤 寅雄
諏訪悠々会	田村 充代
塚場長寿会	古家 保
新一青老会	石塚 英一

クラブ名	会長名
新二宮元白秋会	会澤 健
新三すこやか会	清水 祥
本一寿楽会	細田 和幸
本二亀寿の会	江口 忠勝
本三ほがらか会	山崎 悠
原明朗会	長坂 幸夫
新田倉同心会	佐藤 勇
田町寿クラブ	加藤 昭夫
小沢寿会	加藤 欽弥
新井陽亀会	尾形 伸太郎
向風八幡会	石井 光雄
山風呂老人会	佐藤 好文

令和5年度上野原ひまわりクラブ単位クラブ女性委員名簿

クラブ名	氏名
大目豊明会	安藤 佑子
甲東きずな会	曾根 智子
コモアシニアクラブ	昆 チエ子
沢松親和会	市川 幸子
四方津シニアクラブ	岡本 年江
島田桂生会	生稲 治子
桐原明老会	海上 弘子
西原なかよし会	船木 とめ子
秋山高齢者クラブ	原田 英子
諏訪悠々会	金子 節子

クラブ名	氏名
塚場長寿会	渡邊 みえ子
新一青老会	東山 佳津子
本一寿楽会	宮下 小枝子
本二亀寿の会	守屋 多美子
本三ほがらか会	杉本 文江
原明朗会	長坂 裕子
田町寿クラブ	鈴木 香
新井陽亀会	水越 茂子
向風八幡会	矢島 栄枝

令和5年度 上野原ひまわりクラブ事業報告

月	日	事業名	会場	備考
令和5年				
4月	18日(火)	会計監査	総合福祉センターふじみ 1階会議室	ひまわりクラブ会長、監事1名
	26日(水)	理事会・総会	総合福祉センターふじみ 2階会議室BC	理事、監事、単位クラブ会長 参加人数18名
5月	9日(火)	第1回女性委員会	総合福祉センターふじみ 3階会議室EF	女性委員 参加人数9名
6月	5日(月)	令和5年度 グラウンド・ゴルフ教室運営委員会	総合福祉センターふじみ 3階会議室G	GG教室参加単位クラブ代表他 参加人数8名
	16日(金) ～ 18日(日)	山梨県シルバー作品展 (全国健康福祉祭えひめ大会 出品作品選考会)	山梨県立図書館 イベントスペース	菊地和夫氏(写真)、行田敏雄氏(写真) 白井勝一氏(彫刻)、森田榮治氏(洋画)
	21日(水)	グラウンド・ゴルフ教室①	桂川野球場	参加人数46名
	22日(木)	第2回女性委員会	総合福祉センターふじみ 3階会議室EF	女性委員 参加人数10名
	28日(水)	グラウンド・ゴルフ教室②	桂川野球場	参加人数51名
7月	1日(土)	「富士の国シニア山梨だより」 夏号発行	各出張所・社協事務所内	R5.7.24各单位クラブ会長通知
	5日(水)	グラウンド・ゴルフ教室③	桂川野球場	参加人数51名
	6日(木)	第1回 健康づくりリーダー研修会 (郡内)	富士吉田市民会館	参加人数2名 (会長、女性副委員長)
	12日(水)	第10回グラウンド・ゴルフ大会 (いきいき山梨ねんりんピック& 県老連主催グラウンド・ゴルフ大会 予選会)	桂川野球場	参加人数97名 (当日欠席者5名)
	14日(金)	市町村老連リーダー研修会	富士吉田市民会館	参加人数3名 上野原ひまわりクラブ秦野会長 島田桂生会碓井会長、 秋山高齢者クラブ佐藤会長
	19日(水)	グラウンド・ゴルフ教室④	桂川野球場	参加人数34名
	25日(火)	山梨県立上野原高等学校 インターンシップ受入(島田桂生会)	桂川野球場	インターンシップ生2名 (グラウンド・ゴルフ体験)
8月	17日(木)	第3回女性委員会(役員のみ)	総合福祉センターふじみ 2階ラウンジ	参加人数4名 女性役員(3名)前委員長(1名)
	23日(水)	第1回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ 3階会議室G	むろがや編集委員(4名)
9月	11日(月)	第62回山梨県老人福祉大会 高齢者友愛実践活動研修会	甲府市総合市民会館 芸術ホール	県老連会長表彰 松本喜久雄氏 県老連役員退任表彰 杉本 茂監事 全老連活動賞表彰 川口盛雄副会長
	20日(水)	グラウンド・ゴルフ教室⑤	桂川野球場	参加人数31名
	23日(土)	いきいき山梨ねんりんピック2023	JITリサイクルインク スタジアム	グラウンド・ゴルフ6名 (予選会上位6名)(個人戦)
	27日(水)	グラウンド・ゴルフ教室⑥	桂川野球場	参加人数32名
10月	1日(日)	「富士の国シニア山梨だより」 秋号発行	各出張所・社協事務所内	R5.10.23各单位クラブ会長通知
	4日(水)	第16回県老連 グラウンド・ゴルフ大会	JITリサイクルインク スタジアム	東部ブロック8チーム参加 (上野原市③大月市②都留市② 丹波山村①) (上野原市:島田桂生会AB・コモアグラウン ド・ゴルフクラブAチーム)
	5日(木)	女性委員会研修(上野原魅力めぐり)	ミュ〜の森 (旧ゆずりはら自然の里) びりゅう館、長寿館他	女性委員6名

月	日	事業名	会場	備考
10月	11日(水)	グラウンド・ゴルフ教室⑦	桂川野球場	参加人数39名
	18日(水)	グラウンド・ゴルフ教室⑧	桂川野球場	参加人数38名
	25日(水)	グラウンド・ゴルフ教室⑨	桂川野球場	参加人数40名
	26日(木)	上野原ひまわりクラブ役員研修 (日帰り)	箱根・芦ノ湖・大涌谷	上野原ひまわりクラブ役員・顧問 各単位クラブ役員他(18名)
11月	1日(水)	グラウンド・ゴルフ教室⑩	桂川野球場	参加人数30名
	8日(水)	3市村交流グラウンド・ゴルフ大会	桂川野球場	上野原市、小菅村、丹波山村(111名)
	8日(水) ～ 9日(木)	老人福祉法制定60周年記念 第52回全国老人クラブ大会	あきた芸術劇場ミルハス 大ホール(秋田県秋田市)	全国老人クラブ連合会会長表彰 (育成功労表彰)市川武士(監事)
	14日(火)	第4回女性委員会(役員のみ)	総合福祉センターふじみ 2階ラウンジ	参加人数4名 女性役員(3名)前委員長(1名)
	15日(水)	グラウンド・ゴルフ教室⑪ (大会予備日)	桂川野球場	参加人数41名
	22日(水)	竹細工教室①	秋山老人福祉センター 1階会議室B	参加人数4名
	29日(水)	竹細工教室②	秋山老人福祉センター 1階会議室B	参加人数3名
12月	6日(水)	竹細工教室③	秋山老人福祉センター 1階会議室B	参加人数3名
	14日(木)	上野原ひまわりクラブ表彰審査会	総合福祉センターふじみ	ひまわりクラブ会長、副会長2名 上野原市社協会長、事務局長
	15日(金)	第2回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ 3階会議室G	むろがや編集委員(5名)
	13日(水)	竹細工教室④	秋山老人福祉センター 1階会議室B	参加人数2名
	20日(水)	竹細工教室⑤	秋山老人福祉センター 1階会議室B	参加人数3名

令和6年

1月	15日(月)	「富士の国シニア山梨だより」 新春号発行	各出張所・社協事務所内	R6.2.1各単位クラブ会長通知
	18日(火)	第3回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ 3階会議室G	むろがや編集委員(7名)
2月	6日(火) ～ 8日(木)	山梨県高齢者作品展 東部地域高齢者作品展	市もみじホール 多目的ホール	上野原市29点、都留市20点 大月市56点(計105作品出品)
	22日(木)	第4回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ 1階会議室	むろがや編集委員(6名)
	26日(月)	女性リーダー研修会 第5回市町村老連活動発表会	甲府市総合市民会館 芸術ホール	秦野会長、佐藤会長(秋山) 秋山高齢者クラブ「秋山音頭」(出演者6名)
3月	2日(土)	第19回上野原市社会福祉大会 (上野原ひまわりクラブ会長表彰)	市もみじホール 多目的ホール	被表彰者36名、被表彰団体1団体
	7日(木)	第5回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ 1階会議室	むろがや編集委員(5名)
	31日(日)	上野原ひまわりクラブ会誌 むろがや 第41号発行	-	発行部数1,600部

◆シナプソロジー教室(脳の活性化体操教室)(各地区①～⑨で実施)9日間・・・総参加延べ数(150名)

- ①向風八幡会(11/7-13名)②桐原明老会(12/3-6名)③秋山高齢者クラブ(12/12-8名)④新一青老会(12/13-23名)
⑤小沢寿会(12/19-11名)⑥島田桂生会(1/16-24名)⑦沢松親和会(1/19-26名)⑧本三ほがらか会(2/8-24名)
⑨諏訪悠々会(2/15-15名) ※開催を希望された単位クラブでのみ実施しております。

■令和5年度グラウンド・ゴルフ交流教室 11日間・・・総参加延べ数(433名)

●令和5年度グラウンド・ゴルフ大会(第10回、3市村交流)2日間・・・参加人数(208名)

▲令和5年度竹細工教室 5日間・・・総参加延べ数(15名)



6月21日～11月15日 グラウンド・ゴルフ教室



4月26日 理事会・総会



7月12日 第10回グラウンド・ゴルフ大会



7月6日 第1回健康づくりリーダー研修会(郡内)



9月11日
第62回山梨県老人福祉大会



8月17日
第3回女性委員会(役員のみ)



7月14日
市町村老連リーダー研修会



10月4日 第16回県老連グラウンド・ゴルフ大会
(コモアグラウンド・ゴルフクラブA)



9月23日 いきいき山梨ねりんピック2023



10月5日
女性委員会研修「上野原魅力めぐり」



10月4日 第16回県老連グラウンド・ゴルフ大会
(島田桂生会A・B)



11月8日 3市村交流グラウンド・ゴルフ大会



10月26日
上野原ひまわりクラブ
役員研修(箱根、芦ノ湖、
大涌谷)



11月22日～12月20日 竹細工教室



11月8日
第52回全国老人クラブ大会
(会長表彰-市川武士氏)



