

玄関ガーデニング

末石五

現在マンション暮らしですが、以前は玄関の靴箱の上の棚はほとんど物置状態で人が来てもあまり入ってほしくない状態でした。

そこで思い切って棚の上の荷物を整理し、鉢植えを並べました。そして日が当たらないので植物育成用蛍光灯を設置しました。さらに奥行きを広く見せる為、鏡を棚の正面と側面に貼り付けました。

鏡が奥行きを2倍にして鉢植えの数も2倍になるので植物がたくさんあるように見えて狭い玄関が多少は広く見えます。

もちろん雑然としていた玄関に比べれば出掛けたり帰ってきた時に癒されるので大正解でした。多少大変ですが皆さんもやってみたら如何でしょうか。鏡に映る分、植物が雑然としています。今、花が咲いてないのが残念。もうちょっと面倒を見てくれ！！
(妻の弁)



猫と一緒に

末石た

15年ほど前のこと。マンションの駐輪場に茶虎の子猫が捨てられていた。人の後についてきて可愛かった。そのまま見過ごして出かけたのだが帰宅したらしっかり我が家にはいるではないか。可愛い、可哀相と長男が連れ帰ったのであった。こっちも可愛いと思った手前、そのまま飼うことになって現在も元気だ。その後近所の愛好家が留守中の遊び相手がいたほうがと数ヶ月前から野良で近所にいた雉虎をすすめられ飼うことになった。野良が長い雉虎は少しの物音でびくびくしそれをおもしろがってちょっかいを出すのでなかなかなじめないでいた。時とともにおどおどした様は消えいじられても逃げなくなってきた。

家族同然で私がエサからトイレと世話をしている。山で泊まりの時は娘に頼んで行くのだが気がかりでしようがない。私の話し相手もつとめニャーニャー鳴いたり、ゴロゴロ喉を鳴らしたりして対応してくれる。生き物と暮らす生活は忙しかったりうるさかったりと手間がかかります。それは家族も同じで何も言わないだけ可愛く思える猫たちです。動物だけでなく植物だって「お水だよ」と話しかけると思う。「ご飯だよ」と金魚、熱帯魚そしてクチボソ、カワエビもいたっけ。動植物がいたり、あったりするだけで一人でも生きている、仲間がいる部屋になる気がします。



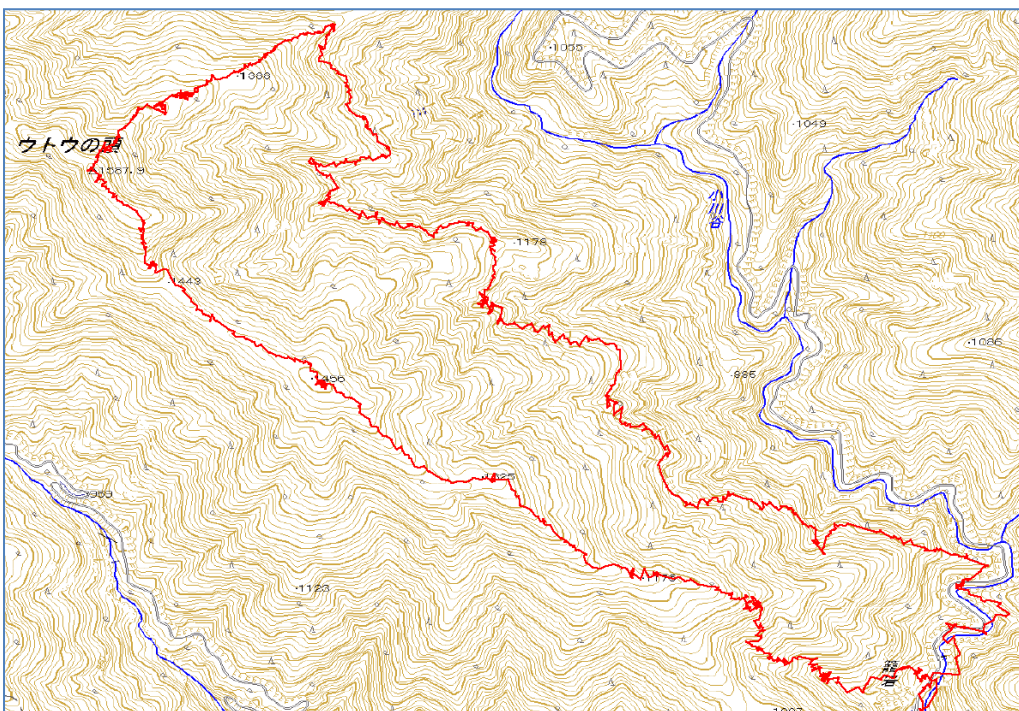
「元気の源」

渋谷恵



夏の疲れがじわじわと出始めてきた。行こう行こうと思いながら、タイミングを逃していた焼肉を9月30日に食べに行くことができた。大森いすゞ病院そばの「炭火焼肉ガリバー亭」です。

