

～手作り～

松下 宮



私のお薦め

着物をほどいて洋服を作りたい、夢でした。洋裁の経験がないので、手も足も出ませんでした。

時が流れ、縫うことが好きなので、パッチワークのサークルに入りました。切って縫って形に仕上げる作業をしているうちに、着物の洋服も何とかなるかも…と。

本を片手に挑戦したのが、緋の着物でした。何と形になり、お気に入りの洋服になりました。

このバックを苦勞して
作った時、洋服も作
れるかも
…と思いました。



スラッシュキルトのベ
ストです。

布を3～4枚重ね、しつけをして、1センチ間隔に縫い一番下の布を切らないように切って毛羽立て、洗ってベストに仕上げました。手間暇、掛かりましたが暖かいです。



長財布、カードが沢山
入り使い勝手が良いで
す。

今は、時間の都合で、あまり縫えませんが、足腰が弱り山へ行けなくなった時、縫い物をしようと思います。

手作りは、頭も手も使い脳トレになり、仮に不細工な物ができても、愛着と喜びを感じほっこりした気分になります。心豊かになり暇つぶしには、最高です。



～那須岳の紅葉～

松尾 佳



朝日岳頂上からの眺め

私のおすすめは、那須の紅葉です。友人と温泉旅行で訪れ、その時偶然素晴らしい紅葉に出会いました。その年はたまたま紅葉の当たり年だったようで訪れているハイカー誰もが景色を観て歓声を上げていました。それ以来もっと素晴らしい景色が見られる場所があるのではないかと山歩きを始めましたが、今のところ那須の紅葉が一番です。今は毎年秋に那須を超える紅葉を見つけるのが楽しみです。

那須の良いところは、アクセスが楽で体力がなくても綺麗な紅葉がお手軽に楽しみ、コースもバラエティがあるところです。



三本槍の紅葉

今まで私は茶臼岳、朝日岳、三本槍の縦走コース、板室温泉から白笹山、南月山を経て姥ヶ平までのコース、甲子温泉から三本槍、朝日岳コースと歩いていますがどれも紅葉の季節にはお薦めです。



ひょうたん池（姥ヶ平）

観察日記

松尾 和

60歳を超えると、一人の時間が多くなりました。時間のある時は、ベランダに腰かけて、可愛がっている植木を眺め、剪定をしたり、のぞき込むように花々を観るのが、何よりの楽しみになってきました。この細やかなベランダ緑が私の宇宙です。七月は、アゲハ蝶の幼虫が見つかり、青ちゃんと名付けて、観察をしました。

<ある日の観察日記>

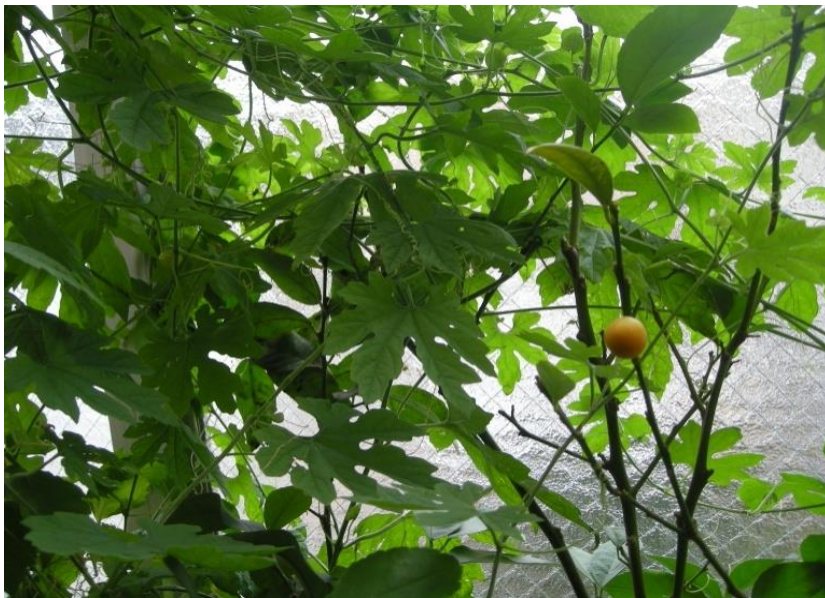
7月28日（金）16時：幼虫に気づく。
サンショの葉を与え。

7月29日（土）12時：室外機のポールに登る

13時：縄紐にしがみつき、さなぎになり始める。

7月30日（日）5時：青ちゃんいない。スズメに食べられたらしい。形見にウン5粒置いて蝶になれず、どこか寂しい今年の思い出になりました。

植物、生物にも諸行無常あり、空・宇宙を感じます。



さて、私が山に登る訳は、緑が恋しいから、花が好きだから。堂々としている木々に逢うと励まされ、健気に咲いている花々に癒されるからです。会員としては、足手纏いな私ですが、これからもどうぞよろしくお願い致します。