令和6年3月2日 第19回上野原市社会
福祉大会(上野原ひまわりクラブ会長表彰)



令和6年2月26日
第5回市町村老連活動発表会
(秋山高齢者クラブ-秋山音頭)



令和6年2月6日～2月8日
東部地域高齢者作品展
(上野原市文化ホール多目的ホール)

活動報告

上野原ひまわりクラブ活動報告

桐原明老会 秦野勝利

十月二十六日に、上野原ひまわりクラブ役員研修旅行を実施しました。行き先は、箱根芦ノ湖です。初めて一緒に旅行を共にした皆さんでしたが、車中すぐに打ち解けて、車内、昼食時、お風呂の中ととても素晴らしい役員研修旅行でした。参加していただいた皆様楽しい一日をありがとうございました。今後も良いお付き合いが出来ますようご指導とご協力のほどお願いします。

また、十一月八日の三市村交流グラウンド・ゴルフに参加していただいた皆さんもご苦労様でした。

女性委員会研修「上野原魅力めぐり」

新井陽亀会 水越茂子

十月五日、昆委員長（コモアシニアクラブ）と共に女性委員六名が福祉センターふじみの駐車場から「上野原魅力めぐり」に出発しました。

この日の研修の目的は、各単位クラブを巡りながら委員相互の親睦を図ることでした。

と言っても、各単位クラブの地域を全てめぐるには上野原市はあ

まりにも広いので、目的地を七月にオープンした「ミューの森」（旧ゆずりはら自然の里）地図と写真が必要と決め、花上さん運転による西原～桐原～大鶴～甲東～巖地区をまわる充実したドライブとなりました。

ミューの森は、日帰りバーベキュー広場や川遊び、キャンプ場の他に宿泊施設も完備された、家族連れや校外活動に最適な冒険フィールドの完成が予定されています。

最後、びりゅう館・ふるさと長寿館で買い物や食事をして帰る際、立ち寄った大野の特別養護老人ホームとケアハウスが印象に残りました。二十年も前に尋ねた時の「老人ホーム」とは全く別な印象の建物がそこにあり、思わず「いつの間に？」と言ってしまい、今まで無関心でいたことに気づきました。

次に機会がありましたら、上野原の老人福祉施設の見学と、そこで働く方々からお話が聞けたらと思います。天気にも恵まれた中、充実した体験をさせていただきありがとうございました。

コロナ禍乗り越え桂生会再始動！

島田桂生会 碓井恆夫

コロナ感染拡大のため、令和元年から五年間、島田老人クラブ「桂生会」の活動は、密を避けるため、従来行なってきた「集まる活動」がほとんどで出来なかった。

それでも、野球場の芝生で行うグラウンドゴルフは、屋外で広々している場所なので、毎週火曜・金曜と途切れることなく実施出来た。

老人にとつては「健康維持・ふれあい」を通して、長生きする最高の活動として、グラウンドゴルフは、島田に限らず上野原市や小菅村・丹波山村でも、山梨県全体でも盛んに行われてきた。

自然の中で「密」にならず、話が弾み、歩き、ボールをスタートマットから、ホールポストに狙いを定めて打つ！ゴルフに似たスポーツである。笑いが絶えず、時には声を出して応援したり励ましたりする。自分自身も高まり、一緒にゲームを楽しむ仲間同士のふれあいが高まる。

こんな素晴らしいスポーツがあったのですね。コロナ感染で、何も出来ず、家にこもっていた方が多かったのではないのでしょうか？実際にグラウンドゴルフをしてみると、気づかないうちに体を動かし、話が弾み、仲間とのふれあいが広がっている。まさに、老人に取っては元気に生きる条件がそろっているスポーツだ。

今までそのことに気づかず、「暇な老人達が楽しんでるのだから・・・」と、冷ややかに見ていた自分が恥ずかしい。

これからも、グラウンドゴルフが、多くの人達が参加するスポーツになることを願っている。

令和五年度になって、ようやくコロナ禍から脱出が出来、会員から「何かしたい！」と声が上がった。

役員会で話し合った結果、「日帰り旅行」をすることにした。

十月五日、石和の温泉郷で「裸の付き合い」、美味しい料理で「昼食懇親会&カラオケ大会」をした。会員三十名（一人急用で欠）、がバスに揺られて、楽しい一日を過ごせた。



十一月十二日には、「老人と子ども達のふれ合いの活動」で、島田子どもクラブの子供たちにグラウンドゴルフの楽しさを味わってもらった。一緒にグラウンドゴルフをしている内に、桂生会の老人達も子どもたちから元気をもらって、とても楽しい時間を過ごすことが出来た。

最近は、子供たちの数も減り、地域でのふれあいの機会が少なくなっているので、桂生会の活動の一コマとして、このような活動はとても大切であると実感している。

子供たちも、桂生会の老人たちも、ふれあいを通して、地域のパワーを感じることができた。

十一月十八日、島田コミュニティセンターで、「体ほぐし桂生会楽々体操」の集いをした。

日頃、散歩を良くする人でも、肩甲骨やふくらはぎの筋肉の収縮、お尻の筋肉の伸び縮みの運動、骨盤のずれを正す運動等大切なことを沢山教わった。体のどこをどのように動かすかを学び、全員が真剣に運動できた。

一月十六日には、認知症予防のシナプソロジー教室を開いた。講師にお気軽フィットネス教室の浜田純一先生を招き、桂生会の会員二十五名が参加して「脳の働きと、体の動き」がしっかり運動できるようにして、脳も体も若返るような体操を学んだ。

歳を重ねると、動きが遅くなる。同時に左右が自由に動かなくなる。そんな桂生会の会員が少しでも良い動きができるように、ひまわりクラブのご支援で、実施することができ、参加者の評判は最高だった。

今まで桂生会の活動にあまり参加しなかった女性会員も大勢参加

し、何となく華やかな感じがして、これからも何回か実施したいと思った。

これを機会に、歌を歌う会、楽しいゲーム、フォークダンス、ウォーキング、塗り絵や絵手紙、地域の良いところ探し等々、楽しくお付き合いすることも取り入れていきたい。

老人の健康と生きがいを維持していくために、桂生会では「健康で長寿に過ごす」ことを目的に、会員が共に過ごせる機会と場を作っていくと考えている。



島田桂生会 令和5年度の活動の様子

グラウンドゴルフ練習日誌

大目豊明会 岡部正子

広いグラウンドとは違い、小学校の校庭、高齢者の私達には調度いい広さのホームグラウンドで、私たち大目豊明会は、毎月、十日、二十日、三十日と三回練習日と決めて練習しています。玄関前の横に大きないちょうの木と二の宮金治郎の像がおかれています。その下で休憩をとっています。

四月十日 晴れ 参加者 男五名 女十二名 九時集合。旗を準備し 九時二十分プレー開始。暖かい日差しの下でプレーをするみんなの笑顔、グラウンドを二周して休憩、水分をとりながら、楽しそうな会話。年はとつても、心はいつも青春。「こんな幸せな時を大切にしないで」と思った私。その後二周してゲームは終了。

四月二十日、男六名 女十四名 晴天、ぽかぽかをとおりすぎて、夏日を思わせる暖かさ、グラウンドの草もプレーをするには邪魔すぎない程で、最高のプレー日和。

今日は、西大野の高野さんご夫婦が、家に引きこもりでいた仲間をグラウンドに誘ってきてくれ、プレーに参加させてくれました。太陽にいっぱい当たって健康でいることが、今の私たちの目標です。

四月三十日 男二名 女九名 朝方雨が降っていたが、家を出るときは雨が止んでいたし、空が明るかったので道具を積んで家を出ました。雨で迷ったようで今日の参加者は少なく、グラウンドは水を含んだ状態でした。元気にボールを打ちましたが、球のどびが悪くゲームに身が入らなく、早めに終了、解散しました。

五月十日 男四名 女十二名 晴天、グラウンドの草がのびて、いつもより力を入れてステックを振ったボールのころがりが悪く、みんなスコアーが悪く、休憩も長く、会話に今日は時間をとり、次の練習日にみんなで草刈りをしようとして、解散する。

五月十八日 男三名 女九名
約束の二十日を十八日に変更しました。男性は草刈り機を持参、女性はホーキ、手かなな等持参し、校庭の花壇の草取り、草刈り機後の草を集めたり、熱中症に気をつけながら、地元にある「ホームグラウンド」を大切に使用しなくてはと思いました。

その後、夏に入り、又グラウンドの草がのび、草刈の大変さを地元の公民館の役員さんに相談したところ、教育委員会で管理してくれることになり、秋に入ってグラウンドを整備していただき、使用させてもらっています。

私たち大目豊明会は、地元の「ホームグラウンド」を大事に、これからも使用していきます。



大目豊明会 旧大目小グラウンドにて～グラウンド・ゴルフ練習風景～

「シナプソロジー教室」に参加して

沢松親和会 市川 幸子

令和四年一月二十四日、沢松親和会も、上野原ひまわりクラブの事業「シナプソロジー教室」を実施しました。

ただ、私自身「シナプソロジー教室って何?」「どんなことするのか?」「脳トレを兼ねた簡単な体操教室と書いてあったから、なんとか出来るかな?」そんな思いで参加しました。

当日の会員参加者十二名、普段グラウンドゴルフなどには出て来ない会員の方も顔を見せてくれました。尚、コロナ禍ということで、検温と手の消毒、座る椅子の間隔も出来るだけ離すなど、感染対策をしてお実施でした。

講師である「お気軽フィットネス教室、浜田純一先生」の掛け声により教室は開始、進められました。

始めは皆さん、ちよつと緊張した表情で、先生の言葉を聞き漏らさないようにと、真剣な顔で、先生の言葉を聞き、手や足を動かしていました。でも、そんな緊張感も直ぐに消え、皆さん楽しそうな表情になり、ちゃんと出来る嬉しさに笑い合ったり、間違えてもまた楽しそうに笑い合ったりと、終始、参加者の笑顔と笑い声が絶えない一時間でした。先生の指示通り出来なくても、出来ない事を頑張つてやろうとする事が、脳を活性化させ認知症の予防になるとのことでした。