ランチカルビ定食 850円（和牛で此の値段はお得）だが、いつものポリウムカルビ定食（肉2倍）1000円を注文。肉もご飯も美味。食後コーヒーのサービスあり。他にもメニューいろいろあるが私はカルビー筋。夜はお高くなるのでランチがお勧めです。これから食欲の秋又冬に備え、足しげく一人焼肉を楽しみま〜す。



※お知らせ 上記の地図は10月24日奥多摩タワ尾根への山行をスマートフォンのGPSで記録した地図です。来年1月の例会では「山歩きの緊急用必須アイテム」としてご説明しますので、携帯電話の買替については佐藤までご相談ください。

私のおすすめ

三部律

私は最近アロマセラピーに興味があります。きっかけは友人にアロマオイルで手をマッサージしてくれたことです。最初はべとべとして早く手を洗いたいなあと考えたのですが段々マッサージをしていくと温かくなって気持ちいいんです。香りもとてもよくて、夢心地でした。

喉や鼻が調子が良くないときはマスクにペパーミントのアロマオイルを数滴つけています。スースーして喉や鼻がすっきりしていきます。

自宅ではゼラニウムとラベンダーの香りをミックスしたものを水で薄めてスプレーしています。空気中の菌が減るそうです。また、ローズのアロマオイルは5000円以上するので手が出ませんが、お店で香りを吸ったときは優雅な気分でした。

只が匂いだと思っていた私ですが、ほんのりと香るアロマオイルの効力は少しリラックスできるように感じます。やはり嗅覚も大事な感覚のひとつですね。

2011年9月17日～19日に渡って行われた集中山行奥日光は30名弱の多くの参加者を迎え楽しく終わりました。



2011年9月18日夜 奥日光湯元温泉「おおるり山荘」での懇親会は大いに盛り上がりました。

私のおすすめ

三部垂

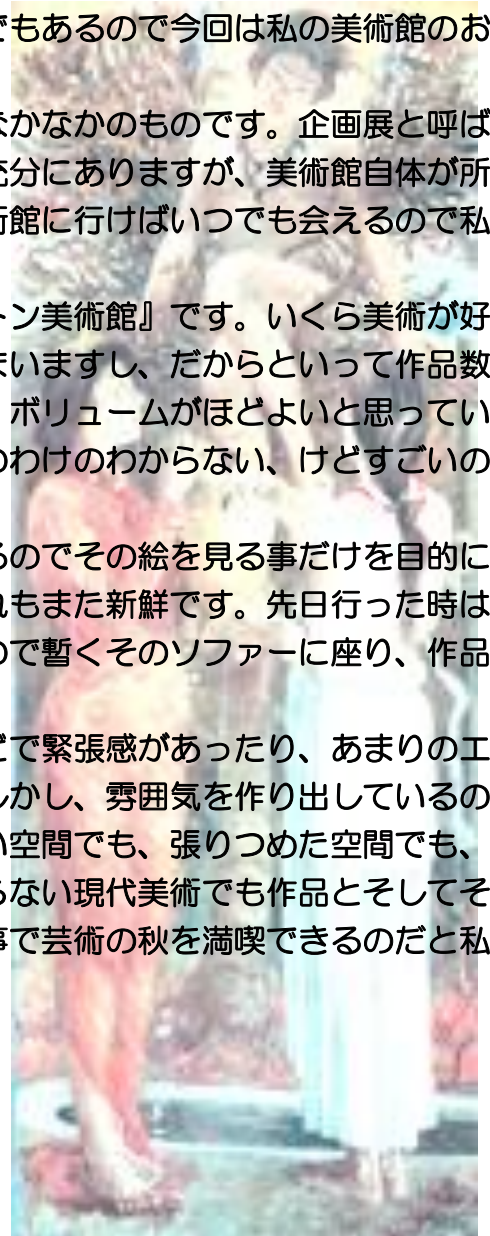
もう夏も終わりに近づいてきました。秋と言えば芸術の秋でもあるので今回は私の美術館のおすすめを書こうと思います。

よく旅行先にも美術館はありますが、東京近郊の美術館もなかなかのものです。企画展と呼ばれる期間限定でその期間に目玉作品のある展示にも見応えは充分にあります。美術館自体が所蔵している常設展の中にお気に入りの作品があれば、その美術館に行けばいつでも会えるので私は常設展のみで少し割安なものも見に行くようにしています。

東京近郊でのお気に入りは東京駅からほど近い『プリジストン美術館』です。いくら美術が好きとはいえ、あまり作品数が多いと印象に残らずに疲れてしまいますし、だからといって作品数の少ないものでは物足りなさを感じて帰らねばならないので、ボリュームがほどよいと思っています。また、古代エジプトのものからいわゆる“現代美術”のわけのわからない、けどすごいのだろうと思う作品まで楽しめるので視野が広がります。