バードウォッチング

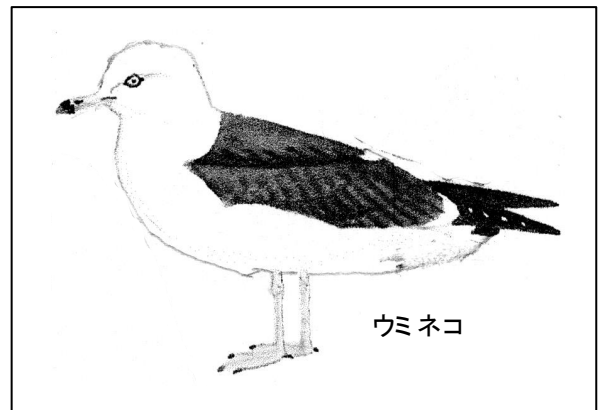
堀井 栄

山を歩いていて、鳥の声が聞こえると、山に来たなーと感じます。しかし、声はすれども、姿は見えなくて、なかなか鳥の姿を見るのは難しいです。声も「さえずり」と「地鳴り」があり、似通っているのですが、どの鳥か判らないことも多いです。冬に木の葉が落ちると、やや観やすくなりますが、動きが早く、じっくり観られません。私が続けているウォッチングは山の鳥ではなく、水辺の鳥です。30年位前、子供と一緒に、自然観察の機会を持ちたいと思ったのがきっかけです。主に、シギ、チドリ、カモ、カモメ、カモ、サギなどの種類です。何故かと言うと、これらの鳥は、水辺の開けたで、採餌などして、観察がしやすいからです。東京周辺では、シギ、チドリは、南に(オーストラリアまで行く種も)渡っていく、自然のドラマを繰り返しています。百種以上の鳥を一つずつ覚えていくのも楽しみです。八月終わりにシギ、チドリ、を見つけると夏も終わりだなと感じます。平地より早く、高い山での季節感に近いです。寒い、暑いだけでない季節感を生で感じられるのは貴重です。



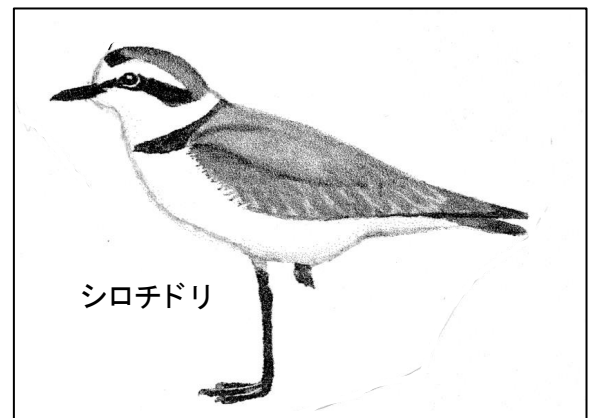
ダイシャクサギ

東京周辺では、干潟がほとんど埋め立てられてしまい、近在では多摩川河口、東京港野鳥公園、谷津干潟、三番瀬ぐらいになってしまいました。大井野鳥公園は保存運動で残りましたが、多摩川河口は、羽田第四滑走路の拡張で鳥が少なくなりました。三番瀬は埋め立て反対の声で、新湾岸道路計画は止まっています。「鳥の今日は、明日の人間」これ以上の環境破壊をしない為、鳥の代わりに声を上げなくてはと思っています。



ウミネコ

観察には双眼鏡があると良く見えます。野鳥公園、谷津干潟のセンターでは貸し出しもあるので、手始めに、行かれてはどうでしょうか。もし、興味をお持ちの方がいれば、ご一緒させていただきます。声をかけて下さい。



シロチドリ

テンピュールのアイマスク

福井 真

テレビ番組で、俳優の向井理さんがいつも持ち歩いているテンピュールのアイマスクを紹介していました。テンピュールと言えば、マットレスとか枕のイメージでアイマスクがあるのは知りませんでした。飛行機の搭乗中に疲れた時に使うそうで、軽量でやさしいフィット感・しっかり光を遮断するそうです。後ろ部分はマジックテープで頭の大きさに合わせてサイズを調節できます。



何だか良さそう！

早速ネットで調べてみると、すでに完売。再入荷の時期も未定。

テレビの影響力はすごい。

後日、デパートに行く機会があり、売り場で実物を試してみました。

確かに軽くてフィット感もあり、洗えるそうで欲しくなりました。売場もすでに完売で再入荷は1週間後だそうです。売場の方も問い合わせの数も多く、テレビの影響力はすごいと言っていました。

という訳で、ほとぼりの覚めた頃に、ネットで¥2,900 で購入しました。

お昼寝する時に良いですね。夜行バスで山に行くときも、重さは70gだから持って行くには許容範囲で良いかも。

本当は海外に行くときに飛行機の中で使いたいですけど、なかなかその機会はなさそうです。



スイミング

深沢 明

膝が悪くて大好きな山登りができなくなるのは早くから想像できました。

仕事で正座をし、子供を両腕に抱え体力に任せ立ったり座ったり。スキーや山登りで膝を酷使した結果です。山歩きができなくなったときのためにと絵を描いたり英会話教室も通いましたが結局物にならず、とうとう山登りが出来ない時が来ました。

そこで始めたのがスイミングです。年齢オーバーで水泳教室に入れたのは 70 歳でした。水泳人口が減り募集が 65 歳からを 70 歳になったからです。子供ころから川や海で泳いでいて自分は泳げると思っていたのにいざプールで泳いでみるとすすまないのです。20 代の時は小島から小島に、2 キロの遠泳ができたのに・・・