参加した方々からは、「楽しかったね」「また、来年度もやりたいね」という声が聴かれました。

次年度も多くの会員の方々と、「シナプソロジー教室」に参加するのが楽しみです。

単位クラブから寄せられた活動の様子

向風八幡会



茶話会

コモアシニアクラブ



グラウンド・ゴルフの練習

本一寿楽会



詐欺等の啓発講習会

甲東きずな会



親睦一泊旅行

小沢寿会



シナプロロジー教室

桐原明老会



シナプロロジー教室

島田桂生会



シナプロロジー教室

秋山高齢者クラブ



シナプロロジー教室

新一青老会



シナプロロジー教室

諏訪悠々会



シナプロロジー教室

沢松親和会



シナプロロジー教室

本三ほがらか会



シナプロロジー教室

新二宮元白秋会



牛倉神社清掃

令和五年に発
足し、新たに上
野原ひまわりクラ
ブに入会しました
「新二宮元白秋
会」です。よろし
くお願いいたしま
す。

新町二丁目には、長い間、新二鶴友会とい
う老人クラブがありました。高齢化に伴い
新役員のなり手がなく、やむなく解散の運び
となりました。

しかし、区内には生きがい対策の意味で
も高齢者クラブがあつてほしいとの要望が強
く、八月十一日に十三名の有志により「宮元
白秋会」が発足いたしました。

名前の由来は、牛倉神社の宮元である新町
二丁目に住み、人生の秋を楽しむ人々の集ま
りという意味です。

令和六年からは、お花見、椅子ヨガ、芝居
鑑賞、神社清掃等々楽しい企画を盛りだくさ
ん用意しています。会員も三十五名となり、
「六十歳過ぎたら参加するよ」という声も
たくさんいただいております。仲間がますます増
えそうです。

「楽しく元気で人生二〇〇年代を楽しむ
集団」として会員全員で頑張りますので、今
後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願
い申し上げます。

新二宮元白秋会 会長 会澤 健

上野原賛歌！その三

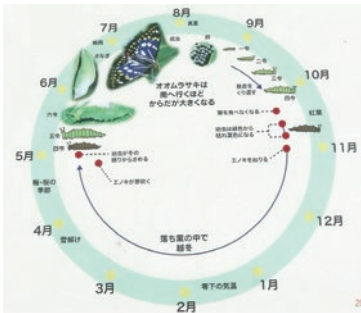
養蚕のノウハウによるオオムラサキ飼育

新三すこやか会 谷 口 文 朗

養蚕の名残り 上野原には『養蚕の名残り』が漂っています。養蚕室が残されている住いと枝を根元で伐採されてもめげずに枝を伸ばしている実生の桑の小枝です。

私は一〇年前に新三区で『オオムラサキを飛ばそう会』（依田一志会長）を立ち上げ、新緑の季節に越冬幼虫が動きはじめ、榎の葉を食して蛹になり、蝶に羽化するところまでは野外で成功しています。しかし、JR上野原駅の上の高速道路出口を出発点に、日大明誠高校正門右側を終着点とする遊歩道に設置したインキュベーターでは、観察が行き届かず、また、交尾↓雌蝶の産卵↓一令幼虫の孵化↓三回脱皮した緑色の四令幼虫が枯葉の保護色に変身して越冬するという『オオムラサキの1年』の飼育ノウハウは未だ確立出来ていません。

今年は、越冬幼虫の『成蝶化率の向上』と『自宅の庭先や縁側である美しい国蝶オオムラサキが誕生した時の感動』をより多くの方々に体験して頂くために『桑の葉を榎の葉に、蚕をオオムラサキに見立てたオオムラサキの飼育ノウハウの確立』に取り組みました。以下はその報告です。



第一 ペットボトルに挿枝した榎の新芽に越冬幼虫を放虫 四月一六



日、榎の新芽が葉っぱになる時に、小枝を二〇センチほど剪定して小型のペットボトルに挿枝して、枯葉の茶褐色に変色して身を護って来た越冬幼虫三〇匹すべてをつまもつと上昇し、活発に動き出した幼虫から順次、榎の葉につけてやるべきであったと反省しています。このころの幼虫はごく僅かしか葉を食しませんので、二日に一度取り換える榎の葉は少して十分です。榎の小枝を切り過ぎないことが大切です。



第二 脱皮して五令幼虫になると保護色が緑色に一変します 幼虫



は目に見えないほど細い糸を吐いて動き回ります。生育に遅速がありますが、四月末には半分が茶褐色の越冬幼虫から緑色の保護色の五令幼虫になりました。ここで手元の幼虫の半分を街中のインキュベーターに入れましたが、行方不明になりました。五月中旬には手元の幼虫はすべて六令幼虫になり、榎の葉っぱをもりもりと食べるようになりました。脱皮がうまく行かないと死んでしましますが、そっと見守ってやるしか仕方ありません。五月末に、まるまると太った幼虫がいつの間にか榎の枝から吊り下げ籠のネットに移動して動かなくなりました。



第三 蛹化の準備と蛹化 幼虫が動かなくなったと思っていたところ、次の日に、尻尾を糸で固定して、頭を下にして上下反転していました。蛹になる準備完了です。蛹化と脱皮は大違いです。姿・形がすっかり変わります。それだけにオオムラサキにとって生命の危険が一杯です。蛹になった後に二本の触角を残した『鎧』が残されていました。蛹になる場所をどうして決

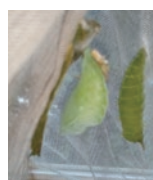


め、次の日に、尻尾を糸で固定して、頭を下にして上下反転していました。蛹になる準備完了です。蛹化と脱皮は大違いです。姿・形がすっかり変わります。それだけにオオムラサキにとって生命の危険が一杯です。蛹になった後に二本の触角を残した『鎧』が残されていました。蛹になる場所をどうして決

めるのか、相当歩き回ってから、草臥れたところで蛹になるのではないかと想像されます。越冬幼虫の放虫から最初の蛹まで一カ月半がかかりました。



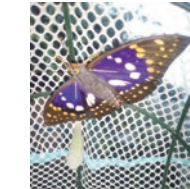
第四 蛹化と羽化 蛹が蝶になるまで三週間かかります。じっと待つ



しかありません。蛹はちよつと触るとビクビクと身震いして、相手を払い落とします。蟻から身を護っているのでしょうか。やがて三週間という時に、蛹の表面が透明になり、蛹から紫色が滲み出て、左右に羽がうっすらと見えて来ます。羽化の時が迫って来ているのです。野外のインキュベーターでは観察できない羽化直前の蛹の姿でした。翌日、気が付くと羽化して、蝶になっていました。六月中旬のことでした。



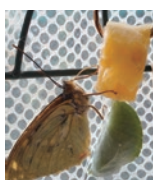
第五 雄の誕生 オオムラサキは蝉よりは長生きして三週間生きる



こと、雄が雌より一週間早く生まれると教わって来たのですが、今回もその通り、見事な青色の羽の雄が生まれました。はじめはセオリー通りと思つたのですが、次々と羽化するのは雄ばかりで、一週間経つても一〇日経つても雌は生まれて来ませんでした。誕生した後に綺麗な抜け殻が残されていましたので、安産だったと思つています。狭い籠の中で窮屈な思いをさせたと思つていますが、交尾・産卵・孵化のノウハウを得る目的のために我慢してくれと言つよりほ

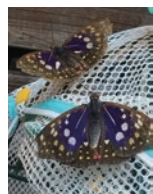


第六 給餌と雌の誕生 蝶には歯がありません。榎の葉っぱとはお別



れです。代わりに角切りにしたメロンやサクランボを与えましたが、匂いを嗅ぎつけてすぐさま巻き込んでいたストローを伸ばして、ちよつとまさぐつた後に果実の液を

吸いました。毎日果物を取り換えました。大自然の中ではカブトムシやクワガタやカナブンとともにクヌギの樹液を吸って育ちます。八個残つた蛹から生まれてくるのは雄ばかりで、雌は最後の二匹だけでした。見よう見まねで交尾をさせようと思ひ、一度だけ試みましたが、断念し、生き残つた雄とともに六月二十三日に天空に戻してやりました。



第七 後日談 私は、八月一六日に、多い年で二五〇〇匹、柵くぬぎの樹液の代わりにカルピスで飼育し、人工交配や越冬幼虫の見守りと放虫などのノウハウを詳細に説明している動画を発見しました。インターネッ

トで『蝶と結婚した男林太郎物語』を検索してご覧下さい。
上野原は榎の葉っぱには事欠きません。成蝶に与える樹液の確保が問題でしたが、カルピスを与えるノウハウが詳細に説明されていますので、亀山先生の蝶コレクションという宝物を持っている上野原市として『首都圏に最も近い国蝶オオムラサキタウン創成』が夢でないことが確認出来ました。来年、ご自宅でオオムラサキの育成と放蝶に挑戦して下さい。
〈上野原賛歌その三・完〉

書が縁で

田町寿クラブ 水越 久

書道の研究、錬磨の拠点があるため、帰宅時間が遅かったり、土曜日、日曜日の研究会も多く、地域行事に参加出来ない日が多々あります。例えば身近な祭りもその一つです。行事の手伝いには行けず、悶々とした日を過ごすこともあります。書道を通して私の気持は祭りと強く繋がっているように思います。

例えば祭りに天高く上げる九メートルぐらゐの長いのぼり旗を、あ
る地区から依頼いただき二回揮毫きじょうしたことがあります。布地に書く
難しさを痛感しましたが、地区の皆さんが大変喜んでくださった姿
に接し、書道を研究錬磨して来てよかつたと心の底から思いました。

また、長さ二〜三メートルの横長の板に、寄付者と金額の揮毫きじょう依頼
を頂くこともあります。多字数を板上にどのように配字するかを考慮
し、雑念を取り除き、誤字、脱字のないよう細心の注意をしながら書き
進めます。行書的でなくし字は板上に似合いませんので、楷書体の実力
が必要となります。奇抜な字形を多用して作品づくりをする方もいま
すが、それとは別次元の、書に大切な品位を大事にして寄付額を仕上
げるように努力しています。

数年前から名高い神社の「祭典総理の氏名」を書かせて頂いていま
す。紙と違い香り漂う板への揮毫きじょうです。緊張もします。体調の良い日に
気持ちを落ち着かせてから書きはじめます。まず板をながめ字配りを頭
の中に入れ、一気に書きます。筆勢ある書線で伸びやかに運筆します。
萎縮した弱々しい字は禁物です。

納得できる仕上がりとはなりません、毎回反省を繰り返して完璧に近
づけるよう努力しています。今七十七歳ですから、まだしばらく書けると
思いますので、このような形で祭りに参加させて頂きたいと思っています。

