



# ざんぐり



京都SKY大学  
同窓研修会会誌  
第113号



ミニ講座風景「もっと知りたい植物園」 京都府立植物園にて  
(植物園ボランティアガイド：谷口節氏 撮影：岩本照美)



## 目次

春のバス研修旅行	大阪ガス科学館と千利休を生んだ中世自治都市堺を訪ねる …………… 金子功(2)(3)
ミニ講座	講座「もっと知りたい植物園」に参加して …………… 岩本照美(4)(5)(6)
共催講演会	「或る臨濟禪の御老師の御講演をお聴きする」 …………… 貴志白文(7)(8)
春の地域活動	「船岡山公園から建勲神社・今宮神社」に参加して…………… 伊勢田龍雄(9)
初夏のウォーキング	鴨川河川敷 健康トライアルウォーキング実施報告 …………… 木村高志(10)
目標歩数歩こう会	第49回目標歩数歩こう会の結果報告 …………… (11)
事務局だより	ふれあいサイエンス講座案内 バス研修旅行案内 他 …………… (12)

発行 / 京都SKY大学同窓研修会  
編集 / ざんぐり編集委員会

バス研修旅行 2023年5月19日

## 大阪ガス科学館と千利休を生んだ中世自治都市堺を訪ねる

理事 金子 功

前日の30℃を超える5月とは思えない暑さから一転、20℃の快適な気温の中、今回の研修旅行は始まりました。京都駅八条口を定刻8時30分に出発、高速道路で堺に向かいました。

最初の見学先は、大阪ガス泉北製造所です。予定通りの10時前に製造所内にある大阪ガス科学館にコンパニオンの方の出迎えを受けて到着。高石市と堺市にまたがる大阪ガス泉北製造所は、タンカーで運ばれてきたLNGを受け入れ、貯蔵し、京阪神地区へ送る大阪ガスの拠点工場で、発電所もあります。



温暖化で地球が赤い！！

ここでは、3つのゾーンに分けて学びました。

最初の【スタディーフィールド】では、映像を用いて化石燃料の移り変わりや、天然ガスと都市ガスのこと、省エネルギーやリサイクルの大切さなどを理解できました。

特に、地球温暖化の原因の一つであるCO<sub>2</sub>をリサイクルして未来の都市ガス「イーメタン（合成メタン）」をつくる技術の「メタネーション」の開発は初めて聞いた言葉で、CO<sub>2</sub>を今以上に増やさない技術として未来へ期待。

次は、甲子園球場19個分の製造所構内の【ファクトリーツアー】です。あいにく雨が降り続いていましたが、バスで巡回したの



クイズを解きながら、学習中です

で、問題なし。構内に入るには、踏切式のゲートがあり、また写真撮影は禁止、構内消防車など防火設備など安全・安心対策は徹底されていました。大きなLNG（Liquefied Natural Gas 液化天然ガス）タンク、LNGタンカー用の栈橋、ガスタービンを用いた発電所など、エネルギー工場の巨大さを目の当たりにできました。

最後の【サイエンスステーション】では、風力発電・太陽光発電・天然ガス発電の違いを展示物で体験できました。天然ガスは、-162℃まで冷却し液化すると体積が約600分の1になるため、LNGとして輸入、保存をしています。-162℃の世界の体験実験として、風船を液化窒素で冷やすとどうなるのかの実験



風船を-162℃まで冷やすと⇒

は、盛り上がりました。ここで、午前中の研修は終わり、昼食はホテルサンプラザで堺名物の焼アナゴ重。美食家の北大路魯山人が、「あなごが美味しいのは堺近海」と絶賛した名物。

午後からは、堺市のボランティアガイドさんの案内で、京都にも馴染みの深い堺生まれの千利休と与謝野晶子を通じて堺を体験できる“さかい利晶(りしょう)の杜”の見学です。