水泳教室で最初に習ったのはクロールでした。25 メートルプールを泳ぐのに何と 2 年かかりました。バタ足や息継ぎの難しいこと！昨年の夏、山歩きがほとんどできなくなり本格的にプール通いがはじまりました。そこで気がついたのは高齢者の男性の社交場だったことです（品川区では 70 歳以上の利用者は無料）朝の挨拶から始まり井戸端会議をたのしんでいるのです。私も顔なじみになりました。泳げない人にコーチをしたりもしています。

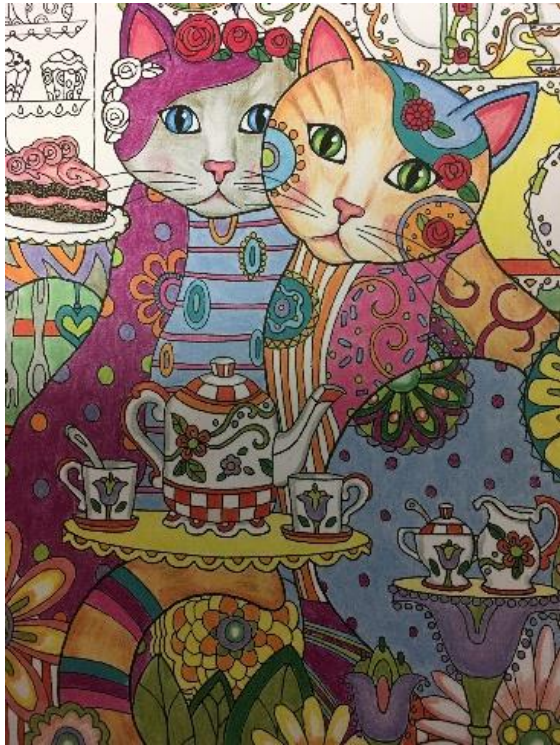
50 メートルの壁が厚くて・・・これも 1 年かかってやっとクリアー。

93 歳の方（女性）とお友達になり楽に泳ぐ方法を教えてもらっています。その方は 63 歳から現在まで 30 年のキャリアで「私は 30 年泳いでいるのよ 3 年の人に追い付かれてたまるもんですか」と言われほっとしています。

えんぴつ、色鉛筆！～

上原 豊

数年前より「大人の塗り絵」がブームだ。子どもの遊びではなく大人の趣味として流行り、今や書店には「大人の塗り絵」用の絵本が数々並べられている。日本画、洋画の名画を塗り絵で楽しむもの、風景画や植物画や動物類、人気のキャラクター画、幾何学デザイン画、など種類は限りなく手に取ると楽しい。



彩色用画材としては色鉛筆は手軽でいい。基本の12色セットから24色、36色、100色、(それ以上の多色ものもあり)など多様だが、その仕様自体にも多種ある。昔ながらの学童用色鉛筆は言うまでもなく、消しゴムで消せる色鉛筆、水彩色鉛筆、重ね塗りが出来る色鉛筆、などなど。水彩色鉛筆は、色塗りした上から付属の水筆でなぞれば、簡単に水彩画タッチの彩色が出来る。重ね塗り可能な油彩タッチの色鉛筆は、塗り重ねて油絵感覚を色鉛筆でありながら容易に楽しめる。屋外でのスケッチハイクにも携帯するのに便利だ。

色鉛筆ではなく鉛筆でおすすめなのが、1箱に22種の硬度全て(10B、9B、8B、7B、6B、5B、4B、3B、2B、B、HB、F、H、2H、3H、4H、5H、6H、7H、8H、9H、10H)を取揃えているハイユニアートセットだ。各硬度を駆使して鉛筆の黒鉛の墨芯の濃淡だけで、モノトーンの世界を表現出来る。思ったように絵を描ける才能があれば自身で描いた素描画に彩色するのが楽しいだろう。

でも「大人の塗り絵」絵本で彩色するだけでも十分に楽しめる。脳科学研究では大人の塗り絵による脳や心理的な側面への効果を取り上げられるようになった。色塗り作業中に脳の各部分(後頭葉、側頭葉、前頭葉、頭頂葉、など)が活性化し、自律神経を調整しリラックス効果があるようだ。



鉛筆の木軸の素材として主に使用されるのはインセンスシダーというヒノキ科の樹木だが、先が丸くなった鉛筆の芯を削る時に出る乾いた木クズの香りが好きだ。(ささやかな森林浴)

この6月の梅雨の時期は、天候により山行が中止になったり、外出も億劫になりがちなので、好きな音楽を聴きながら家で塗り絵を楽しむのも良い。

ライ チョウ
雷 鳥

波田野 璃



絵を描いた人は波田野ちゃん（9歳）です。

わたしが通っている絵画教室のテーマが「四年の絵を描こう」でした。
雷鳥が好きなわたしは、ちょうどいい機会なので雷鳥を描こうと思いました。

- ① 資料を見ていたら予想以上に羽の模様が細かったなので、リアルに描こうと思って 羽の模様を丁寧に描きました。
- ② 雷鳥の住んでいるところはハイマツがたくさんあるところだから雷鳥っぽくハイマツをいれました。
- ③ 雷鳥のもっちりふわふわ感を白と影で表現してみました。
- ④ 山のきれいな空をイメージして背景は青のグラデーションにしてみました。

