



# ざんぐり



京都SKY大学  
同窓研修会会誌  
第101号



三重県伊勢市 伊勢神宮・外宮 新春バス研修旅行

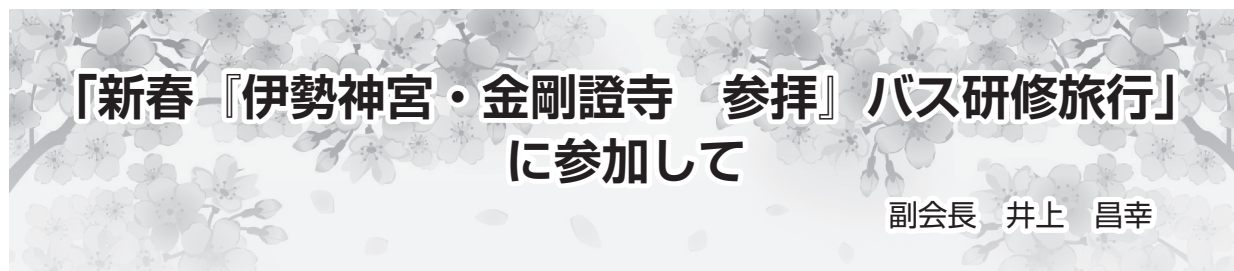


## 一 目 次

研 修 旅 行	「新春『伊勢神宮・金剛證寺 参拝』バス研修旅行」に参加して	井上昌幸(2)3
記 念 特 集	ざんぐり 第101号(100回目) 記念特集	(4)5(6)
団 体 行 動	「古墳と竹林の径を散策」に参加して	横田博(7)
地 域 活 動	「天智天皇・山科陵から毘沙門堂門跡への清掃」に参加して	伊勢田龍雄(8)
歩 こ う 会	第43回目標歩数歩こう会の結果報告	(9)
投 稿	ひまつぶし3題	西台惇(10)11
投 稿	絵手紙「いつもなかよし」「今宵はサラダ」	芦田雅子(11)
事務局だより		(12)

発行 / 京都SKY大学同窓研修会  
編集 / ざんぐり編集委員会

## 新春バス研修旅行（令和2年1月24日）



午前6時前に目覚めると、幸いに昨日の雨は上がっていたものの、濃霧でした。私が利用するJR奈良線は濃霧に弱いので、電車の運休や遅れを心配しながら最寄駅に向かいました。3分遅れで電車が到着。集合時刻の8時に遅れることなく、京都駅八条口・アバンティ前に着きました。

今回の研修旅行先・伊勢神宮は、「お伊勢さん」とも呼ばれ親しまれています。正式名称は「神宮」といい、宇治の五十鈴川の上流にある内宮と、山田原にある外宮の両大神宮を中心として、14所の別宮、43所の摂社、24所の末社、42所の所管社があり、「神宮」はこれら125の宮社の総称とのことです。

参加者65名は2台のバスに分乗して、定刻10分前の8時20分、最初の訪問地・伊勢神宮の外宮に向けて出発しました。名神・新名神高速道路を経由して、亀山JCTから伊勢自動車道へ。途中、甲賀市と伊賀市の小高い山々の中腹には、濃霧が立ちこめて風情がありました。「甲賀」・「伊賀」の道路標識と「霧」から、伊賀流忍者・霧隠才蔵や甲賀流忍者・猿飛佐助が修行に励んだ様子を想像したり、松阪牛の放牧地を探しながら、バスの旅を楽しみました。

**11時00分、伊勢神宮・外宮に到着。滞在時間は30分。**外宮（げくう）の正式名称は「豊受大神宮（とようけだいじんぐう）」で、ご祭神の豊受大御神は、天照大御神の御饌都神（みけつかみ）で、食物の神様として、ひ

いては衣食住、産業の神様として崇敬を集めているとのことです。ご鎮座より現在に至るまでおよそ1500年にわたり、毎日朝夕の二度、天照大御神を初めとする神々に、清浄な火で調理した御饌を奉っているとのことです。