私はプリジストン美術館に好きな現代美術作家の作品があるのでその絵を見る事だけを目的に行く時もありますし、他の作品も配置換えをしているのでそれもまた新鮮です。先日行った時は私のお気に入りの絵の前に休憩用のソファが置いてあったので暫くそのソファに座り、作品を独り占めしていました。

美術館は静かにしなければいけないので、作品の置き方などで緊張感があったり、あまりのエネルギーで逆にその展示室の居心地が悪くなったりします。しかし、雰囲気を作り出しているのは展示室に置かれた作品たちの主張だと思うのです。心地いい空間でも、張りつめた空間でも、少しでも感じ取れた空気に触れる事が出来た時には訳のわからない現代美術でも作品とそしてその作家とのコミュニケーションが取れたのだと感じて下さる事で芸術の秋を満喫できるのだと私は考えています。



「おススメと言うよりも試したら面白いかも！」

小関栄

去年の秋にスーパーで「豆苗」を買い、美味しく食べました。切り落とした根の部分に水に着け日に当てました。立派に再生した「豆苗」になったので、美味しく食べ、残った根をまた水に着けました。しかし、2匹目のドジョウはいませんでした。

成長が鈍いので小さなプランターに植えてみたら、なんとスクスクと育ち、冬なのに花が咲き、気づくとサヤが出来ていました。キヌサヤよりやや枝豆ぽくなったのを収穫し、小さいのは残しておいたら、本体は枯れてしまいましたが、太った豆とやせた豆ができていました。食べるほどの量でなかったので、そのまま土の上に放っておいたのですが、なんと芽が出てきてツルを伸ばしていました。この後、どうなるのかな？



月9日～10日のハヶ岳山行では数多くの高山植物と出会いました



私のおすすめ

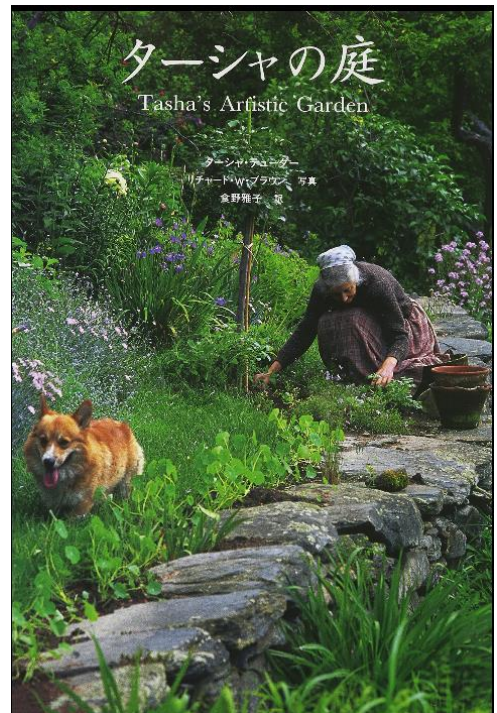
川原林幸

私は山も大好きですが 庭に花園を作ることが私の夢。「人生永いようで短いよ、好きなことをすればよい」とターシャ・テューダーの言葉が心の中にひびき、小さい時から好きだったガーデニングをすることにしました。

今年の1月から本格的に始め、今は、草取りと虫退治との闘いですが、何とか庭も庭らしくなり、毎朝4時30分起床で、花に水をやりながら、話しかけるのが私の幸せの時。

今年は、小鳥のシジュウカラも私のかけた巣箱に入り卵を抱いている様子、これも楽しみのひとつです。

花は子育てと同じで、水のかけすぎも駄目、肥料の与えすぎも駄目、その植物の個性をよく見極める力と観察力が求められ、とても奥が深く、魅力があります。ぜひおすすめ今は、バラとアマリリス、インパチエンス、金魚草、パンジー、なでしこ等の花が咲き乱れています。是非、見にきてください。お待ちしております。



2011年度東京都勤労者山岳連盟の東京みなみ地区のクリーンハイク(清掃登山)は6月4日 陣馬山集中登山で品川山の会“さんかくてん”からも多くの参加を頂きました。



山岳映画

桑村昌

世の中には、自分を行わないが観戦だけという趣味の人たちも多いそうだ。「山岳映画」はどうなのだろう？ 登らないけど鑑賞だけの人もいるのかな？ 私は、登れないから鑑賞だけど……。

「岳」（2011年）はまだ見ていない。マンガは去年の夏に池ノ平小屋で読み耽った。その前日に劔岳北方稜線で出会った多賀谷ガイドが吹き替え（スタントマン）と山岳指導を行った「劔岳 点の記」（2009年）。谷川岳衝立岩雲稜第一ハングのシーン（映画の吹き替えは遠藤晴行、TVは長岡健一ほか）が見られる「クライマーズ・ハイ」（2008年）。ナイロンザイル事件をモチーフにした井上靖「氷壁」（1958年）、ヒロインは山本富士子。1955年前穂高岳東壁冬季初登攀を目指した岩稜会パーティーは、頂上直下の岩角で8mmナイロンザイルが、数10cmの滑落で切れて若山五郎さんが遭難。若山さんの兄の石岡繁雄教授は労山の顧問。2007年には『石岡繁雄が語る 氷壁・ナイロンザイル事件の真実』（あるむ）が刊行された。「北壁に舞う」（1979年）は、グランドジョラス北壁に単独で挑む長谷川恒男の姿を追う。