いっしょうけんめい描いたので、この絵はとてもお気に入りです。

♡♡♡波田野 璃♡♡♡



昨年夏、皆さんと登った白馬岳で写真です。（広報部）

私のおすすめパート 2 2017.03 月号

データ不明

私のおすすめパート 2 2017.02 月号

私のおすすめパート 2

ラジオリスニング

新美 英

定年退職して野菜作りがしくて田舎暮らしを始めて 7 年過ぎました。中央アルプスの山を望める飯田の中山間地に暮らし、月に 1~2 度ほど品川にもどってきています。



飯田に暮らし始めてからラジオを聴くことが多くなりました。農作業などのかたわらラジオは欠かせないものです。東京とちがって(TBS ラジオ、文化放送、ニッポン放送、ラジオ日本)、地方では民放ラジオは 1 局しかなく(信越放送のみ)、いきおい NHK 第 1 放送に耳を傾けることになりました。当時は朝の時間は村上信夫アナウンサーの「ラジオビタミン」があり、いろいろな情報が得られました。今は「すっぴん」とかわり藤井アナウンサーがアンカーとなり、様々なジャンルの日替わりのパーソナリティと一緒にリスナーの投稿も交えながら、ゲストトークや日々の生活情報などを放送しています。

信越放送では、「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」なるご当地番組があります。午後は、「ごごラジ!」、「GO!GO!ワイドらじカン」(信越放送)そして「ラジオ深夜便」と聴き分けています。スマホやパソコンからネットでラジオを聴くこともでき、「ラジるラジる」(NHK)、「ラジコ」では東京の放送も聴くことができます。

ネットでは、番組表のほか、聴き逃した番組を聴きなおすことができるストリーミングサービスや、ホームページに番組の収録状況などを掲示しており、結構楽しめるものです。番組録音を楽しんだり、さらには USB や SD カードの書き込みできるカセットラジオが意外と評判になって売れ出してきているとも言われ、ラジオ番組を自分の都合の良い時間に楽しむことができる環境が整ってきたからかもしれません。そして心動かされるリスナーの投稿もあり、ほっこりとした気持ちを時には感じています。ラジオっていいものですよ。

フリーマーケット

中山 勝

毎週、土、日に開催される大井競馬場でやっているフリーマーケットです。

都内最大500ぐらい出展しているところです。

ここに何店か登山用品を出店している人がいる。個人で海外に行って買付している。物はザック、レインウェア、登山用のズボン等です。

価格は定価の半額くらいです。物によって70%ぐらいのものたまにあります。その時にほしいものがあるば、超お買い得です。わざわざ登山用品店まで行かなくてすむ。ただデメリットがあります。出しているものはほとんど一点もので、色、サイズがまちまちです。

私は一回だけHEADのソフトシェルを¥2000で買いました。定価の値段は忘れましたが。

AM10時からPM3時までやっています。早行ってみつけるか、あとは最終の時間まで待って、値段交渉してみるかです。値段より安く買えること間違いありません。

あと、キャンプ用品のキップテンスタッグの間屋が、夏の前あたりに出展しています。小物類が100円～500円ぐらいで売っている。色んな店が出ているので、一日中いてもあきない場所です。



私のおすすめパート 2

和久井 君

私のおすすめコーナーが始まってから 16 年半が経ちました。蓬生さんが会報部長を担当しているときです。

初回は、会報部長自ら私のおすすめ・湯の丸山と半ページ 9 行の原稿を書いています。表紙絵の裏半分が空いて、何で埋めるかといろいろ考えられたことでしょう。またその都度どなたかに原稿を依頼していたようで、大変だったと思います。

