



ざんぐり



京都SKY大学
同窓研修会会誌
第102号

新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止のため、3月から、「ざんぐり」の発行を含めて、全ての活動を中止とさせていただき、会員の皆様方には、ご迷惑をおかけしていることを、お詫び申し上げます。

8月上旬に、「新型コロナウイルス騒動」に関する原稿を募集しましたところ、7名の会員から応募がありました。本格的な活動を再開するのに先立って、ここに紹介させていただきます。

会員の皆様方におかれましては、一日も早く収束させるために「3密」を避け、ご自身の健康を第一に考えて、お過ごしいただけますよう、願っております。

では、「普通の普通が一番有難い」さんから届いた歌から紹介します。

コロナ危機 コロナコロコロ 肥満体
解放されたい 自粛の日々よ



一 目 次 一

新型コロナウイルス騒動特集

| | | | |
|-----|-----|-----------------------------|---------|
| 投 | 稿 | 新型コロナウイルス時代の日々 | 堀井信一(2) |
| 投 | 稿 | 私の巣ごもり生活 | 吉村辰江(3) |
| 投 | 稿 | 畑で格闘 | 小島哲三(4) |
| 投 | 稿 | 新型コロナウイルスに思う | 権藤隆洋(5) |
| 投 | 稿 | 私の新型コロナウイルス騒動記 | 木村高志(6) |
| 投 | 稿 | 新型コロナウイルス感染症流行 緊急事態宣言下の私の生活 | 岩本照美(7) |
| 歩 | こう会 | 第44回目標歩数歩こう会の結果報告 | (9) |
| 事務局 | だより | | (10) |

発行 / 京都SKY大学同窓研修会
編集 / ざんぐり編集委員会

新型コロナウイルス時代の日々

堀井 信一

SKYが休みで寂しいし、時間を持て余すし！その対策として“何か楽しいことが無いかなあ…？”と毎日考えている今日この頃です。

A. 運動

一番の楽しみは、スポーツジムの時間～ヨガ教室、ストレッチと筋トレ（マスクで息苦しいです）プール（1000m泳ぐ日も）、最後にサウナと風呂。ジムへはこの7年間、定休日の木曜日以外は毎日皆勤ですが、SKY大学が休みのお陰で、毎日正午頃の「ヨガ教室」に合わせて行けるので喜んでます。

ジムまでの往復8キロは春秋にはウォーキングですが、マスクで酷暑の中では熱中症予防の為8月は車です。帰って冷えた缶ビールを飲むのが、二番目の楽しみです。

B. 食事

料理はボケ防止に良いとか…数年前から、家内の手を省くのと朝食の充実の為、毎朝調理をやってます。以前は家内の作るトーストでしたが、僕のは冷製パスタ、素麺、うどん・そば、おかゆ等バラエティーに富んでいます。メニューは必ず日替わりで、パソコンのレシピ、NHKの「今日の料理」、オレンジページのコピー等100枚以上のレシピファイルが有



り、就寝前に翌朝のメニューを決め、材料を準備するのが日課です。勿論、スープやデザートもセットします。

C. コミュニケーション

友人との繋がりやボケ防止の為、スマホを弄り始め、友人と駄メールの交換が楽しみです。LINEでバンコックに単身赴任中の息子と無料で顔を見ながら話せるのには驚きです。

又、NHKのEテレ「即レス英会話」を去年から始め、テキストは20冊以上溜まりましたが、すぐ忘れてしまいます。去年迄はSKYの通学途上、烏丸通で立ち止まりキョロキョロしながらスマホを弄る金髪美人を見つけたら、必ずブローカーン・イングリッシュで声を掛けて道案内！有名寺院や京都御苑の他、小さいホテルや民宿もある。身振り手振りでも伝えられぬ時は、時間あれば「フォローミー！」…歩き乍ら「何処から来たの？」…耳が遠くなったこともあり、2回聞いてわからないときは、「アイシー！」と笑っておきます。春以降外人が全く来ないので淋しいです。

～コロナ時代が終わるのを祈りつつ～



作：米澤可矢

私の巣ごもり生活

吉村 辰江

私は落語が大好きです。非常事態宣言の為、生の落語を聞くことが出来なくなりました。そこで 유튜브！主に鬼籍に入ったはなし家さんたち（枝雀・米朝・志ん朝等々）の噺を聞いたり、同じ演目を違うはなし家さんで、聞き比べたりしていました。もちろん、今、活躍しているはなし家さんたちの噺も・・・