昨年四年ぶりに市民文化祭が行われました。

本部役員の忙しきは筆舌に尽くせぬほどで、私は後方から支えよう
と思い、各種掲示物の毛筆書きを引き受けることにし、本部から必要
書類をいただきました。主な大き

な掲示物は「第四十六回市民文化
祭」「第八回上野原吹奏楽フェス



ティバル」、二枚とも長さ七二〇センチの舞台横断幕です。屋外にも「市
民文化祭」「上野原吹奏楽フェスティバル」「芸能部舞踊大会」「呈茶表
千家同好会」「少年将棋大会」などを揮毫きじょうしました。その他、中小の掲
示物を書き本部を支援いたしました。

「よい縁がさらに良い縁を尋ねて発展していく様は誠に妙なるもの
がある」これを縁尋機妙えんじんきみょうというそうです。昨年九月のお彼岸、墓参り
に出かけようとしていた丁度その時、大村智先生からレターパックが
届けられました。先生の署名と二〇二三・九・二〇と日付の入った新刊
の、「縁尋機妙」と題名された高著を恵与いただきました。題名の横に
「よき人、よき言葉との出逢いがわが人生を導いてきた」と付記されて
おり、味わい深い言葉の数々をかみしめながら拝読しました。

思えば二〇二二年十一月、大村智先生が銀座の芸術祭で私の作品を
ご覧になった時が、先生との出逢いでした。先生の生家は国の登録有形
文化財となっており、翌年、その生家に私の書が掲額され招待いただき
ました。今日まで分け隔てなく接してくださいと先生に深く感謝し、この
有難い縁を、そして皆様との縁を、これからも大切にしたいと思ひます。

書を通して多くの縁に恵まれました。このような様々な縁に導いてい
ただいた私の書道の師は、上野原市新町の故奈良文陽先生です。先生
は虚勢を張ったり奇抜さを求めたりせず、本当の書、書を通した人間の
生き方、即ち「心正則筆正」を常に示してく

ださいました。その教えから私は純粹に胸
中を表現し、情懷豊かで観者と心が通う作
品を追求するようになりました。書を正し
くご指導いただいた奈良文陽先生との縁に、
心より感謝し更なる精進をお誓い致します。



『花を生けない花瓶』

西原なかよし会 長 田 助 成

私の家に入ると土間の右側に千枚通しの戸があります。その手前の板造りの上がりかまち櫃の上に縦横一尺ほどの大きな花瓶が置いてあります。その中に花は一本も入っていません。靴ベラや孫たちが外で遊ぶ時の棒の先にうちのかみさんが野良仕事をする時の帽子が架けてあります。花瓶に花が生けていないのは、水が漏るからではありません。これには一つの物語があるのです。

私は森林組合に三十歳過ぎに入りました。昭和五十年前後の頃の地域では、自分の山を自分で手入れする人がどんどん減つて来た時でした。みんな一日幾らとお金が取れる出稼ぎの仕事に東京の方に出るようになったのです。最初の東京オリンピックの時に工事に人が必要となつて以来、私どもの地域からワゴン車で七、八人の人が毎朝五時頃から出かけるようになっていたのです。

私は、今後二、三年の間に組合員さんが自分の山を自分で手入れ出来なくなり森林組合でやるしかなくなるだろうと考えて新しい仕事をしてくれる人を入れました。人を入れる時にとくに考えたことは、正直であつて、真面目にやる人を入れることでした。仕事が出来るかどうかは五番目位でした。

昔、この辺の農家の屋根はトントン葺ぶきと言つて、栗の木と屋久杉の板で作つたものを打ち込んだり、杉の皮を屋根にしたりしていました。台風や春の西風に大変弱かつたので、家の西側に防風林を作つていました。防風林は五年に一回か十年に一回枝を剪定せんていしなければなりません。はじめのうちはその枝をすべて薪にして竈かまどや風呂で焚いてい

ました。ところがその頃から屋根がトタンに変わった関係上、薪が要らなくなり、防風林の枝祓はらいを森林組合に依頼されるようになりました。私どもがすぐ現場に行つて落とした枝をそのまま薪に使つていた時代はよかつたのですが、落とした枝も森林組合で片づけて貰いたいという依頼が来るようになりました。私どもは持つて帰つた枝を支柱に使つたりしましたが、太いところもつたいたいということで、樗かしとか櫟ならと柗くぬぎとかはすべて四十五センチの長さに切つて薪にしました。

この薪を作つていた時に、県の林務関係の仕事をされていた職員さんがこれを見て、上野原森林組合は薪を作つていると甲府へ帰つて県庁で話が出たのだと思つているのですが、実は、色々なところ、とくに別荘地帯からペチカと薪ストーブで焚く薪が欲しいという依頼がありまして、一束幾らと言つて行きました。市販をされている薪より五十円から百円安くしました。私どもは薪にする原料をタダで頂いていましたので、何かの形でみなさんにお返ししたいと思つたのです。

安くしたことによつて、瞬く間に評判が評判を呼んで、遠いところは信州の野辺山高原、八ヶ岳の麓の別荘地帯の方々、甲斐駒ヶ岳の麓の別荘地帯の方々、それから富士山麓の方々まで薪を使つて頂くことになりました。大変忙しくなりました。

そこで、今度は松の木で薪を作りました。これも安くしましたから、一宮町いちのみやちょうの大文字焼き、勝沼の鳥居焼き、忍野村の八文字焼の際さいに松明たいまつに使つて頂きました。この松明の薪は普通の薪より太めに割つて作りましたので、火が長持ちすると大変好評を頂きまして、値段が安いと次から次へよく売れたものです。

そうこうするうちに三富村の焼き物教室から登り窯の薪にするから欲



しいという大量の注文がありました。それから、国道二四六号の御殿場の南にある大きな焼き物教室からも注文がありましたし、同じ上野原町の炭で焼きものをしている人からも注文が来るようになりました。

そんなことで、松の木が足りなくなりました。当時、昭和五十年代に神奈川の方から入って来た松喰い虫の被害で町内の松林のほとんどが赤くなつて枯れて行くという状態でした。松のザイセンチュウという虫が松の脂を食つて枯らしてしまつたのです。人間で言うところと血液の部分が吸い取られ、脂の養分が無くなつて火力が本当に落ちてしまうという事態になりました。

そこで、私どもは甲府の山梨県森林組合連合会の木材市場に集まる櫛形山や牧丘の松を買つて来て薪を作りしました。県の連合会の担当の方に「松喰い虫の被害に遭つた松ではないでしょうね」と念を押して買つて来たのですが、実は買つた松を燃したところ温度が上がらない、普通だと千五百度位になる窯が九百度から千度位にしか上がらない、何か原因があるのではないかということ、上野原町内で趣味で焼き物をやっている方の焼き物をやつているところを見学させて貰いました。いよいよ焼き物を取り出すという日が来ました。窯の前の耐火煉瓦を外して中から皿や茶わんを出して眺めていたそのご主人の顔が曇つて来まして「駄目だ！これは失敗した！」とご主人は皿や茶わんを叩きつけて割りはじめました。

私は最後に残つた花瓶を振り上げて割るとしたご主人に「一寸待つて下さい、その花瓶を私に頂けないか」とお願いしたところ、「長田さん、これは失敗作です、実はこの表面を見てもらえば分かるけれど、粘土で作つた花瓶を釉薬にどつぷりと浸けて、沁み込んだ釉薬が高温で溶けてきれいなあの見事な瀬戸物の輝きが出るのですが、私が見たところ、表面に蟻の卵のような白い粒粒が一杯です、これ、長田さん、これを見て下

さい。温度が足りなくて、釉薬が融け切らない失敗作です」と言われました。私は、責任を感じまして、その花瓶を買い受けて家に持つて来ましたが、それから間もなくですが、私の所に赤松の薪の注文が来なくなりました。とくに、御殿場の登り窯の教室の大量に使つて下さつた方も焼き物の趣味で使つて下さつた方からも森林組合さんの薪は駄目だということになつて、薪の仕事が減りました。

これはどういうことかと言うと、まず、松喰い虫の被害木ではありませんと言つた嘘の松を使つて作つた薪が不良品だつたと言つことです。嘘と不良品を出荷すると言つことがどの位仕事に影響するかを玄関の壺は物語っているのです。

私は山の手入れ、木の伐採など色々なことをやつて来ましたが、五つのゴルフ場の樹木の伐採や植樹の仕事、中央高速道路の拡幅工事や上野原町の工業団地が出来る時とか上野原高校が出来る時の伐採の仕事など、頼みもしなかつた仕事がどんどん来ました。嘘をつかないで、真面目によい仕事をすれば、仕事は相手の方からどんどん来ると言うのが本当の仕事の証だと思つています。

私は、三十七年間、仕事に出掛ける時、この花瓶を見て「ウソをつくな、皆が喜ぶ良い仕事をしよう」と心に念じて来ました。

なぜ信仰が必要なのか

沢松親和会 小 俣 庄 三

私は若い時にイエス、キリストを救い主と信じる信仰に恵まれました。自來信仰的には遅々とした歩みではありますが、六十年余りの長き間信仰生活を守り続けることが出来ました。

この間には世の流れに乗り、世に妥協し続けた期間も長きに至り、またサタンの誘いに負け足を掬われ恥ずかしい大きな罪を重ねたことも多々ありました。

そして人生に付きものの悲しい出来事にも沢山遭遇してきました。これらの辛い悲しい出来事において、疑い悩むことはあっても信仰を持ち続けて来られたのは編に父なる神の恩恵なしにはあり得ないことと深く感謝しています。

このように福音により恵まれた生活を身に感じながら自己満足としてのみこれを享受していたにすぎず、外に向って眼を開くこともなく自己中心の生活をしていたのです。

そんなとき矢内原忠雄先生の「嘉信」の中で「なぜ信仰が必要であるのか」に目がとまった。そこには「世界の現実と人間の実情を見れば説明を要せずして、分かることである。

人類と人間に希望と平和を与えるものが、キリストの純粋な複音以外にどこにあるのか。あれば承りたいものだ」と述べられており、併せて聖書講義ルカ伝で「救いを知る人」を教えられた。「人にキリストを知らせるのは聖書の研究ではなく、素直な良心である。それは何よりも道徳を慕い、そして自然と労働を愛する人でなければならない」と。

今までは漫然と信仰生活を続けて来たが、自分が真の意味で心の「出エジプト」をしたのは、これら数々の矢内原先生のお言葉からだったように思うのです。

私は矢内原忠雄先生から直接お教えを受けた事はなく、講演会等にも出席した訳でもなくただ先生に師事していた弟子の方々との交りの中でお人柄を知り、また先生の著した書物に