今のように名簿順に書いていただくようになったのは近年のことです。こうして今も皆様の原稿が会報に載せられていることに感謝したいと思います。ありがとうございます。

今年一年のおすすめを並べてみましたが、皆さんの文章力のたくみさに驚かされます。



2017 年 1 月からの原稿当番ですが以下の通りになります。

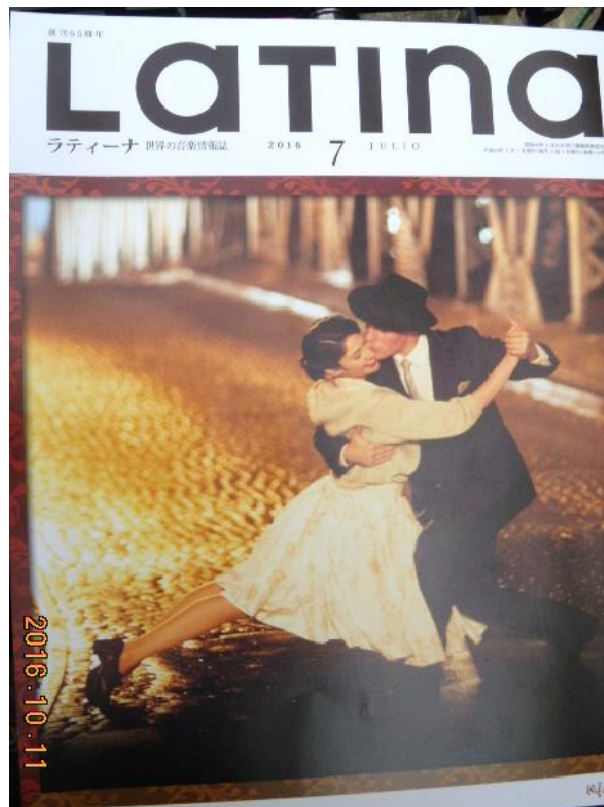
来年も、皆さんの原稿をお待ちしております。

1 月 中山 勝利 さん	2 月 新美 英造 さん	3 月 橋本 雅子 さん	4 月 橋元 亮子 さん	5 月 長谷川 順子 さん	6 月 日比野 晶一 さん
7 月 深沢 明子 さん	8 月 福井 真理 子さん	9 月 堀井 栄治 さん	10 月 松尾 和恵 さん	11 月 松尾 佳子 さん	12 月 松下 宮子 さん

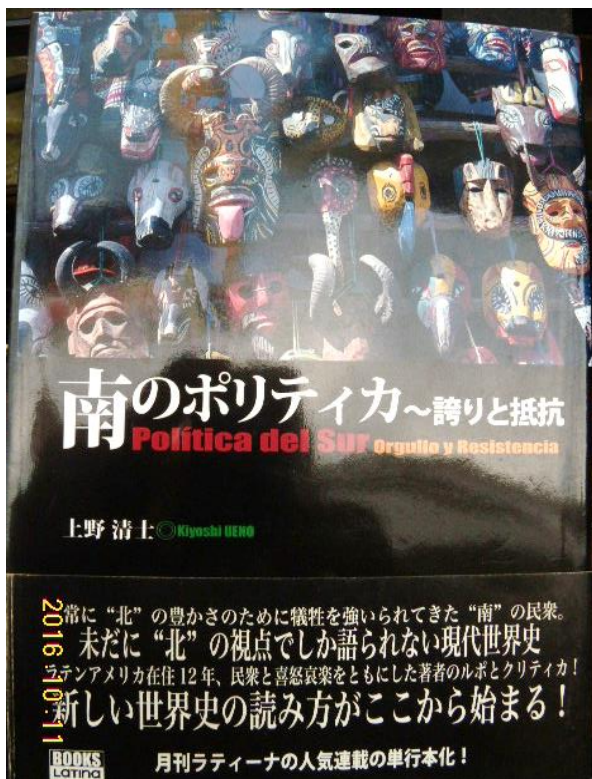
ラティーナ



中南米音楽 1986年3月号



ラティーナ 2016年7月号



南のポリティカ~誇りと抵抗
2004年11月1日刊

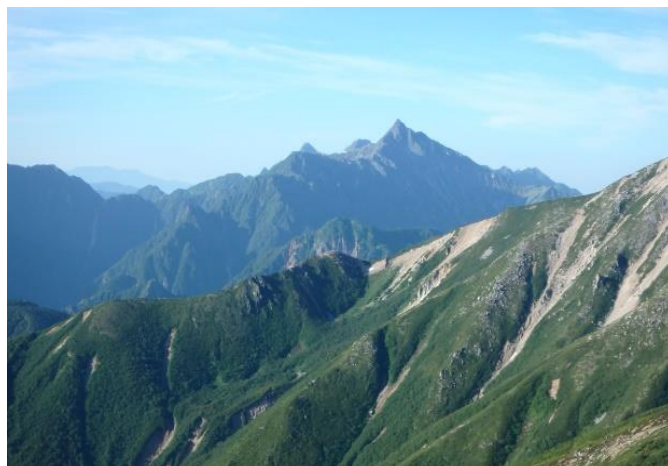
本棚の奥を探ったら、1976年2月号の背が見えた。しばらくはフォルクローレ、「新しい歌＝ヌエヴァ・トロバ」の時代、なつかしい。83年3月まで『中南米音楽』同年5月から『ラティーナ』。

音楽誌ではあるけれど、当地の政治情勢にも関わる記事がある。今年のオリンピックの国ブラジルは、大統領が職務停止で、公務員警察官のデモが頻発、まったくどうなっているんだの中で開催された。日本のマスコミは、デモや工事の遅れは報道したが、ブラジル政界で何が起きているかは知らせない。ラティーナは、南米のいくつもの国で急激な右旋回が起っていること、貧富の格差の拡大等、よくない歴史が始まりそうなことを知らせている。そのすべての動きに北米合衆国が関わっている。ラティーナは音楽誌だから、音楽の好き嫌いはある、全部を読んでみてとは言わないが、日本の報道を補完する記事には注目した方がいいを思う。品川の図書館でもラティーナを購読してもらいたい。

