

早朝散歩

「連続千日」達成

毎日の歩数が六千歩以上を「連続千日」1月19日に達成しました。

私は毎朝早朝散歩をしています。

朝5時前に起床し、5時過ぎに散歩に出かけます。火、木、土、日は途中でパン屋に立ち寄り朝食をとります。

パン屋さんは、午前5時開店で、コーヒール、紅茶などの飲み物が、無料です。

そこには数組の仲間がおり世間話を弾ませていきます。最近健康に関する話題が多いです。

パン屋に立ち寄り寄らない日は、約1時間程度歩いています。

以前は家内と一緒に歩いていましたが、歩くス

ピードが大きく変わり(私が遅くなり)別々のスタートとなっています。

連続散歩の記録ですが、

ある時携帯の案内画面に「歩数計」の表示があり開けると、毎日の歩数が表示されています。連続の記録も表示されており六千歩未満は0になっていました。

これに気づいて以降、雨の日も風の日も毎日連続して散歩を続けています。

記録的には総歩数は12,764,306歩で、一日平均12,764歩になります。

一日の最高歩数は、28,444歩で、愛宕山登山でした。これには辛い思い出が有ります。裏参道から登り、表参道を降り

ましたが、帰る途中4〜5回後ろに転倒し、ようやく「二の鳥居」まで来た所でダウン。救急車のお世話になり病院で1時



愛宕山表参道登り口

間ほど静養して帰宅しました。しかし翌日朝の散歩に出発しています。

もう一度のピンチは、昨年九月に朝の散歩の帰宅時、自宅直前の道路で転倒、顔面の怪我と前歯

二本を折りました。それ以降登山用の杖を購入し、朝の散歩を続けています。いつ途切れるかわかりませんが、精一杯記録を更新したいと思っています。

会員の皆様も健康を継続するため、いろんな取り組みをされていると思います。楽しく続けたいものです。

記：奥田 常夫

2月「わがまち紹介」活動の感想

2月16日、寒い日でしたが、風は殆んどない晴天でした。

大阪モノレール沢良宜駅に全員降り立ちました。

沢良宜公園から元茨木川緑地梅林の梅を鑑賞しました。紅梅や白梅は綺麗に咲き始めていました。



元茨木川緑地梅園の太鼓橋を渡る筆者

元茨木川緑地公園を散策しながら15世紀末創建の浜村(現在の高浜町)の鎮守社として創建された「道祖神」にお参りしました。境内には苔のついた狛犬や古木がたくさんありました。道祖神境内には、道祖神・水神や出世地藏などが祀られています。



奈良遺跡における青銅溶解の想定復元図

響きました。銅鐸を铸造する鑄型には、細かい文様がありました。鑄型の重さは、50キロくらいあるそうです。鑄型に青銅等の湯(千度くらい)を流しこみます。その青銅溶解の想定復元図をみて、驚きました。

風をおくるのに獣の皮で作った袋を使っていたようです。

茨木城遺跡からは、木製の建具類(戸や欄間)が出土し展示されています。この木製出土品が、腐らずにそのまま出土したのです。

土の中には水分が多く、木質の物は土に埋まると微生物によって変質してしまうと説明をうけました。

茨木市立文化財資料館に入館しました。1階のホールには銅鐸が吊り下げられ、音色がホールに

茨木市の代表的な神社(茨木神社)の境内には豊臣秀吉の茶の湯に使われた水を汲んだ井戸「黒井の清水」があります。

茨木神社では、毎年10月に豊臣時代を偲ぶ大茶会『黒井の清水大茶会』が開催されています。

これは、戦国時代、豊臣秀吉が茨木に立ち寄った際に、黒井の清水の水をたいそう気に入り、大坂城で茶会を行う際に、茨木まで水を汲みに行かせて、この水を茶の湯として使用した、という逸話にちなんで行われているイベントです。



茨木神社の黒井の清水井戸

水は、生きるのに不可欠なものです。

水に感謝、感謝です。私達の様々な質問に館長さんは、丁寧に説明して下さいました。

歩いて、見て、知識をふやした、よき一日でした。

記：宝角弘枝

高槻市民公益活動 サポートセンター 「NPOひろば」145号 VG 槻輪の活動紹介記載

会報「NPOひろば」は偶数月の20日に発行されます。

VG 槻輪は、会創設時から会員です。

毎年開催されます NPO フェスタには毎回展示やフリーマーケットに参加しています。

第144号から登録団体の活動紹介コーナーが出来第145号にセンターの協力を得て、VG 槻輪の活動の一部を紹介しています。