よって知つたにすぎないのに、いつしか大きな影響を受けていたのです。何故イエスを信じなければいけないのか、誰の為に何の為に、信じるのかの根源がわかつてきた気がするのです。

現実世界を見ると一年九カ月前には、ロシアがウクライナに侵攻し苛酷な戦闘が続いている最中に、今度は、イスラエルとハマスの争いが起こりウクライナ戦争が霞んでしまうようなイスラエル軍の無差別な非情なミサイル攻撃が行われている。

人間はなぜこれほどまでに愚かなのか、人間はこの蛮行をどう説明するのか、底知れない罪の深さにあきれるばかりです。

人類の未来に光明は差さないのでしょうか。

私にはこの件に対処する力は皆無、全く無力です。しかし、関心を持って当事国の戦火が直ちに止み、当該国民が平安に暮せるように主に祈ることは私にも出来ます。罪のない幼子を含めた多くの生命が守られますよう切に祈って止まない昨今です。

コミュニケーション

原明朗会 長坂 幸夫

「サリ、行くか！」

朝、七時三十分、NHKニュースが一段落すると、お父さんの声が茶の間に響く。茶の間で朝寝をしている私はその一声ですくつと立ち上がるやいなやお父さんの足もとへ飛んでいく。すると、お父さんは用意していた胸輪を私の前へ差し出してくれる。私は丁度幼い子供がパンツをはく時と同じように右足を胸輪に入れ次に左足を入れて胸輪はいとも簡単につけ終わる。胸輪にリードが付けられと準備完了である。私は

嬉々として玄関へ行きお父さんの来るのを待つ。こうして朝の散歩の日課が始まる。

「サリー、行くか」のお父さんの声は私にとっては目覚まし時計のベルのようで、どんなに深い眠りに入っていたとしても、その一声で目を覚ますのであった。

私は次第にお父さんの発する言葉を理解し覚えるようになった。また、お父さんやお母さんの出す物音も、今何が起こっているかが判断できるとなり行動を起こすことが出来るようになった。

お父さんとお母さんは午前十時半ころと午後三時半ころに必ずコーヒータイムを持った。コーヒーには小さなミルクパックでミルクを入れる。私はコーヒーの香りとミルクパックを開ける音を鋭く感知した。ミルクがコーヒーに注がれると必ずパックの底にミルクが残るのである。これが私の好物であった。私はさっとお父さんの膝へ足をかけて顔をのぞかせると、お父さんは私の気持ちを知っていて、「ほら、サリー、ミルクだよ」と私の口元へミルクパックを出してくれるのである。私は長い舌をだしてパックの底に残っているミルクをなめる。これが何とも言えない味がするのである。また、甘いお菓子も大好物の一つで、お父さんにねだると、お母さんはお菓子はだめよとお父さんに言うのであるが、お父さんはそつとだしてくれた。しかし、途中でお父さんが「だめー」と言うとは素直に前足をお父さんの膝に掛けて要求することを止めたのである。「だめー」と同じ意味の言葉に「終わり」というのも、私にとつては辛い言葉であった。

「さあ、寝るか」

夜十一時頃、お父さん達の寝る時間である。奥の座敷で布団を敷くのはお父さんの役目であった。十一時頃になると寝床を敷く音が聞こえて

くる、そろそろ今日も寝る時間が来たなと感じとり私も寝る準備に入る。それは、寝る前にトイレを済ませることである。

そこで一度トイレを済ませると朝まで行かないで済むのであった。私が忘れるとお父さんが「サリー、トイレだよ」と私を連れて行ってくれた。そして「さあ、寝るか」のお父さんのかけ声でわたくしは廊下を走って奥の座敷へと行くのである。私の寝床はお父さんの掛け布団の裾の方で『くるくるつと』体を何回か回転してふとんに丸いくぼみを作って、そこへうずくまるのである。この行動は私の体に宿る営巣本能がさせるのであろうか。

さて、私が理解できたお父さんの言葉は次の様なものがあつた。おすわり おてよし だめ おわり まだ こらさ あいくか さあねるか こっちへ来い

これらの言葉がお父さんとお母さんとのコミュニケーションとなり、私は数少ない種類の声と喜怒哀楽のボディラングエイジを使って毎日の生活がスムーズになったのである。



「カメラは楽しい」

小沢寿会 菊地和夫

皆さんこんにちは、私は「上野原写真クラブ」に属する菊地です。

今日は、カメラがとても楽しいものだということについて少しばかりお話ししようと思います。

私がカメラを買ったのは孫が生まれた時でした。可愛い孫の写真
を撮ろうと思ったのです。

それからと言うもの、笑っては写し、泣いてはシャッターを押し、
歩いては写す毎日でした。カメラは運動会や、お遊戯会などに大活
躍しました。

そのうち、自然界の花々の美しさ、四季の山々の色の変化などに
目を奪われ、新緑、紅葉の色の变化、桜、チューリップ、ひまわり、
朝顔、紫陽花、雪景色、お祭りなど夢中で撮りました。

ある時、現写真クラブの前身である「撮ろう会」の人から入会のお誘いがあり入会して現在に至っています。ここからが本題です。

何故「カメラ」が楽しいのかと言いますと、最初はカメラ、レンズ、パソコン、プリンターなど初期投資にお金が必要になりますが、それ以後は、ほとんどお金がかかりません。あとは楽しい「カメラ生活」が待っているばかりです。

四季の色の移ろい、美しい花々、お祭り、孫や家族、旅の思い出など、写したいもの何でも写せば、楽しくなつかしい思い出として記憶に残ります。

風景、花、祭りなどは戸外に出ないのが撮れません。しかし、新緑は目に良いし、空気も美味しいし、林や滝はマイナスイオンが、また、歩くので「カラダ」にも良いと思います。

写した「データ」はパソコンに入力し、多少の手直しする事もありません。(パソコン作業は、写真真クラブで、詳しくご指導します)手を動かし、頭も多少使うので、老化防止になるかも知れません。

あとは、気に入った写真をプリンターで大きく伸ばし、額に入れて飾ってもよし、おともだちにあげてもよし、又写真コンテストに

応募する事も出来ます。

当「写真クラブ」に入会すれば(入会金は0円です)写真の添削、カメラ情報、皆での撮影旅行、写真展への展示など、楽しい毎日が待っています。また「カメラ」を通じて気心の知れた仲間とつながり孤独感もなくなります。

以上「カメラの楽しさ」について、少しばかりお話ししました。皆様も「カメラ」片手に、野山へ出掛けて見てはいかがですか？

愛しのクレメンタイン 四方津シニアクラブ 齊田 ミマコ

♪ Oh, my darling, oh, my darling, oh my darling Clementine ♪
♪ オーマイダーリング、オーマイダーリング、

オーマイダーリングクレメンタイン ♪

私たちの世代の多くの人はこの歌を口遊んだことが一度はあると思います。私は、この歌は、「雪よ！岩よ！われらが宿り」という『雪山賛歌』のイメージから山を愛する男達がそれぞれ愛する女性を思い歌った歌と思っていました。この歌は、実は、終戦直後の一九四六年、アメリカのジョンフォード監督の西部劇『荒野の決闘』の主題歌なのです。私たちは多分映画の保安官ワイアットアープの方が記憶に残っているかと思えます。一八四九年に発見されたカリフォルニアの金鉱で働いたフォーティナイナーズ(四十九人の男たち)の中にいたクレメンタインという少女を失った男達の悲しい思いを歌った歌でもあることを今回初めて知りました。

なぜ、今、この歌を？



私はJR四方津駅の南の上野原の古民家に移住して二年半が過ぎました。生まれも育ちも東京ですが、こちらに来る前、三年ほど沖縄で過ごしました。実は、庭付きの大きな古民家の暮らしは、どこか幼いころ、両親、祖父母と暮らした生活が思い出され、懐かしい、でも、その後、ほとんどの生活をコンクリートの中で暮らして来た私にとって、青い空と白い雲、虫たちとの出会いなど私の人生の終盤に相応しい場所なのです。

周りの方々とのお会い語らう中で、夏から秋に変わる頃に、ある方から三人で英語の勉強サークルをしませんかというお話がありました。私の人生の多くの経験と楽しみは「異文化」に憧れた過去が絡んでいるのです。英語なくして自分の人生を語れないほど・・・そんな私に出合わせてくれたこの話に私は喜んで乗らせて頂きました。NHKの基礎英語を中心とし、英語の歌、一週間の出来事を簡単な言葉で語り合う仲良し三人の週一回のサークルが始まって三カ月が過ぎようとしています。そのサークルの中で私が懐かしく選んだ曲がこのクレメンタインのメロディーでした。選んだからには詳しい内容を確認するためにネットで検索しました。

回りに高齢の方が多くいるこの地域でどのように人々と交流し、助け合って生活するかは地域としての一つの課題であると思っています。

たまたま同じ趣味の方々との出会い、誘って頂けたことに感謝です。ネット社会になった上野原の一つの出来事として皆様知って頂きたく、投稿しました。スマホやパソコンで『クレメンタインの歌解説』と入力して検索して下さい。英語と日本語が流れる画面が出て来ます。保安官ワイアットアップが活躍する「荒野の決闘」の十八分の動画も出て来ます。

「思い出は経験か？」

管理者養成学校十三日間地獄の訓練を顧みて

小沢寿会 森川耀雄

思い出には「苦しかったこと」「楽しかったこと」「苦い経験」等々いろいろあります。

若くして社命により赴任した秋田市、そして仙台、青森、盛岡等々、数年後は中間管理者として支店指導を任されていた仙台での生活等は苦労の中にも楽しい事が一杯ありました。東京から来た人というだけで一日おかれたいちじく訳でしょう。その後本社に帰ってから課長職となり東北六県の支店約六十店舗の総括担当を任せられ、十五年程東北との縁がありました。

数年後、上司が変わり、後半は意地悪で、私とは体質の合わない新任の常務取締役が来てから毎日のように強烈な口調で指示ばかり受けるようになりました。その間数年間は通勤するのが苦痛で、退社すら考えた事もあります。でも、友人に救われて思い止まった時期があります。そんな折、三十数年の勤務先に別れを告げスカウトしてくれた地元企業に役員兼総務部長で奉職することになりました。それまでは、毎日暗いうちに家を出て夜半に帰る日常でしたから、日中故郷の青空がみられるのが大変うれしくなったものです。ある時、この社長から社内管理者全員交互に『地獄の訓練』に行つて欲しいという話がありました。