2016 夏の思い出



北ハヶ岳散策



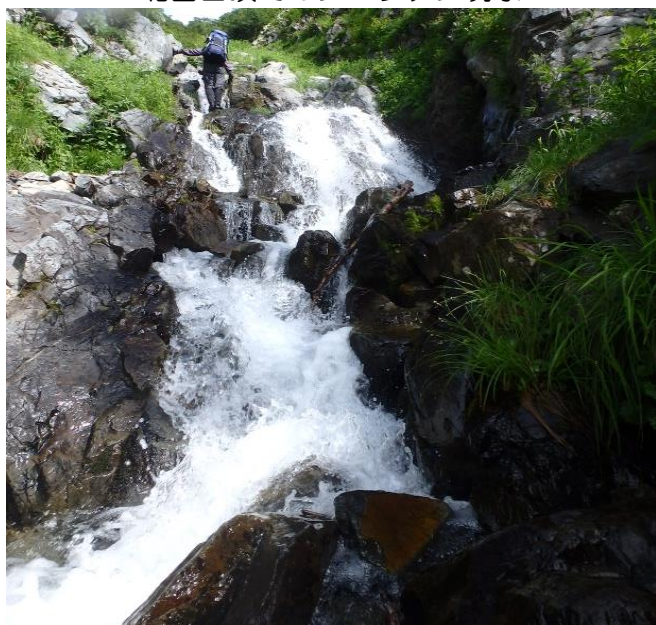
雲ノ平～水晶岳～ブナ立尾根



北岳山頂でのブロッケン現象



白馬岳～小蓮華山縦走



仙丈岳 小仙丈沢遡行



西穂高～奥穂高ジャンダルムを越えて

私のおすすめパート2

得津 輝

上野さんが唸った夏バテ防止におすすめラーメン！

登山の帰り、よく立ち寄るラーメン店は東急五反田線大崎広小路駅近くの「平太周 味庵」です。

ここのラーメン、豚の背脂と青森産のにんにくがまるで粉雪のようにふんだんにトッピングされています。

見た目のこってり感とは裏腹に醤油ベースに太麺、チャーシューと玉子とねぎのシンプルさが二重丸です。

先日、上野さんを誘ってここのラーメンを食べに行ったのですが、あまりの豚の背脂の量に健康志向の上野さんも「気分悪くなった～！」って唸っていましたよ。上野さんは後口直しに行ったカフェでケーキを食べていました…。



ちなみに背脂重量級の「爆盛油脂麺(ばくもりあぶらあぶらめん)」なるものが有りますが、見た目のすごさに圧倒され、いまだに注文出来ずにいます。皆様、山の帰りお誘いしますからぜひ一緒に行きましょう！



国立科学博物館付属 自然教育園



先月号 蔦さんの後を継いで、ちょっとお勉強にもなるお散歩コースを紹介します。白金植物園とも呼ばれるように、目黒駅、又は白金高輪駅から7、8分歩いた目黒通りにあります。65歳以上、18歳未満無料です。入園者数制限のため入り口で、ピンクのリボンを貰います。私は、年に10回以上訪れますが、入園待ちは一回もありません。

園内の草木には、名前の立て札があります。シモバシラの花、イヌショウマ、カンアオイ等は、ここで知りました。春先一番にセツブン草が咲き、福寿草、カタクリ、雪割リイチゲなど野山に先駆けて咲く花々に会える事が楽しみです。梅雨時は水生植物園の周りには、チダケサシ、沼トラノオ、ク

サフジ、野カンゾウ、ヤブカンゾウ等が咲き乱れています。ここが都心である事を忘れてしまう程美しく、静かです。

私は家から自転車で来て、お目当ての花にダッシュ。園内をゆっくり回っても4、50分です。外出の折途中下車して、暇つぶしにお立ち寄りください。運が良ければ、カワセミ、ジョウビタキ、ルリビタキ、などの可愛い野鳥にも会えるかもしれません



ヌマトラノオ



チダケサシ

私のおすすめパート2

葛 由

森林総合研究所 多摩森林科学園



またたびの花を見つけました

昨夜からの雨が朝まで降っていましたが、午後から雨が上がるとのことで、ゆっくりと11時頃に出かけました。高尾駅に着いた頃には、青空にところどころ夏雲が浮かんでいました。今日の目的地は、高尾駅北口から歩いて10分ほどの多摩森林科学園です。桜がすっかり終わったこの時期は午前中雨模様だったこともあ

り人影がほとんどありません。と、いっても、ここは、桜のシーズン以外は、団体でもない限りいつもこんなものですが。

20年ほど前、桜が大好きな人に連れてきてもらったのが初めてです。日本国内の桜をここで保存・育成していると知り、感激したのを昨日のこのように思い出します。それ以後、ちょっとした山登り気分でしかも植物、特に樹木に関する知的好奇心も大満足させてくれるため季節を変えて時々ぶらりと訪れます。一人で小鳥のさえずりを聞きながらのんびり歩くもよし、友達とおしゃべりしながらハイキング気分を満喫するのもよし、ガイドについて学習したり各種セミナーに参加するのもよし・・・春・夏・秋・冬、その時の時間や目的によっていつでも楽しめるっておきの場所です。高尾山の帰り、ちょっと足を延ばして訪れてみてください。

国立開発法人 森林総合研究所多摩森林科学園概要

- ・森の科学館、サクラ保存林（8ヘクタールの広さを持ち、国内の主要な250種1500本の桜が育成・保存している）、樹木園（7ヘクタールの中に国内外の樹木500種、6000本が植えられている）よりなり、その他に700種以上の野生植物、昆虫、動物に出会える。
- ・開園時間：AM9：30～PM3：30 月曜日休園
- ・入園料：大人300円 子供50円
- ・園内ガイドツアー、各種セミナーなどあり [ホームページ](#)、[ブログ](#)など参照