まず表参道火除橋の手前で、「ざんぐり」の表紙掲載用の集合写真を撮った後、短い橋を渡って手水舎へ。心身を清めて、大鳥居を潜り、右手に神楽殿（お札やお守りを授与。ご朱印も）を見ながら、正宮（しょうぐう）に到着、参拝しました。神楽殿の前は参拝者が列を作っていたうえ、滞在時間が短くて、お札などを頂けなかったのが残念です。参宮を終えて、バスで食事場所へ向かいました。

近鉄・JR鳥羽駅前の「旅館 戸田屋」で、ミニ会席膳を堪能した後、伊勢志摩スカイラインで、朝熊岳頂上近くの金剛證寺に向かいました。途中、伊勢・鳥羽の海をバックにした小山の頂上に、原寸大で再現された「信長が築いた幻の名城 安土城」、その麓にテーマパーク「伊勢 忍者キングダム」が見えました。神宮参拝後に楽しむ、神の国の中の俗世界・遊び場所なのでしょう。

**13時35分、金剛證寺に到着。滞在時間は35分。**正面の仁王門をくぐり、右手に赤い反り橋を見ながら石段を登って本堂へ。本堂前左側に小さな大黒様を頭に乘せた牛の像、右側に寅の像が迎えてくれました。金剛證寺は、伊勢神宮の鬼門を守る寺として、伊勢信仰と結びついて、参宮の際は金剛證寺に参拝



金剛證寺 仁王門

するのが常になっていたとのこと。本堂には、本尊の「福威智満虚空蔵菩薩」と共に、「天照大御神」が祀られていて、神仏習合の思想を表しています。仏事に使う榊(しきみ)ではなく、神事に使う榊(さかき)が供えられる珍しい寺です。広い境内に参拝者は少なく、建物の維持管理が行き届いていて、清浄な雰囲気を満喫することができました。

**14時30分、伊勢神宮・内宮に到着。滞在時間は1時間30分。**内宮(ないくう)の正式名称は「皇大神宮(こうたいじんぐう)」で、皇室の御祖神の天照大御神をお祀りするお宮です。五十鈴川の川上の千古の森に囲まれて、2000年の時を超えて古代のたたずまいを今日に伝えています。



伊勢神宮・内宮 神苑参道

日常の俗世界から神聖な世界へのかけ橋、長さ101.8m・幅8.42mの宇治橋を渡って、神

苑内の大正天皇御手植松を右手に見て、手水舎へ。元気な参加者は石段を下りて、五十鈴川御手洗場の清流で身(手)を清めて、正宮に到着、参拝しました。参拝者が踏む玉砂利の音だけが響く、静寂で神聖な雰囲気に身を置いて、『日本人の心のふるさと』を実感した気分になりました。

参拝を終え、参拝者から観光客に変身した人で賑わう「おはらい町通」を通って、「おかげ横丁」へ。途中、生姜糖製造販売「喜久屋」の店先で、子供の頃に田舎の縁日で、父親にせがんで買ってもらった懐かしい「生姜糖」を見付けて買いました。「赤福 本店」では、粒餡の「ぜんざい」を賞味したかったが、待ち人が多く断念して、漉し餡の「赤福餅」を賞味しました。

最後に、内宮近くの「みやげセンター 王将」に立ち寄って、海産物のお土産をゲットして帰路につきました。



おかげ横丁

**18時50分、京都駅八条口に到着。**楽しい研修旅行の一日が終わり、全員元気に帰路につきました。参加された皆さんと同様、私も小学校の修学旅行以来、何回も伊勢神宮に参拝していますが、今回初めて金剛證寺にも参拝したことで、江戸時代の伊勢信仰の高まりを実感することができました。研修旅行担当の理事の皆様、ありがとうございました。

# ざんぐり 第101号(100回目) 記念特集

この度、京都SKY大学同窓研修会の会誌「ざんぐり」は、第101号を迎えました。

同窓研修会が発足した平成3年(1991)9月の時点で、会報はありませんでした。それから2年後の平成5年12月に、「会報第1号」を発行。その記事で、「会報の愛称を募集」して、20数点の応募の中から、「レポート ざんぐり」が選ばれました。