安土桃山時代の堺は、貿易・商業都市として栄え、商人たちが自治的な都市運営を行っていました。そのような環境であったがため、革新・大成されたわび茶の世界を生み出した千利休が生まれたのだと思います。



利休が最晩年を過ごした  
京聚楽屋敷に建てた茶室（再現）

また堺の和菓子商の家生まれの与謝野晶子は、歌集「みだれ髪」などを歴史の時間に学んだ記憶がありますが、夫与謝野鉄幹と歩んだ人生の軌跡を初めて知りました。特に12人の子宝に恵まれた晶子が、今の日本の少子化を知ればどのように詠うのかと想いをはせました。



晶子が執筆活動をしていた書斎（再現）と  
自筆の歌百首屏風（複製）



大きな陶板フロア・マップで  
幕末～明治の堺のまち探索中

引き続き、堺市庁舎の21階地上81mの展望デッキから大阪の展望を楽しみました。幸いなことに雨も小雨になり、思いのほか遠方まで見ることができました。午前中の見学では写真撮影禁止だった大阪ガスのLNGタンク群、歴史で学ぶ最大規模の仁徳天皇陵古墳を眼下に見ることができました。

帰路、吹田サービスエリアに立ち寄り、全国旅行支援「大阪いらっしやい」クーポンを使ってお得にお土産を買うことができ、また車中ではビンゴゲームで盛り上がりながら、無事に予定通り17時に京都駅八条口に到着しました。



大阪ガス泉北製造所のLNGタンクが見える



仁徳天皇陵古墳の森  
“前方後円”の形を見るには空飛ぶ車が必要！



日 時：2023年5月26日(金)  
午前10時から12時  
場 所：京都府立植物園  
京都市左京区下鴨半木町  
講 師：京都府立植物園  
技術課 技術課長  
平塚 健一 氏  
京都府立植物園公認ガイド  
鈴江 登 氏  
谷口 節 氏  
柴田 雅代 氏

受講者数：43人

前日の雨が、新緑を美しく輝かせ、初夏の季節にしか目にすることが出来ない様々な緑の色の美しさに目を奪われた。曇り空であったので穏やかな空気がただよい、さわやかな気持ちで講座を開始した。以下、講座の報告を記述する。

## 1. 京都府立植物園の歴史

大正2年(1913年)に大典記念京都博覧会の用地として33万5千㎡を用地買収したが、予算の工面が出来ず、博覧会が中止になり、その地に大正3年、三井家から25万円の寄付を受け、植物園設置に動き出した。その後、三井家から30万円の追加寄付があり、大正13

年1月1日有料開園した。来年の2024年には、開園100周年を迎えることとなる。

この間には、昭和21年(1946年)から12年間連合軍に接収され、25,000本あった木が6,000本まで減り、惜しまれた時期もあるが、現在は多種多様な種を展示し、1万2千種類、10万本の植物が存在している。その歴史の様を、第2代園長が中国から持ち帰り植えた大芝生地のシダレエンジュや楠並木のクスノキ、三井家の庭から移植されたハナノキの木々が見ているのである。

## 2. 京都府立植物園の役割

植物園の定義は、「植物園は、収集、保存して学術研究を行う施設であり、それらの植物を展示、公開することにより植物多様性とその保全、植物学及び自然環境教育、植物学を活かした産業の発展に資する機関である。(平成16年9月社団法人日本植物園協会)」この定義の内容は、開園当初から実施されてきたことでもあり、ゆるぎない指針として現在も京都府立植物条例にも反映され運営されている。

多種多様な品種を展示する一つの例として、サクラの展示がある。一品種の個体数は少なめで、180品種500本の桜がある。桜の開花の頃は圧巻で、薄桃色の桜の波が幾重にも

続く。その中の一種、彬姫桜は、終戦後の荒廃した京都市内の宅地の庭に咲いていた桜を桜守の佐野藤右衛門氏が持ち帰り、実生から育て植物園に植栽した佐野さんとのつながりがある桜もある。