園内には、木に咲く花

高尾山を背景にした55ヘクタールの広大な園内は、桜保存園、樹木園、科学館、奥の原生林そして研究所からなっています。研究所を除いて、園内をガイドについて歩くと2時間～3時間を要します。8ヘクタールの桜保存林は、全国の栽培品種や銘木、天然記念物の接ぎ木クローンが250種、1500本育成されてここでしか会えない桜に会えます。30年間の桜保存林の開花時期の蓄積によると、桜の開花時期は早くなっているといえます。

もうひとつ、7ヘクタールの樹木園が見どころです。もともと林業用樹木の試験林もあり、外国産の樹木も多くみられます。木の花が多い春から初夏にここで出会う、大木のそのうえに咲く花々。ここでしか楽しめないものでしょう。樹木が好きな私には春、夏が好き。

私のおすすめパート2

田口 達

この表題について書くのは何度目でしょうか。前回は本、その前は音楽、さらにその前は……覚えていません。今回はテレビにしましょう。仕事を卒業して3年目に入りましたが、すっかりテレビ三昧の生活になっています。スポーツはサッカー(イングランドとドイツが中心)、アメリカンフットボール(アメリカのみ)。

そして、“おすすめ”の海外ドラマ。「刑事フォイル」、「モンタルバーノ ～シチリアの人情刑事～」、「ヤング・モンタルバーノ」、「オックスフォードミステリー ルイス警部」、「孤高の警部 ジョージ・ジェントリー」、「ミステリーin パラダイス」、「ヴェラ ～信念の女警部～」、「クロッシング・ライン ～ヨーロッパ特別捜査チーム」と羅列しましたが、この中で“特におすすめ”は「ミステリーin パラダイス」です。①内容が軽い。②放送時間が他のと比べて短い。大抵はビールを飲みながら見ていますので、1時間を超えるものは途中でどうしても寝てしまいます。目が覚めたら終わっていたということが間々あります。再放送を待たなければいけません。さて、この「ミステリーin パラダイス」ですが、主人公の警部補がシーズン3の第1話であっけなく殺されてしまい、新たに刑事が派遣されてきました。主演のベン・ミラーが
いいアジを出していたので残念！

興味の湧いた方います？ ちょっと見てみて下さい。



私のおすすめパート2

『喰らい 眠り 考える』 シルバー世代の一日

高橋 美

当会に 2002 年 5 月に入会して今年で 14 年になります。それでザッと 150 冊を超える会報をめくってみました。会報を作る労苦も山行の楽しさもくつきり伝わってきます。古いところでは 2003 年 8 月の会報が手元にあって「私のおすすめ」では山本さんの書かれた『永嶋さんの水彩画教室へどうぞ』が掲載されています。お勧めの山とか景色とか趣味とか皆思い思いにお披露目していました。会員六十数名で毎月順繰りに回して約 5 年に 1 回原稿書きが廻ってきます。執筆する会員が一巡したあと、2007 年 4 月からの「パートII」は飯島静枝さんの『青春 18 切符 20 周年』から連載が始まっていました。

「おすすめ」に自分は何を書いたのだろうか。「おすすめパート I」では『武谷三男著の罪つくりな科学という書籍』を、また「パートII」では『寄り道もまた良きかな』をお勧めしていました。今は謂わば「パートIII」の進行中で 3 回目の原稿書きが廻ってきたのです。

さて本題の「私のおすすめ」と言われても人それぞれ好きなことに邁進すればよいのであって、自分がとやかく言うことではないし、自信をもって他人に勧めるどれ程のものも私にはないのだから困ります。無知な私が「すすめる」としたら社会に人間にそして何にたいしても好奇心を抱いて思考に耽る事です。「適度に食べ、良く寝て、深く考える」人生これに尽きます。思考を鍛えて無心になるために山に行くのかもしれない。

東京都美術館で毎月第三水曜日が 65 歳以上シルバーデー設定で入場無料になるのを知っている方は多いでしょうが、私も観覧料 ¥1000 (一般 ¥1600) がタダになるので、グッとお得感があり(入室までかなり並びますが)通っています。5 月 18 日(水)の企画は「生誕 300 年記念 若冲展」です。西武アートギャラリー池袋でも 5/4~5/10 に画家 17 名による若冲オマージュ展が開催されます。65 歳以上は上野動物園も ¥300 で入れます。帰途上野駅の手前で国立西洋美術館(常設展無料)の庭に寄って「地獄の門:考える人」を見上げます。そして田町駅で下車し 18 時からのコーラス練習に参加して帰路につき、第三水曜日のシルバー儉約世代の私の一日を終えます。



都美術館の HP から転載

私のおすすめパート2

(山岳)映画

関山 聡



私は、夢枕 獃の山岳小説「神々の山嶺」(第11回柴田錬三郎賞受賞)が映画化された、というので封切の3/12に観て来ました。久々の登山映画を一人で観賞して来ました。

映画はいつも一人で観ることが多く、観終わってすぐに誰かと「よかったね!、あそこなんか感動して泣けちゃったよ。」と言うタイプではないようです。僕は、テレビ(ドキュメンタリー番組)や映画を観ていて、又本を読んでいて、悲しみや喜び、同情、心配、恐怖などの感情的な場面に出会うと、日常的によく涙を流します。感極まって声を出して泣くこともあります。ある学者の調査によると、感情的な涙の原因の内訳は、悲しみが50%、喜びが20%、怒りが10%、同情・心配・恐怖がこれに続くといっています。