その時、目にしたのが、先ごろ襲名した講談師の“神田伯山”。張り扇と拍子木で釈台と呼ばれる机を叩きながら、小気味よいリズムで語り、思わず引き込まれていきました。その演目が、“畦倉重四郎”。全19席、7時間超の、長い長～い話を数日かけて聞き終えました。

“畦倉重四郎”は大岡三政談の一つで、最も凶悪な男とされた畦倉重四郎の凶行を綴った物語。放蕩者だった重四郎が、横恋慕を叱責された逆恨みで人を殺し、他人に濡れ衣を着せ、更には金目当てで、人殺しを重ねていくという話です。決して美声ではないのですが、その凄みのきいただみ声で、重四郎の悪事の数々を語って聞かせる話芸は、圧巻です。7

時間を超える時間を感じさせません。

最期に、大岡越前守の裁きで、磔獄門の上火あぶりの刑に処されるのですが、重四郎は次の様にうそぶく。「好きなことをやって生きてきた。いい女がいればそれを抱き、うまい酒があればそれを飲み、好きな博打もやり、殺したい奴がいれば殺してきた。お前たちは地獄行だと言うのだろうが、お前たちの方こそ、この地獄みたいな浮世を細く長く生き、最後は後悔しながら死んでいく。この俺は、太く短く好きなことをやって生きてきた。後世に名を残すのはこの俺だ」。大岡越前守の「さようであるか」の一言で大団円。

講釈師 このもやもやを消してくれ



畑で格闘

小島 哲三

ここ何年か畑を借りて家庭菜園に励んでいます。野菜を育てるのは、自然が相手だけに結果は様々で良いときも、ダメな時もあります。趣味だからと割り切っています。ところで野菜を作るということは、様々な相手と格闘するという事を経験させられます。

一つ目は虫たち。夏野菜ではなすび、油断すると葉っぱは虫食いで穴だらけ、一気に元気がなくなります。秋冬の葉野菜は特に虫の餌食になります。水菜は成長過程で虫に食われ、一週間ほどでスジだけに。白菜も葉をまきながら大きくなりますが、外側から次々と虫に食われネット状、しかたが無いので葉を何枚もはがして、無事な中心部だけを収穫します。スーパーの野菜売り場に並んでいるのは、どれもきれいで虫食いなんてまずありません、どうしたらそんな見事にできるのか、いつも考えてしまいます。

二つ目は野生動物。2年前の秋、サツマイモを試し掘りしたところ、良い大きさに育てていたのに、数日後に収穫を楽しみに行くと、芋はそっくりなくなっているではありませんか。収穫はゼロでおまけに畝も無茶苦茶荒らされており泣きそうになりました。犯人は猪で、他の畑でも被害を受けているとの事でした。昨年もサツマイモを植え付けましたが、今度は成長過程で荒らされて、またもOUT。

結局近所の畑はどこもサツマイモ作りを止めてしまったようですが、うちはあきらめきれず、今年は電気柵を設置しました。そして今までのところ被害は免れています。秋の収穫へ無事にゴールできるのかハラハラです。電気柵を購入する費用でサツマイモを買えば、自分で作るよりはるかにたくさん手に入るようですが。

三つめは体力との勝負。季節ごとに種をまき、苗を植え付けますが、その前に土を耕し肥料を入れて土と混ぜて畝を作ります。いまの畑は粘土質で乾燥が進むとカチカチ、これをつぶしながら耕すのは力仕事、暑い時は何度かめまいを起こすことがありました。一時間も作業すると全身汗でびしょ濡れ。畑の作業以外でこんな汗まみれの経験は有りません。更に夏場の水やり、ナスやキュウリは水をたくさん欲しがります。もちろん水道なんてありません、畑のそばの用水路から人力で運びます。日がさすと暑いのでできるだけ早朝にするようにしていますが、重いバケツを持って何度も運ぶと、腰にもよくありません。

苦労の多い畑の作業ですが、コロナでいうところの3密の危険は無く、自然相手に奮闘し、季節毎にいろんな収穫を手にするのは嬉しいものです。



サツマイモ畑



大根苗

新型コロナウイルスに思う

権藤 隆洋

恐るべし新型コロナウイルス、かつてない人類への挑戦と言え言い過ぎだろうか。横浜港客船入港騒ぎから既に半年以上経つも、未だ収束の気配なし。これまでのウイルスとは次元が違う強力な存在感を示しているようで脅威を覚える。ウイルスの正体が未確認なだけに対策は手探りで始末に負えない。恐れるは私のように既往症持ちの高齢者だ。一旦感染すれば重篤化は避けられないという。外出も自粛し家籠り、まるでワクチン待ち佯びる「じっと我慢の子」である。