「今さら訓練なんて？」という気持ちがありました。が社の方針ゆえ決意しました。一番手に若い専務が、そして二番手として小生が行くこと事になり、決められた日の朝早く出発し自家用車で本栖湖、朝霧高原を通つて富士宮市(旧窪川町)の合宿所に到着しました。此処管理者

養成学校地獄の訓練は文学博士(故)財部二郎先生が主宰していたもので、当時バブル時代とあって盛んに行われた訓練学校でした。当時小生は五十五歳頃でしたか？到着すると合宿所には各地からの訓練生数人が部屋でたむろしていました。明日からの厳しさも知らずに心配顔の同僚を見て私も何となく不安な気持ちが悪くなりました。

入校初日の夕方、主任講師から訓練の概要説明があつて、総勢約二〇〇名の在校生十五班に分かれての訓練でした。主任講師は構井(要確認横かも)先生で、私は第二二〇期第一班一五名に編入され、練服を着て三十数個のリボンを胸に明日からの準備に入りました。

訓練は朝四時半起床、夜十時就寝の訓練が始まりました。第一日目から屋内の規律、発声、そして寝具の片付け方、屋内での体操等たて続けの訓練が続きます。大半の同僚が訓練を甘くみて「何とかなるだろう」位の軽い気持ちでいた様です。大変なことです。訓練だから甘いものではない。「歌のセールスガラス」にはじまり苦労し泣きだす同僚もいました。

朝四時半起床、腹の空いたまま直ちに屋外で体操訓練、発声訓練、そして合宿所へ戻つてからは週番当番の点呼、寝具の片付け方の点検、悪ければ布団を投げ出されてやり直し、そして点呼の後は歌謡の「セールスガラス」とたて続けに合唱です。小さい声だと何回でもやり直しの連続でした。朝食後は休む暇もなく、講師から口頭で文章の書き写しです。原稿も無く本も無い講師からの話に、真剣に聞かしくない、二日目～三日目に「行動力基本動作十か条」を書き写され、四日目になったらスピーチに入り「パンと牛乳」を暗記しなくてはなりません。四日目～五日目になると「セールスガラス」体操「行動力基本動作十か条」のテストが始まりました。

検査官の前で正面を見て「動作が緩慢だ」と次の者に廻され、この辺から支離滅裂になり、混乱が始まり、自分との戦いに入った。六日目以降はスピーチの「時間厳守の意義」に入り、テストが重複し頭は混乱してきた。それでも次に来る「挨拶の効用」とそれはそれは言語に尽くせません。胸のリボンがいくつかとれてゆくが頭は混乱するばかり、声も枯れてしまい地獄の状態が続いて行きます。九日目か十日目になったら班別の四十キロ夜間行進の日が来た。あてにならないインチキな地図を頼りに田貫湖近くまで道に迷いながらの訓練でした。足に豆ができて歩けなくなったり・・・。

それでも一つ二つクリアしながら十三日目の朝、何とか全項目をクリアできました。周囲の同僚はまだ苦心している中で講師の先生から指名があり卒業の決意表明をしなさいと言われ同僚十五名の前で合格の発表を受けた。最後に事務所へ報告に行けと言われ、かけ足で行きました。事務所では事務職員等が待つていて、「森川さん首席ですよ」と拍手づくめでした。第二二〇期約二〇〇名のうちの一番だったのです。夕方終了式を行われましたが十三日で終了できたのは三～四名で、話によれば脱走した人も数名いたといえます。

声も枯れ果て叩かれた「十三日間地獄の訓練」も終わり、「人間やれば出来る」という想い感無量でした。苦しかったけれど終わってみれば私の尊い経験であり想い出の一つでありました。

最後に訓練歌を一つ

「ヤッテ来いよと送られて、十三日間地獄行き、四時半起床は良しとして、三十点には泣かされた、鬼軍曹の愛のムチ、震える声でセールスガラス、富士宮駅頭魔の三分間、サヨーナラサヨーナラあゝ地獄の友よ」

時代のながれかも知れませんが、このような訓練の功罪は価値観の問題でありましょう。

あとがき

この訓練の特徴は

一、全種目とも教科書がない事で、項目別に訓練服に「リボン」をつけ審査の時も専門の先生です。

一、講師の口頭での説明が唯一の教科書で、スピーチ三種目とも書き取りで重複するので「パンと牛乳」「挨拶の効用」「時間厳守の意義」の暗記で混乱し苦勞した友人が殆どでした。その上に「行動力基本動作十か条」が重なり支離滅裂で益々大変でした。一、八日目頃バスで班毎にJR富士宮駅へ行き、駅前で一人一人が大衆の前で「セールスガラス」を歌うことでした。声は枯れて身体は震えるし最終日を待たず声は全然出なくなりかすれて一カ月間位は大変でした。

一、自筆の教科書は終了時に全部没収焼却されました
一、特筆できるのは各班には二十代後半から三十代の女性一名から二名が必ず参加していたことです。

余談

自分もそうですが、普段何気なく口にする「自分は知っているよ」とか「判っているよ」という言葉が何気なく出てきます。では、本当に「知っているのでしょうか？」或いは本当に「判っているのでしょうか？」知っているならば「キチンと説明が出来なくてはなりません」判っているならば実行できなくてはなりません。十五日間の地獄の訓練を経験して私が本当に体験したことがあります。知っていることとか、判っていることがキチンと出来ないのが人間でありましょう。

研究

日本、花の文化小史（五・完）

塚場長寿会 諸角

弘

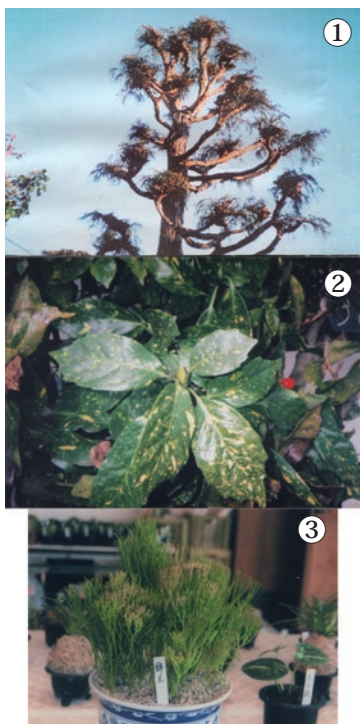
庭木に相応しいヒバ

前回から引き続き今回も江戸時代の花木の話です。

江戸時代末に「庭植えの盆栽樹」ともいうべき特殊な品種群が発達し、中でもヒノキとサワラの枝変わりを挿し木して繁殖したヒバ類が目覚ましく発達、原樹より生長力が弱いために徒長することもなく、日本の狭い庭園によく適合して歓迎されました。花木に対して地味なヒバ類は独創的な庭木といえます。写真①はわが庭のイトヒバです。

斑入り植物・アオキのマダラ模様

園芸植物の中にはその葉が斑入りのものが多く見られます。これはキメラ現象といって細胞の突然変異によって色素が変化し、マダラ模様が生じたのです。こうした斑入りの植物を観賞用として尊重したのは江戸の人々の優れた美意識が働いたからで、中国にも西欧にも生まれなかった日本独自のものです。十一代徳川將軍家斉の文化・文政時代に最も盛んでした。写真②はアオキに見られる斑入りの模様です。



奇妙な古典園芸植物・筆頭のマツバラ

園芸界には「古典園芸植物」という分野があつて、小型の奇妙な花や茎葉が珍重されて高度に品種改良された日本のみの植物群で、具体的には松葉蘭・岩柏・万年青・富貴蘭・福寿草・桜草・万両・藪柑木・唐橘などで、ほとんど小型で鉢植えとして栽培されました。奇妙な姿を鑑賞したのですが、国際的評価はゼロという存在で、このことは古典園芸植物の特色であり、サクラヤツバキ、ハナシヨウブが世界の花となつたのに対し、取り残されているともいえます。

このような変わりもの揃いの古典園芸植物の中で、極めて奇妙な印象を与える筆頭のものとしてマツバラです。

進化論において、マツバラは約四億年前に地上に進出した最初の植物とされて、現在の陸上植物のすべての大先祖で、長い長い歴史の上に生きている珍植物なのです。マツバラの末裔が日本の暖地に生きているという極めて稀な存在で、これを探し出して園芸化した江戸の人たちの能力と努力は絶賛の一語に尽きます。

マツバラは十一代徳川将軍家齊と十二代将軍家慶の天明・天保の頃から明治の初めにかけて盛んに栽培されましたが、以後、その栽培が局地化されてしまいました。写真③は神代植物園における特別展の時のものです。

木陰の古典園芸植物・マンリョウ

日本の庭園の木陰によく植え込まれているのがマンリョウです。濃緑の葉と赤い果実が鑑賞対象で、五十センチほどの小低木を「万両」と名付けて珍重した江戸の人達の趣向を感じさせます。懐は空でも「庭に万両の木」があると名付けた江戸っ子の心意気の見事さ！今日も古典園芸植物として愛好されています。写真④はわが庭のマンリョウ。

花文化を発達させた日本の庭

花文化の発達には、家屋と庭との位置関係に左右されるといわれています。世界の庭の形は表⑤のとおり四種類あつて、家の周囲に庭がどんな形であるかが大きく影響しているのです。

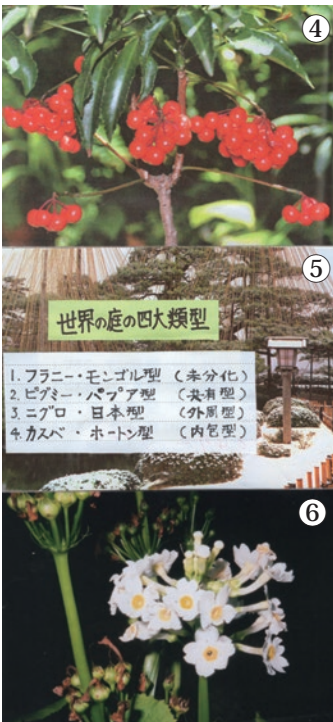
日本の庭は家屋の外周部にあつて、野菜や果樹、花木を栽培するという日常的作業が容易です。こうした日本式庭園であつたがためにこれまで見てきたように日本の花文化は発達したといえます。