### 3. 京都府立植物園の多様性保全：

#### きょうと生物多様性について

地球温暖化の影響で、植物園も様々な変化が見られる。花の開花が早くなる。冬に今までにない雪が降り積もる。寒暖の変化は、植物にも影響し、環境の変化に適応できない植物が増えてくる危険性がある。又、森林の伐採や乱獲など人間が関与して絶滅していくものが80%もある。生き物や生態系の豊かさを保持するために森林、河川、農地などの生態系の多様性、様々な生物種が存在する種の多様性、種内の地域差や個体差を守る遺伝子の多様性を考える事が必要である。現在、オール京都が連携し生物多様性を考える取り組みが進められている。植物園に本部オフィスを置き、各所連携しながら生物多様性保全を推進する。

又、日本に自生する植物は7,000種、その内の日本固有種は2,900種、その中で絶滅危惧種は1,786種、およそ1/4ある。植物園内でも絶滅危惧種を300種保有しているが、将来的には500種を目標に取り組みたい。

植物が、生存している証になるものが植物標本である。学名、採集日、採集地、採集者などを記載し、保存しておくことが植物園としての役割にある。

### 4. これからの植物園

次の100年に向けた京都府立植物園像

#### 将来ビジョン

- ・植物が生態系にもたらす役割を伝え、未来の種をまく植物園として、京都から、世界の生物多様性保全に貢献

#### コンセプト（基本方針）

- ・誰もが楽しく学べる「学びの入口」として学習機能を強化
- ・京都府内の植生把握等を通じた植物多様性保全への寄与

#### 取り組むべき内容

- ・これまでの府民の憩いの場の機能に加えて、博物館機能を拡大
- ・次代を担う子供たちや若い世代に向けた魅力を拡大
- ・植物多様性保全に関する研究機能を拡大

以上 講座から様々な学びをすることが出来た。植物園は、生きた植物の博物館としての存在であり、府民の憩いの場として、植物を鑑賞しながら一般教養を資する場として、又、植物学の研究に寄与する場として存在することを深く印象付けられた講座であった。