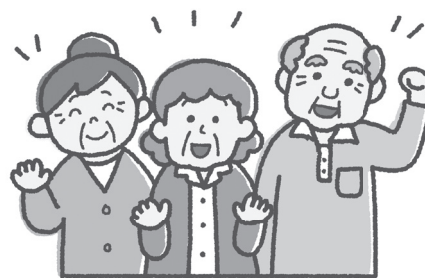
平成6年4月発行の会報第2号から、「レポート ざんぐり」の名前を使用。当時は4

ページ構成で、2ページ以降の記事は縦書きでした。その後、平成15年(2003)2月発行の第33号から、「レポート」の文字が抜けて、今の名前「ざんぐり」となりました。

「ざんぐり」の名前が登場して26年、丁度100回目になります。それを記念して、「ざんぐり 第101号(100回目)記念特集」記事を掲載します。26年前当時の様子を少しでも感じて頂ければ幸いです。

[ざんぐり編集委員会 記]

## 「レポート ざんぐり 1994年 第2号」の表紙



「ざんぐり」は、れっきとした京ことばです。「風雅に垢抜けていて、自然な感じがあること。京都、西陣織などの鑑賞用語」(分類京都語辞典)。同窓研修会の会報は「なかなか、ざんぐりしてるなー」と言われるようにしたいものです。

【レポート ざんぐり 第2号  
表紙から抜粋して掲載】

## 「レポート ざんぐり 1994年 第2号」の記事見出し

- ・二つの大きな催し 新緑の来月、実施へ
  - 「源氏物語 宇治十帖を訪ね歩く」「臨時総会」
  - ・気楽に歌舞伎鑑賞
  - ・会員ら20人が受講 初心者向けワープロ教室
  - ・関電美浜原発 見学へのお誘い
  - ・忘れがたい仏たち 中国四川省の旅から
  - ・公開講座を共催
  - ・32人がプレー楽しむ グランド・ゴルフ大会
  - ・諺 ウォッチング(1)
  - ・会員消息 入会・住所変更・おくやみ
  - ・ぴりりおど
- 会報の愛称、応募二十数点の中から「レポート ざんぐり」を選ばせていただきました。他の会報などで使われている同様の名前を避け、京ことば、しかも良い意味を含むものに固執した結果です。難点はたぶんあまり使われていないことかもしれません。
- 「レポートざんぐり 第2号 4ページから抜粋」

「諺 ウォッチング(1)」の内容は今も変わらず、会員の皆様も身に覚えのあることだと思いますので、再掲します。

「ざんぐり編集委員会 記」

### 諺 ウォッチング(1)

古くから言い習わされた諺には、教訓や風刺に富み、味わいの深いものがあります。東西の老いについての諺を取り上げて、その言葉が何を言いたいのか探ってみます。

年の功を称えるもの

\* 老いた猿は畏には掛からない

ギリシャ

\* 年功は書物よりも多くのことを知っている

ポーランド

\* 老いたる馬は道を忘れず

日本

老いの弱点を指摘したもの

\* 老いの繰り言

年寄って、心が鈍くなり、言って益のないことを繰り返し、繰り返し言うこと

\* 老いの一徹

年寄ってかたくなになり、自分の思ったことを通そうとすること

自分では気付かないうちに、ついついこのような印象を与えてしまう場面があるのではないかと思います。家にいるときも、グループの中にいるときも、心したいものです。

「レポートざんぐり 第2号 4ページから抜粋」

## ざんぐり 第101号(100回目)記念特集

## 会員からの投稿

京都、シニアのよりどころとしてのSKY。「ざんぐり」は大切な情報源です。いろいろな行事を知らせていただくことに合わせて、会員の皆さんの日常生活、意見、注文などの記事が掲載されればより身近なものになるのではと思います。

【小島 哲三さんより】

僕は、今回初めてシニア大学で、京都見聞コースを受講し、同窓研修会を知った。京都見聞コースの企画は、すごくしっかり計画されており、満足しています。そして「ざんぐり」という会誌にも興味を持った。バス研修旅行の結果記事を楽しみにしています。

【佐藤 哲史さんより】

会誌「ざんぐり」は楽しく読ませていただいています。投稿者のドングリ君達へ、君の背中が人生の道しるべに、笑顔千両で暮らしが豊かに過ごせています。ドングリ君達に感謝・感謝です。