花の女王・クリンソウ

幕末に来日した英国の探検家フォーチュンは、植木屋が二マイルも軒を並べ、貧富の別なく各戸の庭に花が咲き、緑あふれる光景を目にして、日本は世界一の園芸国だと驚嘆し、世界に報告しています。江戸時代の花の文化は世界に咲き誇っていたのです。フォーチュンはこうも言っています。「日本人の国民性の著しい特色は下層階級でもみな生来の花好きであることだ」と。この花好きが日本の花の文化を発達させた一因といつてよいでしょう。フォーチュンが最も愛したのはクリンソウで、「サクラソウの女王」と讃えています。私も大好きで、写真⑥はわが家のサクラソウです。

以上で「日本、花の文化小史」を終わりといたします。拙文に長くお付き合い頂き感謝に堪えませんが、有難うございました。

〈完〉



星の子ピカと松三さん

沢松親和会 市川幸子

ガーン、突然流れ星がぶつかり、小さな小さな星の子ピカは、

「ワアー、目が回る。助けてー」

と叫びながら、空から落ちて行きました。

ポチャーンと音がして、ピピカは地球の川の中に落ちてしまったのです。

「ワアー、どうしよう。空に帰りたいよー。」

ピピカが悲しそうに泣いていると、アユにヤマメ、ハヤたちが集まって来ました。

「小さな星さん、どうしたの？」

「なんで泣いてるの？」

魚たちは口々に聞いてきました。ピピカが空から落ちてしまったと聞くと、魚たちは、頭をくつつけ合って何か相談を始めました。

すると、ヤマメが、

「ねえ、ナマズ爺さんに相談してみようよ」

「うん、それはいい考えだ。なにしろナマズ爺さんは、百年も生きていて、すぐく頭がいい言うからね。」

「よーし。おいらがひとつ走りして、ナマズ爺さんに頼みに行つて来るよ。」

アユは、キラリと背中を光らせて、ナマズ爺さんの住む竜宮淵に

向かって、泳いで行きました。

竜宮淵に着いたアユは、暗い水の中を、ナマズ爺さんを探して潜って行きました。

「アツ、いたいた。」

ナマズ爺さんは、まるで大きな石のように、底の方で、静かにじつと眠っていました。

アユは、ナマズ爺さんに近づくと、思い切り大きな声で叫びました、

「ナマズ爺さん、起きてください。」

突然起こされたナマズ爺さんは、怒ったような目でアユをギョロツと睨みました。アユは、怖くてブルツと震えましたが、勇気を出して、星の子ピピカを、空に戻してあげてほしいと頼みました。

ナマズ爺さんは、アユの話を聞くと、

「そうか、よし、わかった。」

そう言うと、アユの後から大きな体をゆっくりゆっくりと動かしながら、みんなのいる所までやって来ました。そして、ピピカに、

「さあ、わしの尾の上に乗ってごらん。」

と言うと、こわごわ尾の上に乗ったピピカを、バシャーンと尾で思い切り水面を叩き、空に向けて跳ね上げました。

ところが、直ぐに「ポチャーン」と音がして、ピピカは、水の中に落ちて来ました。ナマズ爺さんは、もう一度やってみましたが同じでした。

「やつぱり、わしの力じゃ空まで跳ね上げることはとても無理だ。」

ナマズ爺さんは、目をつむって何か、一生懸命考えていましたが、「そうだな、人間に頼むしかないな。人間ならきつといい方法を考

えてくれると思う。小さな星さん、力になれなくてごめんよ。」
そう言うと、ナマズ爺さんは、またゆっくりゆっくりと竜宮淵に帰って行きました。

「人間か・・・」

魚たちが、どうやって人間にピピカのことを頼んだらいいかを考えていると、散歩にでも行って来たのか、川の近くに住む松三さんが、通りかかりました。松三さんは、魚たちが川の浅瀬に集まっているのを見て、不思議そうに土手を下りて来ました。

「アツ、いい所に松三さんが来てくれた。」

魚たちは、皆でピピカを松三さんの手の届く所に運んで行くと、
「松三さん、お願です。この小さな星さんを空に帰してあげて。」

と、頼みました。松三さんは、魚たちの話をじっくりした顔で聞いていましたが、

「それは大変だったな。わしもどうやって帰してあげられるか考えてみるよ。」

そう言うと、ピピカを水の中から拾い上げ、大事そうに手のひらにのせて、家に帰って行きました。

家に着いた松三さんは、タオルを小さくたたんだ上に、ピピカをそっと置きました。

松三さんは、三年前に奥さんが亡くなって一人暮らしだったので、話し相手が出来て嬉しそうです。

ピピカが、松三さんと暮らし始めて五年が過ぎました。松三さんは、この頃、布団に横になっていることが多くなってきました。

ある日のこと、松三さんは、ピピカを優しく見つめながら言いました。

「なあ、ピピカ、人間の魂は死んだら空に昇って星になるんだよ。もうすぐ、一緒に空に連れてってやるからな。五年も待たせてごめんよ。」

そして、一週間後、松三さんは、ピピカを胸の上に乗せると、眠るように息を引き取りました。ピピカをしっかりと抱えた松三さんの魂は、ゆっくりゆっくりと空に昇って行きました。

その日から、青くて小さな星の子ピピカと、白くて優しい光の松三さんの星が、東の空で仲良く並んで瞬いていました。

♪見守り星の歌

一、あなたが生まれた その夜に

お空の上でも ちっちゃな星が

あなたの瞳と 同じような

見守り星が 決まったの

二、あなたとお星は 仲良しね

あなたが笑うと 星も笑い

あなたが泣いた その夜は

涙色した 星になる

三、あなたがいつでも 眠るとき

お空の上から 優しくそっと

いい夢い夢 見るように

子守歌を 歌ってる

四、あなたのお星は 一つの日も

あなたが元気で 大きくなるように

あなたの幸せ 祈ってる

お空の上から またたきながら



紀行文

北海道 唄紀行

草枕 旅した昭和や 夢で会う

沢松親和会 井上 肇

函館 (アイヌ語でウスケシ 湾の下の端)

明治二年函館と改められた。北海道の入り口、上野発の夜行列車・青函連絡船と乗り換えて、昼前に着く。五稜間は我が国初の洋式城郭幕末の頃築城。立待岬、石川啄木の墓碑「東海の小島の磯の白砂に 我泣きぬれて蟹とたわむる」

函館山、展望 特に夜景が絶品。

函館ステップ 青山 浩

青い海函館の 港明ければ 出船の汽笛

呼ぶな 鳴よ 名残の 胸に

切れたテープがすすりなく

札幌 (サトポロ・乾いた大きな川)

明治二年、未開の地に北海道開拓使を置き、この地を本庁舎と定めた。北海道大学の広い敷地で老樹のポプラ並木、クラーク博士像を見ることが出来る。

「少年よ 大志をいだけ」言印見た

大通り公園の雪祭で！颯爽と歩く地元の人々を見た

小樽 (オタ・オル・ナイ) 砂浜の中の川

水路交通の要地、余市(イオチ・蛇多きところ)古代文字をフゴッへ洞窟で見た。明治十九年頃発見。岩面彫画 「石狩挽歌」「小樽の

人よ」に歌われている

羊蹄山 (マツカリヌプリ・シリベシ山)

富士山のような美しい山、蝦夷富士とも呼ぶ。

昭和南山、洞爺湖畔の畑地に昭和十八年末から二十年にかけて溶岩が盛り上って出来た火山。

熊牧場、登別温泉の四方峯の頂上に約五十頭の熊が放牧されている。

白老アイヌ部落アイヌが生活している。固有の生活様式(ヌサ・炉

鉤・鍋等を知る。口笛(ムツクリ) 演奏はビーンボーンと鳴り音色

が心に響いた。

ピリカの歌 (アイヌ民謡)

ピリカ ピリカ(好い・美しい・優れた)

タントシリ(今日の天気)タントシリ

ピリカ イナシクル(どの人) ピリカ

フンケクスネ マンケクスネ (選ぶつもり)

旭川 (チュップベツ 日のでる川)

明治十年頃から 屯田兵が多く置かれた。

近文アイヌ部落 明治二十七年旭川市街の区割りに伴って道庁

が散在していたアイヌに百五十万㎡を与えて部落を編成させた。こ

この拳大の木彫はアイヌの宝物だったか！

旭岳 (二二九〇m) は大雪山の高峰

石狩川の源である。層雲峡は小函・大函の大岩壁、流星・銀河の

二滝が見どころ。

十勝川温泉は帯広市郊外にある。醬油色の透明感なる単純泉。

阿寒湖は雌阿寒岳(マチネシリ・雌山)と雄阿寒岳(ピンネシリ・

雄山)のふところに抱かれた火口原湖である

マリモの唄 唄 安藤 まり子

水面（みずも）を渡る 風さみし

阿寒生山の みずうみに

浮かぶマリモよ なに思う

マリモよ マリモ 緑のマリモ

摩周湖・出る川・入る川もなく水辺に下りることは難しい、展望台で一面の霧の時に突然湖面が見えた。風神のおかげか！

硫黄山（アサトヌプリ）

硫黄が金色に結晶した噴気孔から「シュー・ゴー」と、音を立てて硫気を噴き出している。第48代横綱大鵬の故郷である。

屈斜路湖

屈斜路湖の砂浜で砂を彫ると温泉が湧き出、足を浸した。疲れがとれた。クッシーは見えず！

美幌峠

美幌峠 眺望長し、昭和27年NHKラジオ「君の名は」の一場面に
出た。

網走（アバッシリ・船の出入り口の陸地）

モヨロ貝塚 昔はモヨロコタン（広さが5万㎡）貝塚出土品 石器時代の人骨・石器・遼金時代の鈴・蕨手刀等です。コタン 先住民の竪穴住居跡でアイヌとは別な北方民族。エスキモーの一派？

クリオネ オホーツク水族館

この水族館では珍しい貝を見た。貝殻を持たない ハダカカメガイ。流水の天使・水の妖精と呼ぶ！

黒曜石・ガラス質の火山岩

遠軽より勇別川上流の白滝村が産地、石の目から矢尻やナイフ等を作る。ナイフの切れ味は他を寄せ付けない。頭蓋骨大で保管されていた黒曜石は持ち運び可能で貨幣の役割をしていたのではないか！