海外は、ガストン・レビュファールのドキュメンタリー3部作「星と嵐」（1955年）、「天と地の間に」（1961年）、「星にのぼされたザイル」（1975年）。吉尾弘前労山会長は労山の機関誌『登山時報』に「星とワイン」と題したエッセーを連載していたが、きっと『星と嵐』（近藤等訳 白水社）に憧れてね。アルプス三大北壁単独登攀「たった1人のトリロジー」（1987年）。「k2 愛と友情のザイル（k2ハロルドとテイラー）」（1991年）。「エベレスト死の彷徨」（1997年）は、難波康子さんも亡くなったエベレスト大量遭難を描いたジョン・クラカワー『空へ』の映画版。突っ込みどころ満載なのは「パーティカル・リミット」（2000年）や「クリフハンガー」（1993年）。これらに影響を与えたといわれているのがクリント・イーストウッドがスタントなしで挑んだ「アイガー・サンクション」（1975年）。ショーン・コネリー主演の「氷壁の女」は邦題は意味不明だが山岳シーンは秀作、原題は「five days one summer」。ヒマラヤで最後に残された秘境、西北ネパールのトルポ（ドルポ）がモデルの「キャラバン」（2003年）。「運命を分けたザイル」（2005年）は実話『死のクレパス アンデス氷壁の遭難』の映画化。同様に実話の「アイガー北壁」（2008年）。「ブラインドサイト～小さな登山者たち」（2007年）はチベットの盲学校の生徒たちが盲人登山家エリック・ヴァイエンマイヤーとヒマラヤに挑む記録。DVDでどうぞ！



昨年7月31日劔岳北方稜線ルートで映画「劔岳・点の記」を指導した山岳ガイドの多賀谷氏に会うことができました。

登ったことではなく走ったことについて

兼子美

ある日、会社仲間との雑談の中で何気なく出た話題。

「ハワイ行かない?」「ホノルルマラソンって挑戦してみたくない?」脚力は多少なりとも自信はあるけれど、「走る」なんて…。遅刻しそうな時、自宅から駅まで5分走るのが精一杯。「まさかフルなんて無理よねえ。」「そうねえ、でもハワイ行きたいね。ま、マラソンで途中挫折したとしても、海が私たちを待ってるし(水着姿見せられないけど)、ワイキキビーチはあるし、ショッピング楽しめるし(お金ないけど)、とりあえずハワイよ、参加しようよ。」

本格的なアスリートには軽蔑されるのですが、このように、まるで軽薄に、安易にフルマラソンのチャレンジを決めたのでした。

しかし、参加を決めてしまったら、やはり「絶対に完走しなければならない」と思うのです。途中棄権は自分が許さないというのは誰もが持つ思い。大会は12月上旬。9月からランニングの練習を始めました。面白いことに一日、一日走る距離が伸びていきます。それでもやはり練習を始めたのが遅かったので、体力的には不十分なままハワイへ。

参加者の2/3が日本人ですが、ハワイの町中(あの近辺だけかな?)がお祭り騒ぎです。私も日本を発つ

た時から興奮状態。当日は午前2時起き、スタートは5時。まだ暗い空にたくさんの花火が打ち上げられる中、不安も期待もわからなくなって「アロハー!アローハー!」のお祭りの渦の中へ…。通りはたくさんの応援、そしてキャンディや手作りのケーキを振舞ってくれる現地の人も。

威張って言えるようなタイムでもなく、灼熱の太陽の下、暑くて苦しかったはずなのに、ずっと夢の中にいたような恍惚感しか残っておらず、忘れられない経験となりました。

終わってからホテルのコインランドリーで話しかけてきたご婦人、「私10時間かかって完走しました(それ完歩?)。70歳なんです」。それを聞いていたある方が「私も74歳なんです、10時間以上かかったけれど完走しました」と会話に参加。時間制限のない「ホノルルマラソン」ならではです。通りは黄色い人だらけで(その年、完走者がもらえるTシャツは黄色でした)、私たちのように練習不十分なわかマラソン走者が、筋肉痛でゾンビみたいによく歩いているのは異様な景色で笑えました。