### 植物園内ガイドの一コマ



ブラシノキ  
赤と緑のコトラスト  
補色の関係でブラシの形の花が鮮やか！



ガイドの説明に耳を傾けて



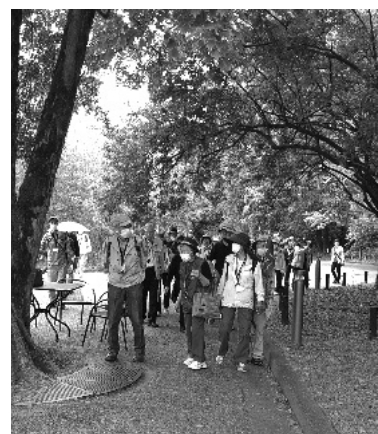
シャリンバイ  
葉を上から見ると車輪の形になってるね



カエデの種類はたくさんあるけれど総称してもみじプロペラが美しい



蕾が金平糖みたいでかわいい開くとパラソルカルミア見つめられる花目が点に！！



トウカエデの下は涼しいガイドもそろそろ終了



シナサワグルミ  
実のつき方が面白いさわってみたくなるどのように変わっていくのか秋のお楽しみ



葉のつき方が様々木によって違う！！日がよくあたるように工夫しています



共催講演会 2023年7月3日

**「或る臨濟禪の御老師の御講演をお聴きする」  
—佛に会えば佛を殺せ。經典は不浄の紙にせよ—**

京都SKYシニア大学歴彩京都学コース 貴志 白文

「お坊さんに対して「何と呼び掛けたら好いんだろう?」とふと、考えた。大阪では確か、「ボンさん」やったなあ。「お住っさん」と四国出身の板東英二が呼んでいた。知多半島では「おっさん」と語尾を下げる。歌舞伎長唄の「京鹿の子娘道成寺」の出だしで白拍子の花子が「鐘供養に舞を奉納したい」と申し出る場面で「もうし、ボンさん・・・」と呼び掛ける場面が在った。七代目菊五郎襲名披露の艶姿が目浮かぶ。然う言えば此れも歌舞伎、先代勘三郎の当たり役に「浮かれ坊主」なんてエロ坊主、破戒坊主が主役の出し物が在った。「クソ坊主」は憎たれ口で在る。`京都では、「オッサン」とか、寺院で一番偉いお坊さん(住職)を「おじゅっさん」と呼びます”は、京都におけるお坊さんの呼び名をお訊きした同学の大角さんから頂いた電話でのお答えで在る。

女性の御出家つまり、尼御前を指して「庵主さん」と呼ぶと清楚な美人の尼さんが切り花を差し込んだ「桶に水を汲んではる」姿を思い浮かべるのは、エロ爺いの不敬で在ろうか。「去年のSKY大学で講演をお聴きした石山寺の女性座主さんの鷲尾龍華女師は、長い髪を束ねた墨染め姿やったなあ」と暫し、想い出に浸る。

少々、冷やかした様な出だしに為ったが本来、お坊さんは古い時代には勅撰和歌集に多くの歌人に混じって和歌を書き残し、禪宗のお坊さんに限らず、高僧は漢詩に頓悟を詠んだ。権力者の民衆統治相談にも預かり、田舎では村の寄合の場に寺の本堂を提供して文盲の村人に代わって手紙を書いて遣ったり、届いた手紙を読んで遣る等所謂、学者や教養人、文化人で在った。教養も然る事乍ら、良寛さんの様に子供の遊び相手としてまた、書家として独特な墨字で人々に慕われたボンさんや仙涯さんの様に洒脱な画で人々に慰めを与え

たボンさんが居た。名僧と呼ばれるボンさんは沢山、居られるんだろうが近頃のボンさんは、我々俗世間から遊離されて居られる様に窺える。さて、爺さんの愚痴はさて置いて講師の御坊のお話を伺おう。おっ、「御坊」という呼び名が尊敬の意も込められていて好いかも知れへんなあ。

今日、催されるSKY大学共通講座の御講師の横田南嶺師の講演レジメに書かれた肩書きは「臨濟宗円覚寺派管長」と在る。円覚寺の正式名称は「瑞鹿山円覚興聖禪寺」で臨濟宗円覚寺派の大本山で在る。昔風に読むと「臨濟宗円覚寺派管長瑞鹿山円覚興聖禪寺別当」とお呼びするのが正しいのかな?「エラい長ったらしい肩書きやなあ」と為る。更に「花園大学総長」が添えられている。凄い肩書きを持たれる大和尚で名は「横田南嶺猯下」と為ろうか? ちょっと畏れ多くて傍に寄り難い御尊師で在る。まあ、禪宗の偉いお坊さんだから「御老師」とお呼びするのが好かろう。「しかし、こんな凄い肩書きでは肩も凝らはらしまへんか?」と冷やかしたく為る。「お前なんか、傍に来て欲しくもないわい。阿呆か!」と言う声が返されて来そうで在る。

「禪とは仏教の一つで在る。宗教には多々在る。絶対的な神の存在を信仰の対象とする宗教、教祖を拝ミの対象とする宗教、聖典を尊ぶ宗教・・・。様々な宗教の中で、禪宗とは・・・」とお話が始まった。耳が遠く為った筆者にも「浪花節でも唸らせると好いんじゃないかなあ」と思える様な啖呵の効いたお声、歌奴時代の三遊亭円歌師匠の喋られるお声に似た声が耳に響き来る。見上げると、スラリとした背の高い男前のお坊さんがニコニコと演台に立って居られた。禪宗のお坊さんは概して背筋に一本、背柱が立っている様に姿勢が好いが横田南嶺御老師にも其れが感じられる。