【御所南のカッチャンより】

会誌「ざんぐり」が第100号を迎えられましたこと、誠におめでとうございます。SKYの運営に携わりながら、この同窓会誌の編集・発行に力を尽して来られた関係各位に心から敬意と感謝の意を捧げます。人生100年時代に入りましたが、“われら高齢者 かくあるべし”の気概を今後も発信し続けて下さい。益々のご発展を祈って止みません。

【NAWA KoSeiさんより】

ざんぐりの発行100回目、おめでとうございます。記事を通してたくさんの人の思いを学び共感し、楽しく拝読させて頂きました。感謝しております。

【小西 八重子さんより】

“ざんぐり”への思い  
ざんぐりは、柔らかくふつくとしたさま、又大まかで風雅な趣のあるさま。丁度ひねもすのたりのたりの様。

【木村 高志さんより】

「ざんぐり」を初めて手にしたのは、平成11年の20号でした。以来100号までの80部はすべて本棚に並んでいます。「ざんぐり」は同窓研修会の機関誌であり広報誌でもあり、その役目は大変なものであると思います。また同窓研修会の歴史を振り返る貴重な資料でもあります。私も読者として、編集者として関わってきましたが、より充実した「ざんぐり」の紙面になるよう会員皆様の投稿をお願い致します。

【保知 保さんより】

## お礼とお願い

会誌「ざんぐり」への思いや期待、要望などをお寄せいただき、有難うございます。

皆様のご期待に少しでもお応えできる様、一層努力してまいります。

会員の皆様におかれましては、引続き会誌「ざんぐり」を応援していただきます様、お願い申し上げます。

【ざんぐり編集委員会】

## 秋の団体行動（令和元年10月28日）



## 「古墳と竹林の径を散策」に参加して

京都見聞コース 横田 博

台風、豪雨により各地に多くの被害を出し、その後も目まぐるしく変り、定まらぬ天気を心配しながらの毎日でしたが、当日、10月28日(月)は一転快晴に恵まれました。

集合場所の阪急「洛西口」周辺は久し振りに来たので、高層マンション、イオンモールなど大きな建物が立ち並び、変り様に驚かされました。

9時30分、集合した総勢45名は、木村理事より本日の行程と安全対策について説明を受け、一同気合を入れて、刈り入れの終わった田圃や畑の農道を通り、一路最初の目的地「車塚古墳」へと進みました。途中すれ違う人も少なく、のんびりした気分で進み、物集女街道を横断し、坂道を上り住宅街の中にある古墳に到着。小休止と見学と成った。木や草は刈り込まれて美しく整然としていた。以前は墳丘の上まで登れた様ですが、今は禁止に成っていた。見上げると頂上には大きな一本杉が天高く聳え、雲一つ無い真青な青空と一枚の絵の様で感動しました。



車塚古墳

次に桓武天皇の皇后陵を参拝し、又坂道を少し上りながら、新旧の家が建ち並ぶ住宅街を通り抜け、竹の径へと入り「寺戸大塚古墳」に到着。土を盛った程度の余り目立たない古墳でした。

続いて竹林通りを進んだ。道の両側には放置された様な荒れた所や、きれいに整地され、すっきりした竹林が続いた。更に進むと「京都市洛西竹林公園」に到着。ここは非常に美しく整備されており、館内で職員さんから、いろいろな竹や公園全体について説明を受けた。まず目に付いたのはエジソンが、フィラメントに京都・八幡で育ったマダケを使って発明した電球の模型が展示されており、当地の竹の歴史を感じた。



京都市洛西竹林公園 百々橋

又、黒い竹、こぶだらけの竹や煤けた竹などの見慣れない竹も展示されていた。館外の公園を散策して、ここでも黄色の竹に緑の筋模様に入った竹、又その逆模様の「キンさんギンさん」竹など、珍しい竹も見学した。

竹林公園を後に、一路最終の阪急「洛西口」へと向かった。長い長い下りのガラガラ坂で車道は車と騒音で、今迄静かでのんびりした風景から一転して日常に戻った様であった。ゴールには一同無事に予定通り12時ごろ到着。少し汗ばむ様な快晴であったので、皆さん出発時より薄着に成っておられた。