この原稿を書いていたら、またホノルルマラソンに挑戦したくなってきました(東京マラソンは3回連続落選)。今度は人に言えるようなタイムを目指さなきゃ。

やっぱりハワイよねー。



「100万人のキャンドルナイト～でんきを消して、スローな夜を」

金子貴

3月11日（金）、日本で最大規模の大震災が起こりました。お勧めしたいことはたくさんあるのですが、このようなときにどのようなテーマにするか、悩んでしまいました。結局、選んだのは「キャンドルナイト」。東京タワーが消灯する光景がよくテレビに取り上げられたりするので、恐らくみなさんもお存じだと思のですが、《夏至と冬至の午後8時から10時まで、電気を消してろうそくを灯す》というただそれだけの活動です。山登りに行かれるみなさんなので、暗闇には慣れていると思いますが、これが家の中で実際にやってみるといつもと全然違った雰囲気になり、なにより家族にとっては新鮮なようです（4歳の息子も目がキラキラしていました）。節電にもなるし、自然と会話もはずみます。夏至と冬至だけ、といわず、このような行動をすることでみんなが今『がんばろうという気持ちになる』『元気がでる』というのもいいなと思ってお勧めテーマに選びました。

日本経済が過去のような成長が望めない見通しの中でこのような草の根的活動や、半農半X、ダウンシフターズなんていうような新しい価値観も次々と生まれています。山ガール・ブームもそんな動向のひとつにとらえられているようです。ちょっとしたひと工夫で楽しく暮らせるステキなアイデアを思いついたら、ぜひ教えてください。



2011.3.11 東日本大震災の瞬間です。「さんかくてん」の拠点に近い大井町のヨーカドウ内の書店で書籍が滝のように崩れ落ちる瞬間を撮りました。

屋形船からの江戸の夜景

齊藤義孝

年末のある人の出版記念会のお祝いの会を屋形船で行った。何も隠すこともないが、ある人とは西本武志さんです。労山の現会長で「15年戦争下の労山」という本を上梓した。この分野の研究では「孤高の人」と言ってよいだろう。労山や他の登山団体の方々など、31人が一緒に乗り合わせて葛西の船着場を出発した。私は屋形船が初めてで、実はおおいに楽しみにしていたのである。発起人のひとりである私も挨拶が終われば、後は宴会を楽しむ参加者のひとり、ビールや酒を飲み、刺身や東京湾でとれたものの天麩羅などに舌鼓をうち、かすかに揺れる船から東京湾の夜景を楽しみ、隣人との会話に花を咲かせる。町場の飲み屋での宴会と違う点は、途中で「お先に失礼」とはいかないこと。

屋形船は江戸の昔からあり、時に商人や武家の秘密の接待や会合、また逢引きにも使われた。庶民が屋形船を使うことはあまりなかったと思うが、夏は隅田川の花火大会（八大将軍吉宗の時代に始まる）では、屋形船を含め大小の船が多数繰り出され、この時は庶民も小船を使ったようだ。われわれの船は浦安沖で停止しているようだ。船の中では歌も始まり、それぞれが小グループで船の宴を楽しんでいるようだ。山登りには直接関係ない話だが、時代小説好きの私にとっては、とても楽しいひと時であった。

ちなみにこの日の参加費は主賓への記念品贈呈を含め1万円です。新年の15日には日本山岳協会の50周年記念パーティがありました。終了後には韓国やモンゴルなど海外の山の来賓を交えて、再び屋形船での東京湾クルーズの懇親会を行いました。山での宴会も勿論いいが、海での屋形船の宴会に私ははまりそうである。しかし正直なところ夜景は東京湾はそれほどでなく、悪いけれど横浜の方がいい。一昨年秋のアジア山岳連盟会議後の、夜の香港湾のクルーズは素晴らしかった。しかし海外には屋形船がない。「さんかくてん」の何かの会合で屋形船はいかが？ 会員同士の「屋形船結婚式」（当面あり得ないか？）など。今回は「屋形船」おすすめでした。



2011.01.10 南高尾山稜線へシモバシラの花を見に行きました

私のおすすめ パート2

とっても良かった民宿

石川友好

今回の「私のおすすめ パート2」は、先日、泊まってみて良かった民宿のお話。

11月7日（日）に労山群馬県連と群馬県南牧（なんもく）村が共催する「ぐんま県民ハイク」という催しが西上州一帯の11コースで行われた。労山が過疎の村の地域興しに一役買う形でとりくまれているこの行事、今年で19回目とのこと。当日は我が「品川さんかくてん」も参加した「みなみ地区連盟交流会」の日だったが、私は労山全国連盟役員として、こちらに参加した。

交通不便な西上州なので、朝7時の集合時間にまにあうよう、前夜は現地の民宿に泊まった。相棒は、労山が加盟する「新日本スポーツ連盟」の若い機関誌編集委員である。民宿リストから、「月形園」というところを選んで予約した。バス停から10分くらい歩いた山のふもとで、街灯もない寂しい所だ。泊まり客は我々2人だけ。この宿が、とてもよかった。他に客もいないからと、つづきの2部屋を広々と使わせてくれて、夕食には皿や小鉢がいっぱい並ぶ。