飛躍した考えだが、例え今回のウイルス騒動が収束したとしても、何れ新たな別のウイルスの出現という不安。それが何時、この日本で発症しないとは言い切れない。医学の進歩とは裏腹にウイルス達も必死、装い新たに人類への挑戦をしてくるような気がしてならない。

つまりは「人類とウイルスの仁義なきなき闘い」とはオーバーか。極論だが、人類の破

滅は核戦争でも地球寿命でもなく、意外や悪性ウイルスによるのかも？

相変わらず新聞・TVは新型コロナ一辺倒。TVワイドショーはどのチャンネルも大同小異。未だ正体も掴めず、確たる予防策や治療法が定かでない中、「ああだこうだ」と好き勝手な発言にはウンザリ。私には後出しジャンケンに思えて仕方がない。また、不要不急の外出自粛要請の中、TVワイドショーのコメンテーターやタレントが自宅からのリモート出演だったり、スタジオでも距離をとったりなど、映像としては実に見苦しい。TV局側は「視聴者の声を代弁」「報道する義務がある」そんな横柄さを感じる。タレント不在で番組が成り立たなければ、放送時間短縮を提案したい。午後は6時まで放送休止、夜は11時で打ち切りなど。こういう時期だけに各々が痛みを分かち合うべきだ。TV局だって痛みを知れと言いたい。



私の新型コロナウイルス騒動記

木村 高志

S K Y大学暮らし環境コースの門を叩き早6年。その間に、大学の各コース、参加のサークルもスポーツ系ボランティア系他合わせて10以上、更にコース委員長、サークル代表、同窓研理事も経験。毎日沢山の方々との出会いがあり有意義な日常を送っていました。

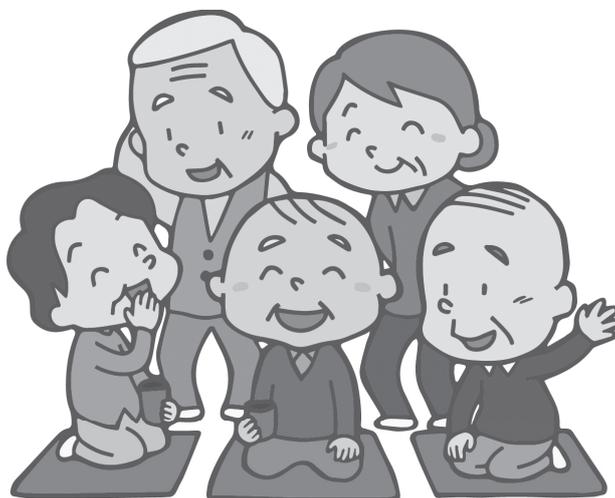
突然のクルーズ船コロナ感染症のTVニュース。上陸禁止で船1隻、隔離された船内なので完全に終息されると思っていました。ただ中国武漢でコロナ治療の為千床の病院を作るため、夜間沢山の重機がライトを点け一斉に土地を造成しているニュースには、ただ事ではない不気味さを感じました。

すぐ日本でも新型コロナウイルス感染症拡大のニュース、緊急事態宣言、ステイホーム、3密、ソーシャルディスタンス。矢継ぎ早の政府の対策対応。S K Y大学は中途繰り上げ修了。セミナーは中止、サークルも休会の決定。今までの日常は無くなり、外出が出来ない、人と会えない、会話が出来ない。少しでも繋がろうと、電話帳に登録のある方にライ

ン、メール、SMSで近況を発信しました。S K Yで知合いだけの方からも近況の返信を頂くとS K Yの暖かい繋がりを感しました。

万歩計も毎日2万歩に迫る日常でしたが、ホームステイで千歩にも満たない日が続きました。更に外出できず椅子に座りすぎで腰痛に。男の平均健康寿命は72歳、今その齢に。右肩下がりの体力。フレイルになって歩けなくなる様に、朝一番YouTubeでストレッチと正しい姿勢でウォーキングを始めました。

「友だちの数で寿命はきまる」という本が有ります。私共は、世間では老人世代。築き上げた生活スタイル変えずに生きていくか、人・モノを断捨離して、新しい人・モノを1つでも2つでも作って生きるかです。失敗しても元々、出来る時間は限られています。断捨離で身の回りはかなりスッキリしました。エンディングノートも書き進めています。健康寿命が続く限り、歩みを「一歩前に」進め友達の数が増えればと願っています。