「沢山在る宗教の中で、禅宗は特異な宗教で在る・・・」と話が続く。つまり、禅宗という宗教は拝む対象が無い。聖典も無い。「佛に会えば佛を殺せ。經典は便所の不浄の紙(筆者注：尻拭き紙)にせよ！」と云う偈も在らしい。つまり、「文字に表す事が出来ない、聖なるものを否定する宗教で在る」と禅宗の一言定義から御講演が始まった。「聖なるものは否定するが、寺院の開祖に対する尊敬が在り、經典は否定するが禅に関する書籍は沢山在る宗派では一番多い」と訳が判り難く為る。「個為る存在に対する尊敬つまり、十人居れば十禅が存在する」と段々、理解し難く為る。要するに「個々各々、参禅する者も参禅せざる者も総べての者の心の裡に興る哲学らしき意い」が禅という事で在ろうか？難しい命題で在る。「茶や庭園は禅文化の一つで禅とは座禅にも非ず」と一旦、話を収め締められて達磨以来の先達御老師達のお話と頓悟に少し、触れられる。つまり、達磨の「上乘一心」、馬祖の「各々自身是佛」という偈を紹介されて自己紹介を語られる。

「和歌山県熊野川の畔の鍛冶屋の息子として生まれ、川が増水すれば棲まいを棄てて避難し、水が退けば戻って来て生業を続ける家庭に育った」と話され更に、河原に設えた「焼き場で死体(洪水の犠牲者?)を焼き、川に流す場を見て死を考え、釈迦の涅槃図に出会って「釈迦は死せず」と会得して参禅した」と仰る。師の経歴をインターネットに尋ねると「1964年和歌山県新宮市に生まれ。1987年筑波大学を卒業。在学中に東京円覚寺派龍雲院小池心叟師家のもとで得度し、卒業と同時に京都建仁寺僧堂で修行。1991年円覚寺僧堂で足立大進前管長に師事。1999年円覚寺僧堂師家。2010年に臨済宗円覚寺派管長に就任。2017年に花園大学総長就任。「十牛図に学ぶ一真の自己を尋ねて」、「二度と無い人生だから、今日一日は笑顔でいよう」等々、数多の著作在り」と記される。

横田南嶺師の仰る悟りとは??「命は生まれる事で生じない。死しても無くならない。天地一杯の命が私の中に汲み取られ、天地一杯の命の中心に私は生まれた」と仰るが難しく、理解出来ない。「仏心は減らず、沢山の仏心の泡の一つに過ぎない」と愈々、

難しく為る。「今日、此処に集まれる人は皆、仏様也と合掌」と目黒絶海師の偈を紹介され、「座禅すれば八百万の神々が身体に納まっている」と座禅を定義為さるが凡人には好く、判らない。要するに「生きとし生けるものの命を拝み、尊べ」という事か?「自他は一致し、生と死は一つの繋がりで在る」と為ると「空の世界」、「色即是空」と為って多くの禅僧さん方は、千六百年昔に名僧鳩摩羅什三蔵法師が「般若経」を説く為に発見した「色即是空」という一語の世界(全ての事象は、心に生ずる想いも含めて「空」だよ)を体感しようと禅堂で警策棒に睨まれながら、瞑想されるので在ろうか?御講演の最後に横田南嶺老師は「禅とは命を拝む心で在る」と仰られ、山田無文老師の「全てのものに手を合わす」と言う偈(レジメ参照)を紹介された。