原生花園

オホーツク海と濤佛湖の間の砂の段丘。小清水にハマナスの花が咲いていた。湖の向こうに牛馬、東の海に浮かぶは知床半島の山。もつとも美しいのは6月～9月

ウトロ 斜里・シヤリ・オシンコシンの滝を過ぎて、半島先端への交通基地。知床半島は、硫黄山コースの遊覧船で、耳は知床旅情の唄、目は原生林や熊を単横下90分だ。

オホーツクの海 唄 花村 菊江

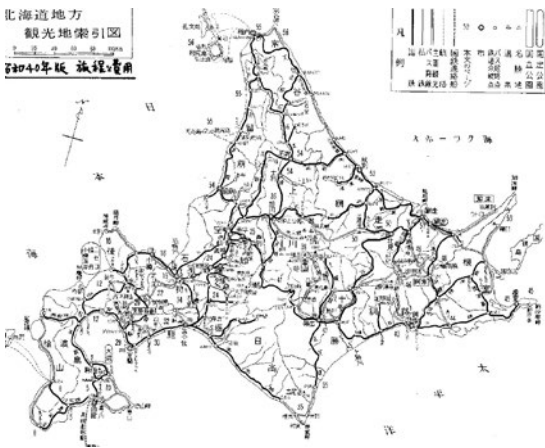
蒼いうねりも 潮鳴りも

消えて置きゆく 船もない

見渡すかぎり 流水の

身を切るような 風が吹く

ああオホーツクの 春の海



歌謡詩

詩

恋花火

本一寿楽会

黒川良人

t a n n p o p o

沢松親和会

大神田 ふみ子

一、夜空を彩る 花火のように

募る想いが 燃え盛る

いくら好きでも 届かぬ人と

知っていながら なお追いかける

揺れて乱れる 女のころ

性も哀しい ああ 恋花火

二、全てを忘れて あなたに縋る

紅も嬉しい 旅の宿

抱いて下さい ちぎれるほどに

桜吹雪が 情に濡れて

散って行きます 去りゆく胸に

刻む命の ああ 恋花火

三、夜風が未練を 煙に巻いて

仕掛け花火が 消え残る

二度と逢えない 運命だけれど

熱い吐息の 涙の染みは

咲いて一途に 愛した証

夢よ乾くな ああ 恋花火

冬の陽だしの散歩道

たった一株のたんぽぽが

「春だよ」「もう春よ」と 呼びかけている

そつと近付き問うてみた

花卉は何枚あるの 一枚 二枚

数えきれないほどね

やがて冠毛をつけ

風に乗って 空を飛んでいくのね

まるでゴンドラのように

そして どこかで再び

あなたの世界をつくるのね



「田島征夫歌唄、通信カラオケ
(ジョイサウンド) 配信中」

縁あつて

沢松親和会

大神田 ふみ子

縁あつて 夫と五十年

子供が生まれて 父となり母となり

夫婦から 父、母になった幸せ

孫が生まれ じいちゃん

ばあちゃんになった幸せ

あれから良い父母であつたらうか

いいじいちゃん ばあちゃんで

すごせているだらうか

家族のたのしさ

有りがたさを日々感じて



散歩

沢松親和会

大神田 ふみ子

「おはようございます」

あそこの土手から こちらから

朝の散歩人が下りてくる

「気持ちがいいね」

「今日も天気が良さそうだ」

「今朝の鴨はどうだった」

「昨日はどうだった」とか

「犬がかわいい」だの

すれ違いざまに 一言 二言交わす

街では澄ましていても

ここでは 笑顔で行きあえる

一日の 始まり



短歌

コモアシニアクラブ

田中醇治

うるせいで 夫婦の会話は終わるけど

心の傷は 双方にあり

四敗でやつと優勝 貴景勝

和製横綱 俺は待つてる

涼しくなったね と言えば応える人がいて

この幸せをかみしめる秋

ふる里の 昔遊びし堀に来る 変わらぬものは

ガマの鳴き声

山梨の球児の夢をかなえたり 学院校の

功績大なり

甲東きずな会

曾根智子

三日^{みか}の月 ほそくきらめく 夕暮れは

落ち葉 はらはら 音もなく散る

秋ひと日 澄んだ山々 華やかに

野原に映える 草紅葉かな

暮れかかる 梅雨の裏庭 雫して

紫陽花の花 ほのじろく浮く

うぐいすや コジユケイの鳴く庭にでて

孫^ひらとまねて 笑い興じる

星空に 灯をつけてゆく 飛行機を

虫網もって 待てまてと追う



八十路^{やそじ}生き ひたすら願うは 世界の平和

未来を拓くす若者^{こら}に平和を

我れながら はがゆき思う世の中に

戦下^{せんか}にあえぐ 子供^{こら}に光を

国取^{くに}りの火花を散らす世の中で

戦下^{せんか}に惑^{まど}う 幼子^{おさなご}の涙

毎日のテレビ放映見るにつけ

明るいニュースが欲しい 昨日今日

小沢寿会

森川耀雄

口なしの実もほころびて庭先を

雀 行き交う 春の 日だまり

花水木 実もふくらみて 日だまりの

小庭に 初夏の 風ふきぬけぬ

卒寿すぎ ひなたぼっこに 明けくれる

人生悔いは いくつあるやら

新一青老会

波多野 千江子

鳥達は コロナの馳^{さむ}ぎ 何のその

朝陽と共に 飛び立ちて行く

廊下より 向かいの山々見渡せば

土手に草刈る マスクの若人

夏休みなれども ひ孫等の姿なし

テレビゲームか 二階は馳^{さむ}がし



俳句

コモアシニアクラブ

金子久雄

炎天下むこう八十路に球を打ち
紫陽花や色さまざまの八十路坂
夏過ぎて日ごとふくらむ菊つぼみ
霜月や身体のおいつかぬ気温かな
熊のぼるたわわに実る熟柿かな

コモアシニアクラブ

今友子

春コートかすかに残る亡夫の香の
薔薇一輪淋し部屋にも香りたつ
赤蜻蛉一二三と家族連れ



コモアシニアクラブ

廣井勝美

黄久しくに合ひし笑顔や秋夕焼
山並を眺む足元草の花
径行くや鈴なり熟す柿の秋

新一青老会

安藤美津江

花の種 子供の夢をそえて蒔く
人の世の 浮き沈みあり 柚の風呂
ひとときの 入日に尾根の 紅葉映ゆ
柿たわわ 陽差がにほう 甲斐の径
散る物を すべて散らせて 冬木立

新一青老会

中村悦子



秋晴や 今日も明るい 友の声
婆のひざ 曾孫の寝息 秋の風
木道の 続く湿原 夏の雲

新一青老会

土屋澄子

里帰りの 子等の燥げる 年忘れ
寒菊の 色さし初めし 狭庭かな
起床時の 片足立ちや 年始め
年新た 笥の音も 軽やかに
大寒の 駅前に立つ 托鉢僧



沢松親和会 芹川洋子

夜ガラスが 羽音残して 闇にとぶ
青白と 岸辺に集う サギの群れ
日替わりに ハイビスカスの 花が咲く
秋深く 命短し 彼岸花
朝夕の 涼しき風に 秋を知る



沢松親和会 小俣キヌ子

子も孫もここで遊びし犬ふぐり
一礼し入学祝受ける孫
二人の甥行きし星空どの星ぞ
背伸して届かぬ高さ桜んぼ
孫のお腹曾孫すくすく秋晴なる

沢松親和会 尾形富美子

友と立つ 廃校の庭 桜舞う
車椅子 夫に押されて 花の下
花無果を 吾より先に 鳥食むる
ペダル踏む 群れて飛び立つ 稲すずめ
老二人 炊き立ての飯 寒卵



甲東きずな会 和智茂

小春日に 灯台躰 映えきそい
パラグラマー 秋空高く 悠々と 要確認
空青く グランウドゴルフの 球の先

沢松親和会 尾形彩乃

犬のふぐり 踏みてゆききの 隣り畑
齡かさね 器こぶりに 豆ご飯
当て字ユニーク 愛の日の 『貯古齡糖』
熱帯魚の 回遊羨し 外科の椅子
祭り果て 三三五五の 空茜



新井陽亀会 遠藤一子

老木の 梅咲く虚ろに 小竹生き
大木の 楠の 香ばし 花咲きて
五月富士 野山も川も 抱えこみ
花よりも 艶やかなりし 椿の実
友送る 悲しいほどに 秋はれて

令和六年度「むろがや」

第四十二号

投稿のお願い

(1) ひまわりクラブ事業活動、体験談、詩など

一人一作品、四〇〇字原稿用紙七枚以内

(2) 短歌、俳句、川柳 いずれか一人5点以内

◎作品と共に写真を提出される場合には原則1作品
2点まで

◎応募作品・写真について校正等の都合で編集委員
会に編集させて頂くこともあります。ご了承くだ
さい。

原稿締切 令和六年十一月末

提出先 各单位クラブ会長

むろがや 第四十一号

令和六年三月三十一日発行

発行者 上野原ひまわりクラブ

上野原市上野原三一六三

むろがや編集委員

編集長 秦野勝利 会長、榎原明老会会長

阿部喜一 副会長、甲東きずな会会長

昆チエ子 コモアシニアクラブ、女性委員会委員長

碓井恆夫 島田桂生会会長

市川幸子 沢松親和会、前女性委員会委員長

水越茂子 新井陽亀会、女性委員会副委員長

長田勇一 新一青老会副会長

谷口文朗 新三すこやか会会員

印刷所 カヤヌマ印刷

老人健康十則

小 小 小 小 小 小 小 小 小 小
欲 言 怒 煩 車 衣 食 糖 塩 肉
多 多 多 多 多 多 多 多 多 多
施 行 笑 眠 歩 陽 齟 果 酢 菜

「むろがや」について

上野原ひまわりクラブ会誌「むろがや」とは、岩波の『古語辞典』に「むろがやの生えている意か。また、地名『都留』にかかる枕詞か、また、地名か。『一の都留の堤の』（万三五四三東歌）とあり、古典文学全集巻四『万葉集』三五四三番に

室草の都留の堤の成りぬがに

見ろは言へども いまだ寝なくに

の一首があり、その大意は「都留川の堤の出来あがったように、二人の仲はすでに出来たかの如く、あの子は言うけれど、また共寝をしたわけではない」とあります。私は旧制中学国語の先生から「都留の枕詞」と教えられたことを、今も記憶しております。

*「むろがや」の意味についての問い合わせを多数いただきましたので、「むろがや」第十六号に掲載されておりました故降矢敬雄氏の原稿を再掲させていただきます。

まなこ
まなこえらね
うえのはらぐ
こころ

上野原市社会福祉協議会 基本理念