新型コロナウイルス感染症流行 緊急事態宣言下の私の生活

岩本 照美

2020年の初春、対岸の火事と思ひし新型コロナウイルス感染症が、海を渡り我が国へと、あっという間に世界中に感染が拡大し、4月に入って緊急事態宣言、感染拡大防止のための自粛生活に入った。

毎日のように感染状況が報じられ、日々の生活に不安感が漂うようになってきた。様々な活動に励んできたこともすべて停止、充実感のない日々が過ぎていった。

この憂鬱な気持ちから解放される方法を考えねばと、日ごろから好奇心旺盛な気持ちに火が付き、家の傍を流れている山科川を探索しようと体が動き出した。山科川の堤防の道は、私の生活道路のようなもので、最寄りの駅に行くのも買い物に行くのも日々歩く道である。四季折々、自然の変化を目で楽しみ、川の流れに癒されながら軽やかな気持ちにさせてくれる心地よい場所である。



山科川中流

さて、足慣らしに家の近くを何往復も日数かけて散策することに決め、毎日のように7,000歩程を歩いた。春の芽吹きのと時期と合わせ、日ごとに変化する木々や花、又、春の繁殖期の鳥たちの行動など、新鮮な出会いがあり、心の開放感にひたることができ、コロ

ナのことまで忘れて足取り軽やかに歩く楽しさを知ることができた。

この時期、近隣の人々も皆マスクで顔を覆い、声をかけることもためらう雰囲気であったが、友人との会話、家族でのミニピクニック、町内会の清掃作業、堤防横の花壇の手入れ等、自分の時間を有意義に過ごそうと工夫されている様子を感じ取ることができ、様々な出会いが大きな励みとなった。

4月、年々大きくなって堤防に枝を広げる桜の木、恒例の個人宅によるライトアップが始まり、人を包み込むように枝一杯に咲いた桜を見上げてゆったりとした気持ちになったことや、五月晴れの中、街では見ることができなくなった大きなこいのぼりが目に留まり、5月の風を受けて元気に泳ぐ姿に、昔を思い出してしばらくたたずんでみると、なつかしさと共にぽっかりとあいた心の中にさわやかな風が吹き込んできたことなど、何かしら、今までとは違った感覚で景色を眺めることができた。

さて、私の冒険はこれに踏みとどまることなく次への好奇心へと進んだ。更に下流に行ってみようと、5月の連休に宇治川の合流地点へと歩いた。右岸左岸と道を選びながら歩いて感じたことであるが、河口は、ゆるやかに、穏やかに流れ行くものと思いきや、予想は外れ、川幅は狭く側溝で固められ、植栽もなく、雑草が生い茂る狭い道やアスファルトの道をひたすら歩くのみとなった。堤防横を走る京阪電車が和ませてくれるものの、宇

治川、淀川につながる一級河川山科川の終点は、予想外の姿であり、虚無感が漂い期待外れに終わるものであった。

この日は、一気に約11km、16,408歩も歩いてへとへとになってしまった。帰りは観月橋から京阪電車に乗って帰宅した。一度は行ってみたかった宇治川までの道のり、残念な姿ではあったが念願は果たせた。



山科川河口

次の目標は、上流へと歩くことにした。川を遡り国道1号線下を潜り抜け、山科川に支流が流れ込む場所にたどり着いた。まずは、山科川本流から外れて北の疎水方面の支流へ、ここは、大型スーパーなどが並ぶにぎやかな街の中を流れている。三条通を渡りJR高架下へ、あれ?・・・急に川がなくなってしまった。後で聞けばトンネル下に道路を付ける為に暗渠になっていたようで、坂を上って疎水を東に洛東高校前まで歩き、やっと川に出合うことができた。この川は、毘沙門天から流れてくる安祥寺川であった。この日は9.5km、14,067歩を歩いた。

さて山科川本流は次の日にと、昨日の分岐点を東に向けて歩いた。この辺りは、外環状線や、国道1号線、三条通沿いに住宅地が密集し、山科中流、下流域とは異なる景色が広がる。川の堤防沿いには、地道の道が付けられ、近辺の人たちが植栽し、又小学校に面した堤防には、桜の木がトンネルのように茂り、なかなかの風情を出している。川幅は狭いが、