どれもみんなおいしい。シメは「お切り込み」という郷土料理。「ほうとう」に似たうどんだ。このほかにごはんも用意されていたが、もうおなかいっぱい。外に出れば、まっ暗な夜空に星が輝いていた。これで、1泊2食付き6800円である。

翌日の「四つ又山」もとても紅葉がきれいな、展望のすばらしいコースだった。

（民宿「月形園」へは、高崎駅より上信電鉄の終点・下仁田駅より南牧バスで雨沢下車 徒歩10分 電話0274-87-2698 南牧村ホームページ参照）

「趣味は？」

深沢明

「趣味は？」と聞かれると私は即時に「山登り」と答えます。6歳～10歳までしか住んでいなかった新潟県古志郡栃尾町（震災で有名になった山古志村の隣村）が山歩きを好きになった原点だと思う。その地には名山守門山が有り四季折々美しい山容を見せていました。5年間毎日見続けていたあの山に何時か登りたいと、さんかくてんに入った動機です。

さんかくてんではすでに登った山とかでいくらリクエストしても山行案内に載らずMさんが同行してくれるということでリーダーをしてやっと実現しました。その頃は家族という足かせが有り思うように山登りができませんでしたが、子供のころ培った体力で特にトレーニングをしなくても、そこそこの山は登れたのです。

処が今は違います。加齢に伴い体力は激減し維持することも困難になりました。なんとか体力をつけたいと始めたのがトリム体操です。

トリムとはノルウェー語で「バランスを保つ」という意味の造船用語です。船体から身体に転じて心身共にバランスのとれた健康づくりを願って飽きず、焦らず、諦めず年齢に関係なく誰でも何処でもいつまでも楽しく身体を動かし続けることで寝たきりにならない、介護保険を受けない、元気に健やかに生きてゆくための体力づくりを目的にしています。私が通っているトリム教室は全身のストレッチを45分、残りの45分はリズムに合わせて歩いたり走ったりそして演歌に合わせたフォークダンスもどきのダンスをします。今週は香西かおりの「愛憐歌」でした。品川区はこの教室に補助金を出して推進しています。

初めてこの体操に参加した日「疲れませんでしたか？」と声をかけてくれた方がいました。その方はなんと89歳で一人暮らしをしているとか、皆と同じように身体を動かしていたのです。他にも80歳代の方が数名いました。その方たちからいつも元気を貰っています。この体操を身体が動く限り続けようと決心しました。

私の母は65歳で北岳に登り皇太子とスナップ写真を撮った事を自慢し、72歳で木曽の御嶽山に登っています。母に負けずと思いますが、北岳はクリアしたもの木曽の御嶽山はとても無理。今の私はトリム体操と同じく無理をしない、頑張らないハイキングを何時までも楽しんでいければと思っています。



2010.11.01 韓国の山 ソンニ山 キョンオブデの展望台での記念撮影

WE WILL ROCK YOU

山田和

山田 (和)

WE WILL ROCK YOU

中学から大学時代はドラムスをやっていたが、サラリーマン時代に、同じくドラムスをやっていた後輩の結婚式2次会で、初めてバンドのボーカルをやった。ボーカルは楽しかったが、一度きりでモ〜お誘いはないと思っていたが、その後後輩が所属していた早稲田大学のバンドサークルの同窓コンサートや結婚式の2次会に、毎回ボーカルとしてバンド参加することになった。

仕事後に亀戸のスタジオで練習したが、全員が揃うのはいつも本番のみだった。でも趣味・前座のバンドと割り切っていたので、本番では厚化粧し、観客を煽り、ステージを走り回り、はちゃめちゃやった。非日常の、バンド活動は楽しい。

退社後、上司との付き合いはなくなり、バンド活動への参加は休止しているが、後輩たちやバンドメンバーとの付き合いは続いている。また、バンドメンバーとステージにたてる日がいつか来ることを信じている。

(それ・・・もしかして自分の結婚式の2次会?)



私と音楽

川田晃

10代の頃、テケテケテケ…ベンチャーズ、そしてアニマルズに夢中になりロックにはまる。初めてコンサートに行ったのはスティーブワンダー。目が見えない人でとても感動した。レコードを買うより生の音楽を聴くのがより楽しいので私がコンサートに行った人を書こうと思う。

