

◎9月10日(日)開催 第3289回例会
「敬老の日を楽しもう！Nしあわせの村」

保久良支部 山川 澈

今回の集合は「しあわせの村」11時集合で、
集合場所までは自由選択で行動する。

神戸電鉄「藍那駅」に集合した吉野名誉会長以下
13名。ここ“あいなりの里”は古き良き歴史を
受け継ぐ神戸の桃源郷と呼ばれる趣のある里
であり今回は、一の谷へと向かう源義経の一
軍が藍那の古道を通過して進軍し、相談が辻で軍議
を開いたという道を「しあわせの村」へと進むコ
ースです。

藍那の駅を出て線路沿いに進み信号を左に折
れ急な坂道に取付、今は瓦屋根やガルバリユ
ム鋼板に覆われた屋根ですが昔は茅葺の趣の
ある藁が立ち並ぶ、後ろを振り返ると前の斜面
には立派なお寺の伽藍が望める、大中寺で室町中
期に創立され、現在の建物は2001年に完成法
要をしたものとか。



【大中寺】

雲の多い天気のため雨が晴天で日差しが強く暑



【相談が辻】

いが竹林が
続き歩きや
すくなる、
源義綱が軍
議を開いた
という「相談
が辻」の日陰
で休憩。

吉野名誉会長の説明を聞く、歴史的背景を詳しく
聞けるのでいつも楽しみにしている。

ここからは「太陽と緑の道」となった徳川道を
里山公園の外周を分岐まで進む、星和台の住宅
に到着すると「しあわせの村」が見えてくる。



百日紅の赤い花が咲く
並木越しに若い人た
ちがテニスの大会を歓声
あげて楽しんでいる。
少し離れた所ではグラ
ンドゴルフを楽しむ人
達が遙か先に見える。
まさにしあわせの村の
風景である。

「ぼうけんのもり」を
抜けると青空の下芝生が広がり爽快な気持ちと
なる。



10時到着。

広場のあずま屋で先着の園田会長はじめ弁当
の準備している皆さんから出迎えを受ける。

各方面から集まってこられる方々を待ち84人
が揃い、定刻の11時園田会長の挨拶で「敬老の
日を楽しむ会」が始まる。

吉野名誉会長が神戸ヒヨコ登山会の恒例とし
て始めたころは年齢制限があったが、今やほぼ全
員が高齢者との発言で苦笑が。何時もながら
軽妙なお話です。



【開会あいさつ風景】

高齢者人口は65歳以上が29.1%となり80歳以上は10人に1人と成ったそうですが健康な人は平均年齢より10歳程度低く、その差を少なくすることが求められています。



今日のお弁当はハイカラで豪華な二段重ね、オマケにビール付一の重には栗ご飯、二の重には山海の珍味ビールの肴に持つ

【今日のお弁当】 てこい、ビール1本で

は物足らないので持参したアルコールを追加。芝生の絨毯と木陰で楽しい一時が始まる。

「中天に 車座の 敬老会」



【木陰で昼食】

午後のスケジュールはグループごとに自由に過ごし三々五々解散となった。

「しあわせの湯」も天気の良い休日とあって多くの人に来ており、人で込み合っているので「ジャングル温泉」も諦めてバスで帰ることにした。敬老の日を楽しむためには健康で痛みの無い身体で有る事が望まれます。

まずは体の柔らかさで、体育すわり、あぐらで座れたら一先ず安心、次は正しい姿勢で生活して居るかですが、正しい姿勢は自分で見つけるしかありません、周囲と比較する必要はないのですが、昔の自分と比較して姿勢が悪くなっている、痛みが増している場合は要注意。最低限の柔軟性をもって、正しい姿勢を取り続けても痛みの原因である障害を取り除くことはできません、「足腰の強さとバランス感覚」を身に付けることが必要で、足腰に筋力をつけ、バランス感覚を養い、体を支える力を強化することです。

人間の身体は何もしないと年を取ると共にだんだん弱ります、「神戸ヒヨコ登山会」に参加し仲間と共にお喋りをして山歩きをすることは、健康寿命を延ばす大切な方法です。昔燕山荘に泊まった時「スクワット」を続けると山歩きは楽ですよと聞き、今も続けている。

楽しく山歩きが出来ることに感謝。