自然を生かして整えられた堤防は、心地よく足を前に前にと踏み出させてくれた。ようやく国道1号線に出て車の騒音を聞きながら右往左往し堤防を探すが見つからなかった。ここからは、さらに住宅地が密集する地域となり、堤防沿いの道はなくなったしまった。川を見失わないように住宅地を歩いて名神高速高架下へ、清らかな水の流れを求めて高架下を潜り、小山の集落へと歩く。ここから急に景色が変わり、緑豊かな里山の景色が残る地域となる。山が迫りせせらぎの水音が高まる。この辺り、旧音羽川とよばれていた地域、家の前の用水路は、ごうごうという音をたてて水が流れ、豊かな水が、集落の生活を潤していることが分かる。ああ・・・ここは、別天地だ！静かで清らか、宅地開発は進んでいるが、奥に入れば昔ながらの住まいが点在している。急坂を勢いつけて流れてくる水を目で追いながら、しばらく水音を楽しむことにした。集落の中に、わらで作った大蛇が祭ってある。昔、音羽川に住みつき人々を苦しめた大蛇退治の話に由来する神事があるそうである。

さて、山科川源流は、向かいの牛尾山を越して、南に下った醍醐、高塚山が水源であるが、今回は、新緑に輝く山を見つめ、料亭わらびの里前でゴールとする。約11.5km、17,544歩を歩いた。少々疲れたけれど、爽快な気持ちになれた。



山科川上流

今回、山科川全踏破はできなかったが、川と人とのつながりや、街の営みと川の存在、自然との共存を考える住宅開発の変遷、住宅地と治水との関係、耕作地と水害の歴史、等々、又、本流に流れ込む支流の様子など、「川」と一事で言ってもその川が醸し出す姿は様々であることが分かり、今回の散策を契機にさらにさらに山科川の歴史を知りなが

ら、知識を広げて行きたいと思えるようになった。

自粛期間がなかったら、経験できなかったこと、年齢を考えれば、これは、良い機会だったかもしれない。卑屈にならず過ごすことができたのは山科川のおかげである。山科川に感謝する思いである。

第44回 目標歩数歩こう会の結果報告

2020年4月～5月の2ヵ月間に亘り「目標歩数歩こう会」を実施しました。今回は新型コロナウイルス感染症拡大で緊急事態宣言が発令される中、12名の方より貴重な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。まだまだ警戒中、ウォーキングには、新しい生活様式、マスク、三密、ソーシャルディスタンス等に留意して実施してください。



| 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 | 1,476,208 | 24,200 | 20,000 | 121% |
| 2 | 堀井 信一 | 1,224,532 | 20,074 | 15,000 | 134% |
| 3 | 小田 和昭 | 1,084,348 | 17,776 | 15,000 | 119% |
| 4 | 赤塚 信雄 | 1,052,409 | 17,252 | 15,000 | 115% |
| 5 | 亀山みさ子 | 632,171 | 10,363 | 9,000 | 115% |
| 6 | 内藤 彰 | 624,634 | 10,239 | 10,000 | 102% |
| 7 | 高田 幸雄 | 498,377 | 8,096 | 8,000 | 101% |
| 8 | 木村 高志 | 491,150 | 8,052 | 10,000 | 81% |
| 9 | 井上 昌幸 | 373,000 | 6,100 | 6,000 | 102% |
| 10 | 玉木 純孝 | 371,912 | 6,097 | 6,500 | 94% |
| 11 | 近藤 輝雄 | 365,618 | 5,993 | 5,000 | 120% |
| 12 | 関矢 幸子 | 234,120 | 3,838 | 5,000 | 77% |
| 合計 | | 8,428,479 | 11,507 | 10,375 | 111% |

(敬称略)

(健康福祉担当理事 米澤 高田 小林 木村)

事務局だより

行事予定

1) 令和3年度 通常総会・記念講演会

日時：令和3年4月23日(金)
午後1時00分～

場所：ハートピア京都 3階 大会議室
[詳細は後日連絡します]

2) 新春初詣バス研修旅行

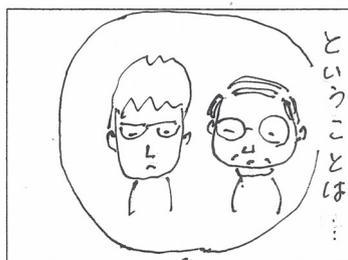
毎年恒例の「新春初詣バス研修旅行」は新型コロナウイルス禍のため、中止させていただきます。



「ざんぐり」発行時期の見直し

会計年度が、従来の9月初～翌年8月末から、4月初～翌年3月末に変更されたのにもない、「ざんぐり」の発行時期を見直しています。決まり次第連絡しますので、いましばらくお待ちください。

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

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。どしどし投稿してください。*