- ♪ アニマルズは前日までコンサートをしていたが私が買った次の日は本国に帰ってしまった。その後15年ぐらい後にきた。
- ♪ ウイルソンピケットをステージにあげて踊っていたボーイII×2。最初は4人あとから3人になるスタンピングジャズメンをバックに歌っていたエリッククラプトン。アコースティックのギターの音のよいのを聴いた。
- ♪ ルーロウルズ(甘い声で大人の歌)は未だわからなかった。
- ♪ ダイアナロスはずばらしいエンターティナーだ。見てて楽しくなる。
- ♪ ディオンヌワーキックは歌のうまさをじっくり聴かせてくれた。
- ♪ プリンス、わからないけど夢中になっちゃう。
- ♪ リーオスカー、ハーモニカの素晴らしさを教えてくれる。
- ♪ 初めて応募が当たり堤剛のチェロにはまる。藤原 真理、鈴木 秀美、長谷川 陽子、ハンナ・チャン、みんなそれぞれチェロのすばらしい演奏をしてくれる。
- ♪ アナスタシア・チェボタリョーフ、小野 明子、若いけど2人とも国と財団からストラデバリュウスを借りている。
- ♪ 今、2人のピアニストがお気に入りだ。広瀬 悦子と菊地 洋子。ジャズを最初に聴いたのはカウントベイシー。招待券で見る。
- ♪ だいぶ時間がたってジャズにはまる。
- ♪ 渡辺 貞夫は毎年クリスマスの時、六本木 PIT.INN で聴く。私のアイドル、酒井 俊。VOパンチがあり歌もうまい。
- ♪ アントニオカルロス、ショピン、日比谷野音で蝉と共演でした。
- ♪ 今では考えられないけど伊藤 君子は新宿ピットインで歌っていた。
- ♪ 元気なうちにと雪村いずみ、ペギー葉山。さすがキャリアが長いのでうまい。
- ♪ 日本のジャズを引っ張ってきた人。最後に今はまってる人は板橋文夫(p)、グラントスチュワート(Ts)。

品川の街

竹内由

2年前に南品川へ転居して来ました。

城南に住むのは初めてで、30年住んでいた田舎風の多摩との雰囲気の違いに初めは驚きましたが

今では、大事な我が街となっています。

転居当初一番印象が強かったのは、旧東海道を境として東の埋立地に建つ高層ビル群と、西の古い街並みと夥しい数の寺院の強烈なコントラストでした。

そしてさらに西へ坂を上がっていくと、さんかくてんの例会場所である大井町はまた別の雰囲気、昔からの街の事情を知る方々から聞く話はとても楽しいものです。

自分の住む青物横丁の旧東海道あたりは、京都の小道のように古くからの人の気配があります。また港南地区に建つ高層マンションやレインボーブリッジの青白い灯を眺めながら、海沿いに建つ八潮団地を囲む緑地帯でのジョギングも気持ちがよいです。

地域の殆どから羽田空港に発着する飛行機を見ることができるので、ここからいろいろな場所に繋がっていて、どこへでも行けるんだという漠然とした開放感があります。

自室の5階マンションのベランダからは、夏などちょっとドブくさいけれど運河の潮の匂いを含む風が入ってきます。

浜松町まで自転車通勤なので、品川区・港区の道を気の向くままに走って気持ち良い場所を見つけるのも楽しいです。好きなのは、かもめや小さな海鳥を見ることができる高浜運河沿いや、夜の海越に眺めるお台場の賑やかなイルミネーションなど。

人工的な感じがした天王洲も、歴史を知ったりそこで働く様々な人を知ってからは、好きな場所になりました。

品川の場所の魅力は、やはり「人」「活気」なのでしょうか。



城めぐり

土井邦

最近ゲームや大河ドラマの影響からか歴史ブームが沸き起こっておりますが、私も以前より歴史が好きで史跡や博物館によく足を運びます。特に戦国時代が好きで出張、旅行の際に城があると吸い寄せられるように訪問します。

城を見るとその時代背景や建設に関わった人の情熱や職人技が感じ取られます。築城された場所、門・石垣の配置、城下町のつくりなど、すべての城では異なっており規模の大小に関わらず楽しめます。城の中でも石垣は防御施設で最も現在まで残存して、最も当時の面影を残していて、最も技術的、技巧的、芸術的で見ていて一番楽しい箇所です。

中でもお薦めは熊本城でしょうか。熊本城の石垣は地面付近の勾配はゆるく、上に行くにしたがって勾配がきつくなる独特なもので“武者返し”と呼ばれております。石垣の

下の方は30度程度とかなり緩やかですが、上の方はほぼ垂直に近い絶壁になっています。一見簡単に登れそうで上れない、何度見ても当時の築城技術に感心させられます。

日本各地には遺構を含めると至る所に城がありますので、遠方の山行の際は観光も兼ねて訪れるのもよいかと思います。



5月22日 今年も天覧山において岩場トレーニングを行いました。ロープワークの基礎練習とクライミングを楽しみました。

奥多摩のわさび漬

和久井康

わさび。山葵と書きます。

辞書を引いてみると、「アブラナ科の多年草。日本原産で、溪流のほとりに自生し、また多く栽培する。地下茎は肥厚した円柱状で、葉柄とともに強い辛味を有する。根を香辛料、また葉とともにわさび漬とする。」とあります。