秋晴れの半日、楽しいウォーキングと見学、“良かった”。又参加します。

秋の地域活動（令和元年11月18日）

## 「天智天皇・山科陵から毘沙門堂門跡への清掃」 に参加して

地域活動担当理事 伊勢田 龍雄

11月18日、地下鉄・御陵駅に集まった41名。青空のもと、地域活動が行われました。天智天皇陵までの道路は交通量も多く、信号等で、隊列も長くなりがちでしたが、ゴミは少なく、事前に手渡したゴミ袋には、あまり入っている様子もない状態でした。天智天皇陵に続く道は厳かで、神聖な雰囲気でありました。



天智天皇陵参道

天智天皇陵から琵琶湖疎水までの行程は坂が続き、難所であったかもしれません。琵琶湖疎水からの景観は素晴らしく、紅葉が始まり、疎水の流れと紅葉が調和し、歩く疲れも感じさせない時間でした。琵琶湖疎水から見える山科の街を眺め、疎水に泳ぐ小魚、小鳥を見ながら、行きかう人々に声をかけ、和気あいあいとした雰囲気の中で、清掃活動は続けられました。整備された道路にゆったりと寛げられる長椅子が設置しており、市民の憩いの場であるように思いました。安祥寺から毘沙門堂までの道は住宅地を通る一本道。道路幅が狭く、紅葉シーズンで車両も多く、緊張する一瞬でした。しかし、各家に植えられているモミジが紅葉し、すばらしい景観を醸し出していました。



天智天皇陵

毘沙門堂は天台宗、五箇室門跡のひとつで、高い寺格と山寺の風情を伝える名跡です。ご本尊は京の七福神のひとつ毘沙門天を祀ることからこの名前があるようです。御住職から寺の歴史を伺い、狩野益信の襖絵（見る角度によって動いて見える）、円山応挙の絵、天井に描かれた龍の絵、天皇のための玉座等、通常の拝観では、できない所を案内していただきました。境内から見える庭園の絶景に感銘を受け、毘沙門堂を後にしました。

紅葉は最盛期を迎えており、参加者は秋の1日を満喫した一時でありました。毘沙門堂で、安祥寺の特別拝観が行なわれていることを伝え、流れ解散いたしました。



疎水べりの散策道路



## 第43回 目標歩数歩こう会 の結果報告

2019年10月～11月の2ヵ月間に亘り「目標歩数歩こう会」を実施し、20名の方より実績報告をいただきました。皆さまありがとうございました。



順位	氏名	合計歩数	1日平均歩数	目標歩数	達成率%
1	福岡 克巳	1,463,338	23,989	20,000	120%
2	堀井 信一	1,269,816	20,817	20,000	104%
3	小田 和昭	1,049,165	17,199	15,000	115%
4	赤塚 信雄	907,730	14,880	13,000	114%
5	内藤 彰	722,219	11,840	10,000	118%
6	木村 高志	704,853	11,555	11,000	105%
7	安居 嘉明	671,230	11,000	10,000	110%
8	亀山みさ子	666,814	10,931	9,000	121%
9	三木 俊和	617,441	10,122	9,000	112%
10	井塚 義人	612,247	10,037	10,000	100%
11	高田 幸雄	590,811	9,685	9,000	108%
12	小谷 まり	564,244	9,250	8,000	116%
13	米澤 可矢	503,663	8,256	10,000	83%
14	藤岡 直之	459,057	7,525	6,000	125%
15	玉木 純孝	434,198	7,118	7,000	102%
16	山根 博恭	424,500	6,960	6,500	107%
17	井上 昌幸	399,400	6,550	6,000	109%
18	関矢 幸子	385,059	6,312	6,000	105%
19	近藤 輝雄	352,970	5,786	5,000	116%
20	堀 正子	338,684	5,552	5,000	111%
合計		13,137,439	10,768	9,775	110%

(敬称略)

次回は4月～5月です。

(健康福祉担当理事 米澤 高田 木村)