80%前後の人は、「泣いた後、気分が良くなる」と回答しているようです。これは、「泣くことで幸福ホルモンであるオキシトシンが分泌されたためと考えられる」と言われています。又、悲しい気分を吹き飛ばそうと、被験者が自らを鼓舞し気分回復に努めたせいかもしれない、とも。いずれにせよ、「涙を流すことは元気になるのに大いに役立つといえる」とも言っています。なんだか、関山は泣いてばかりいる泣き虫なのかと思われてしまいそうですが、僕が心がけていることがあります。それは、毎日笑って過ごすようにしていることです。

笑いには心身にさまざまな効果があると医学的にも注目されています。笑うことで脳内ホルモンが分泌され心身が活性化し免疫力がアップし、自己治癒力が向上すると言われています。虫の居所や幸不幸にかかわらず、いつも笑っていることは大変難しいことです。幸せを求めらうえにも苦悩からのがれるためにも、笑顔は不可欠な要件です。楽しければ笑い、苦しければもっと笑い、どちらでもなければ自然に笑っている。そして、究極は寝顔まで笑っている。

この映画のネタバレをしますが、この映画を観て僕は、涙を流すことはありませんでした。

老眼で本を読み続けることが次第に辛くなってきたので、僕は映画を臨場感のある劇場で楽しむようになってきました。60歳以上の方は、いつでもシリア料金1,100円で観賞できます。山岳映画に限らず多くの映画を観ることにしましょう。そして、誰かと一緒に楽しんだり、感動したり、泣いたりする時間を大切にしましょう。心の充足を図るために…

バラギ湖とオオハンゴンソウの駆除

瀬畑 美

私は南草津の里山で森林ボランティアに参加しています。

浅間山・四阿山・キャベツ畑に囲まれ、自然豊かな所です。

その里山から少し足をのばすと、四阿山の麓に広がるバラギ高原、その中心にバラギ湖があります。

バラギ湖は小さな湖ですが、四阿山を湖面に映しシラヒゲソウ等自然の宝庫です。

近年法律で駆除が奨励されている特定外来種のオオハンゴンソウが湖の近くまで侵入してきている為地域固有の生態系に悪影響をもたらす事が特に恐れられています。



バラギ湖



オオハンゴンソウ

私は、そのオオハンゴンソウの駆除に参加しています。オオハンゴンソウの花は綺麗ですが、他の植物の成長を抑える物質を放出しながら繁殖していきます。なかなかしたたかな植物です。

近くに低料金で食べきれない程の美味しい料理を提供してくれるペンションがあります♪
おすすめです。

☆南草津里山クラブでは・・・

5月と10月にイベントを開催します

オオバコソウの駆除は今年の6月・7月・9月に実施します。

興味ある方は是非ご参加ください♪

30周年記念誌はすべてネットで

広報部 30周年記念委員会

今月号の私のおすすめパート2 は来月の総会に発行予定の30周年記念誌の流れを簡単にお知らせです。

2015.2月の総会で決まった記念誌発行はまず過去の記録誌を読返し、過去の先輩方々の素晴らしい想いで文とユーモアに感心しました。

昨年6月頃より会員とOBの方々からの原稿集め始め、そして印刷会社やネットから情報収集をしました。使用する用紙のサンプル

もネットで取り寄せ、概算見積もりもネットで行いました。

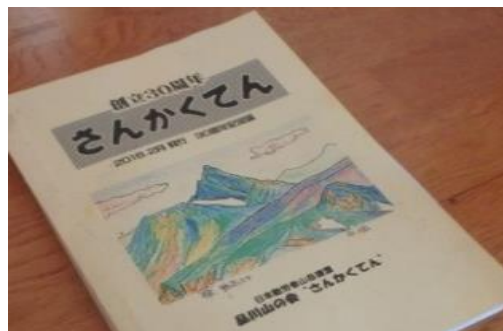


徐々に集まってくる原稿はカラー写真が多く、なんとか予算をオーバーしない程度にカラー写真を多く入れることにしました。2015.11月の台湾記念登山、12月の記念祝賀会の原稿もなんとか掲載できました。

12月中にほぼ全原稿が用意され1月12日に原稿の構成等のチェックを行い、1月15日2回目のチェックを行い、1月17日ネットで大阪の(株)オーエムにオンラインで依頼しました。1月18日早速、正式見積もりとオンライン入稿のファイルが開かれ、そこへ原稿を入稿しました。



1月21日に見事に印刷製本された見本誌が到着、その仕上りの素晴らしさに感心しました。1月23日最終手直しをした原稿を再びオンライン入稿しました。1月28日には2回目の見本誌が出来上り最終チェック後、当会・会計から印刷費用の振込、そして2月の定期総会には皆様に30周年記念誌を渡すことが出来そうです。



インターネットの時代に大阪の(株)オーエムの担当者とは電話で会話することもなく、原稿はすべてデータで送り、出来た見本誌は翌日には到着、机に座ってパソコンたたいてメールだけで本が出来上がりました。インターネットと物流革命にただただ感心するばかりでした。