一般には、静岡県の天城産とか、長野県の安曇野産が有名で、多く出まわっています。

私は、生わさびは高いし、食べるのに手間がかかるし、日持ちしませんので手を出しませんが、わさび漬は好きです。

奥多摩の谷間にも栽培されているのが見受けられますから、地元産のものだと思っています。

また、酒造会社もいくつかありますので、そこから出される酒粕を使って、わさび漬を作っていると思っています。

奥多摩の地酒を飲みながら、酒の肴に奥多摩のわさび漬をつけて食べるのは、「ああ、しあわせ」といった気分で、昔から大好きです。

製造会社によって味が違い、食べ比べてみるのもおもしろいです。



今年も西丹沢 屏風岩山へ三椏（ミツマタ）の花を見に行きました。

“走ること”

丸山修

2009年11月1日早朝、私はマンハッタンの南にあるスタッテン島にいました。まだ薄暗く、長袖を着ていても肌寒く感じました。ニューヨークシティマラソンを走るのはです。ゴールは紅葉に彩られたセントラルパーク。世界5大マラソンのひとつです。

マラソンは、さんかくてんに入会する少し前に始めました。年も40才を過ぎ、何か新しいことをやりたかったのです。42.195kmというのは、素人にとってはかなり長い距離です。テレビで見



るトップランナーは2時間少々でゴールしていますが、市民ランナーでは4時間から6時間くらいが普通です。そもそも完走することが大変！学校の運動会でいつも最下位だった私が何とか完走できるようになったのは不思議ですが、これもさんかくてんで鍛えられたからでしょう(?)。

ところで、「そんな長い距離を走ろうと思わない」とよく言われますが、「なぜ走るのでしょうか？」— 私が走る理由は、気持ちいいから。忘れ物を届けるために走る程度のことは、時にはあるかもしれませんが、その時間は1分とありません。学校で部活動でもしていない限り、数分以上走るとなると、これは日常なことではなくなります。

一般的な競技スポーツはルールを理解やある程度の技術が必要で、楽しむためには“練習”を積み重ねなければなりませんと思いますが、走ることは易しいです。技術的には歩くことの延長にありながら、身体的には歩くのとは一線を画します。心拍数が上がって、僅か数分で非日常的な状況に自分をおくことができるのです。自分に合ったスピードになると、何も考えていない状態になります。そのことを“無心”というかどうかは分かりませんが、私にとってはZEROポイントです。日常のさまざまなストレスから解放された瞬間を安く早く安全に得ることができるのです。

今年の東京マラソンも、きっとダメだろうと諦めていましたが、幸運にも抽選に当たりました。ランナーにとって有明ピックサイトのゴールは、山頂にある三角点のようなもの—「とりあえず、ゴールしなければ」。ということで、私のおすすめは“走ること”です。

「鯖の缶詰」

佐藤達

私の学生時代に仲間 10 名位と 昭和 39 年 5 月下旬新緑の奥秩父を乾徳山—黒金山—北奥千丈岳—国師ヶ岳—金峰山の縦走を終え富士見平から黒森鉱泉に向かう途中で、素晴らしい岩峰を見せる瑞牆山山麓の白樺林にテントを張りました。

昼食準備中を始めると近くの天使園の知的障害者の 10 代の薄汚れ痩せた少年達十数名が珍しそうに私たちを囲みました。当時の天使園は西部劇のウエスタン村の寂れたような建物が数棟並び、ボランティアの方々がその貧しい費用で少年達の面倒をみていたのです。急遽私達は何か少年達に食べさせてあげるものはないか、鯖缶 4 個とじゃがいも・タマネギ等々の野菜の残り物があり、S&Bカレー粉を混ぜた鍋カレーと飯盒で炊きたたのご飯をつくり、青空の下で少年達と一緒に食べました。これが又美味しく少年達は涙を流して喜び、精一杯の感謝の気持ちを表して天使園に帰って行きました。

その思いで以来、私の独身時代そして今に至るまで我が家の常備食品として、スパゲッティにキャベツ鍋にサラダにと思い出と共に食品庫の中で頑張っています。

私のおすすめ ブナの山旅

細谷澄

浅草岳・沼の平のブナ林は今まで訪れた中ではベストワン。

「ブナの山旅」坪田和人著の中で 5つの要素を基準に、ブナ林のランクづけされている。

1. 規模 基本条件としてブナ林の規模を重視する
2. 品格 ブナ林の美しさや、豊かさなど、心に訴えくる度合い
3. 原始性 奥深さや自然度、人の手の加わってない度合いを重視
4. 静けさ 人手混雑するブナ林ではブナ林のよさを味わえない
5. 個性 巨木やアガリコのほか、山菜、野生動物、山麓の文化など、ブナ林を引き立てる付加価値

それらにすべてあてはまり、超 1 級のブナ林で、このような素晴らしいブナ林は時期を変えて何度も訪れてみたいものです。

沼の平の登山口は入叶津で前日に只見の民宿「ふるさと」に泊まり、親父さんの振る舞い酒を頂き、山菜料理でお腹いっぱいになること間違いなし。浅草岳の登山道の中でも、ここを利用する人は少なく、静かな山旅を約束してくれる。