## ひまつぶし3題

健康・スポレクコース 西台 惇

他人が聞いて馬鹿馬鹿しいとあきれられるようなことを、真面目に実行して達成感を楽しんでいます。古い話ですがいくつか紹介させていただきます。

### 其の1 自慢の焼き物

自慢と言っても形が素晴らしいわけではありません、色合いが美しいのでもありません。SKYの特別講座で、清水焼団地の谷口先生の指導を受けました。初めての手ひねり体験作品です。好きなビールを手作りのジョッキで飲むと一入旨いに違いない、そして350ml缶ビール1本がぴったり入り、泡が盛り上がる大きさとする事と目標を決めました。

予め、乾燥と窯焼きで寸法は18%縮むと聞きました。容積では3乗です約半分に減ります。これを見込んだ寸法のゲージ(型紙)を厚紙で作し、それをあてがってチェックしながら造ることにしました。

谷口先生はあきれて、「ゲージ持参でここへ来たものはお前が初めてだ」と仰いました。粘土で細い紐を作り巻いて積み上げ、押さえては測り、設計通りの形に仕上がりました。

窯で焼いた後SKYセンターへ届けられました。いそいそと持ち帰り取り敢えずビールをトクトクと注ぐ。一滴もこぼれず残らずに泡が盛り上がりました。ヤッタ！という感じでした。そのビールのうまいこと。永年愛用



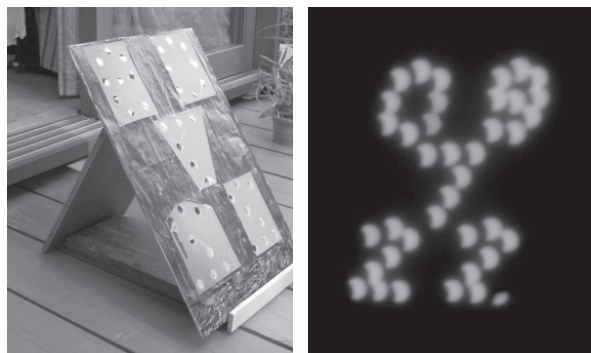
しています。ちなみに水で容積を測定の結果はなんと355mlでした。

### 其の2 日蝕40個像観測

子どもの頃、手鏡で太陽光を反射させて友達を眩しがらせる悪戯をしました。暗い壁に照らすと鏡の形が明るく写ります。この鏡に小さな孔の開いた黒い紙を貼り、孔からの反射光を壁に写すと、明るさは少ないですが太陽の姿が写ります。針孔写真機の原理です。

2009年7月は皆既日食観測で話題沸騰でした。黒いフィルムを通して眺める、望遠鏡にフィルターを付けて観測するなどです。

一つの太陽像を観測できれば十分ですが、私は日蝕で欠けた太陽を40個ずらりと並べて撮影しようと目論みました。道具は上述の孔空き黒紙を張り付けた大鏡です。1円硬貨大の孔の列で日付け09、7、22を3段に書きました。孔文字は反射させるので裏文字です。写真のように日食の太陽像が40個並びました。



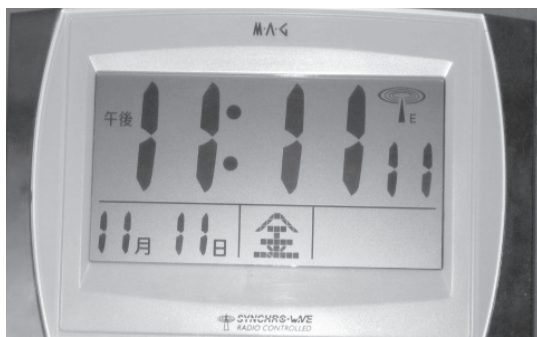
### 其の3 1の文字並べ

キッチンルームに電波時計が掛かっています。自動的に時刻設定がされます。表示は月、日、(曜日)時、分、秒です。手で表示を変

えることはできません。全部11が並んだ瞬間の写真を撮ろうと思いつきました。

この時計には残念ながら年の表示はありませんが、撮影記録には年月日が入りますので、これにこだわって決行日を2011年11月11日に決めました。事前の準備、練習は怠りなく行いました。フラッシュが出ないように（ガラスで反射して文字が映らない）、シャッターの遅れの確認（デジカメは自動焦点合わせのために押してから0.2秒ほどの遅れがある）、あわてず冷静に対処する、以上の3点です。

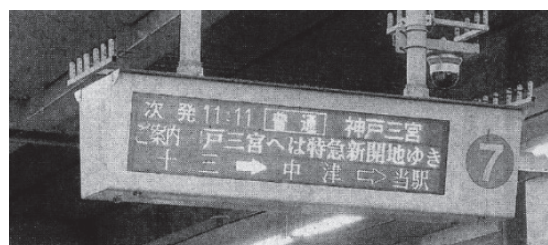
午前11時11分、8、9、10との秒読みで緊張しすぎて指先がシャッターに当たりあわてて押しなおすも失敗でした。10秒と12秒の写真が撮れていました。満を持して午後に再挑戦です。今度は見事に取れました。背中に家内の〈あほちゃうか〉の視線を感じながらも出来栄えに見とれました。



## 蛇足 朝日新聞 令和元年11月12日の記事

「阪急電車 梅田発神戸行き普通電車、11：11発の車両番号「1111」が昨日11月11日に発車した。」という記事が写真とともにありました。表示板の時刻に月日を加えると12個になるというものです。

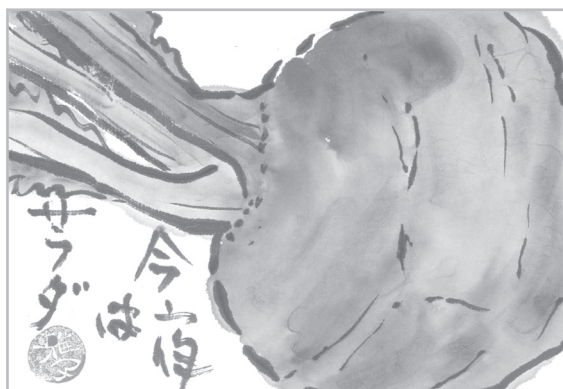
「ざんぐり」どころか馬鹿げたことを全国紙の記事にするという、さらに輪をかけた暇つぶしが居るものだと感心しました。



## ■ 絵手紙 ■

「いつもなかよし」「今宵はサラダ」

古都逍遥コース 芦田 雅子



# 事務局だより

## 行事予定

### 1) 春の団体行動・歩こう会 (別途ご案内)

日 程：令和2年4月13日(月)

行 先：長岡京周辺

### 2) 春の地域奉仕活動 (別途ご案内)

日 程：令和2年5月15日(金)

場 所：大山崎周辺

### 3) 春季バス研修旅行 (別途ご案内)

日 程：令和2年5月22日(金)

行 先：福井方面

### 4) 共催講演会 その1 (別途ご案内)

日 時：令和2年4月21日(火)

場 所：京都テルサホール

演 題：「夫源病」命名医師が語る、  
ストレスをためない夫婦のあり方

講 師：イシクラメディカル代表  
石蔵 文信 様

### 5) 共催講演会 その2 (別途ご案内)

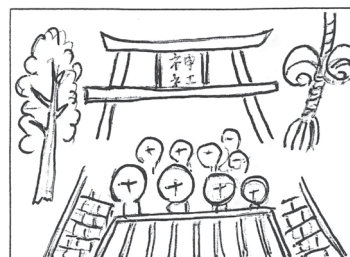
日 時：令和2年5月26日(火)

場 所：京都テルサホール

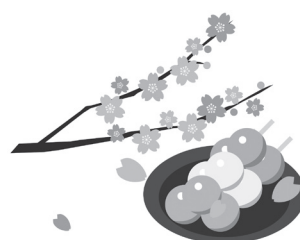
演 題：アフリカ人が日本で  
「大学長」になった理由

講 師：京都精華大学学長  
ウスビ・サコ 様

ひねもす  
のたりのたり



健康福祉担当理事  
米澤 可矢



## 「ざんぐり」原稿募集と次号(102号)の予定

発 行 日：令和2年5月29日(金) 原稿締切日：令和2年4月23日(木)

原稿送付先：京都SKYセンター内 同窓研修会「ざんぐり」編集係宛

注：投稿は同窓研修会会員に限ります。

\*「ざんぐり」は同窓研修会会員の機関誌です。自由にどしどし投稿してください。\*