山田無文老師は昔、休日毎に筆者が東大寺の大仏殿に設えられた故清水公照師の廻廊アトリエに通って師の墨書のお手伝いをさせて頂いていた頃、お目に掛かった事が在る。「奈良に用事が在ってなあ・・・」と公照師に会いに来られた時の事で、お二人は天龍寺の関清拙老師に参禅された同門雲水の仲で在ったという事で在った。「お前もこっちに来てちょっと一服せえ」とお呼び頂いた。「御老師の御講演を集めた「無文法話集」を読んで感激しました」と挨拶する筆者に無文師は、「坊主程、嘘の巧い奴は居らんから気い付けなあかんで。特に禅宗坊主は自分で経験もしたらんのに、他人から聴いた成功談や人生訓を悟り得た様に喋る。其れを聴いて皆、有り難がとる!」と仰り、公照師も「然うや!然うや!そんなこっちゃ!」と応諾されて二人の高僧は「呵々々」と大笑いをされていた。「へー、そんなもんか」と筆者のお坊さんに対する尊敬度に少し、水を挿された様な気がした半世紀以上も昔の、或る夏の仏殿を見上げる日曜日の午後の一刻の思い出に心奪われながら、御老師のお話に聴き入っていた。

斯くして臨済宗円覚寺派管長瑞鹿山円覚興聖禪寺別当花園大学総長・横田南嶺御老師の講演は万雷の拍手を以て、終了した。

—完—



春の地域活動 2023年4月24日

**「船岡山公園から建勲神社・今宮神社」に参加して**

理事 伊勢田 龍雄

4月24日、船岡山バス停に集まった23名。新緑が眩しい船岡山公園から建勲神社・今宮神社を散策致しました。

当日は肌寒く曇天。船岡山公園へ、だらだらとした坂道を歩きます。途中、幼稚園園児から、挨拶され、一時のほっこりとした気分になり、船岡山の頂上に。船岡山公園は大徳寺の南に横たわる高さ112メートルの公園で、その地形が船に似ていることから古来船岡と呼ばれており、眺望が極めてよく、京都市内が、手にとるように、眺められました。頂上から、五山の送り火の左大文字が真近に見ることが出来ました。戦国時代・応仁の乱では、西軍の陣地となり、以来、船岡山周辺の一体は西陣の名で呼ばれるようになっていきます。

公園の頂上でひと休みの後、織田信長をまつる建勲神社に足を進めます。途中、大文字、比叡山を見ながらの道中、京都市内が一望に見渡せました。境内で、たまたま宮司さんと話す機会を得て、歴史を伺い、明治2年(1869

年)創建の比較的新しい社。参拝客は地域活動の参加者以外、誰も居ず、静かな時間を味わいました。その後、急な坂道を下り、今宮神社に向かいます。今宮神社は長保3年(1001年)の創建で、仏霊場巡拝の道第96番札所の歴史のある神社です。別名「玉の輿神社」とも呼ばれています。「西陣」の八百屋に生まれた「お玉」が徳川家光の側室となり、このことが、「玉の輿」ということわざの由来になったとの説があるようです。

境内には国登録の有形文化財が多く、参拝客が溢れています。参拝客のお目当ては名物「あぶり餅」で、店には、あぶり餅を求める人の群れ。お土産(3人前)を購入し、自宅で、賞味し、甘いたれがまとわりついた櫛にさした餅は美味しかった。

今回は船岡山公園・建勲神社・今宮神社と3か所を約1時間30分かけての行程。脱落者も居なく、元気に今宮神社に参拝して、流れ解散になりました。



船岡山から京都市内を眺める



建勲神社

初夏のウォーキング 2023年6月26日

**鴨川河川敷 健康トライアルウォーキング実施報告**

副会長 木村 高志

4月実施予定の「伏見港公園ウォーキング」を桜の開花に合わせて3月30日(木)に実施(前年度実績)したため、今年度初回分を6月26日(月)に急遽計画しました。今回は従来の「ウォーキング」というタイトルでなく「健康トライアルウォーキング」と銘打ち、案内には、ウォーキングは意識的に正しい姿勢をキープして正しいフォームで行うことが大切なので、関連イラストを2つ入れて作成しました。

ウォーキング案内の配布は本来であれば機関誌ざんぐり(6月15日号)に同封して発送になりますが、申込締切日が6月22日で周知期間が短くなりますので、5月10日大学入学式が済んだ最初の大学講座日(5月中頃)に受講生全員(同窓研会員、非会員)に配布を運営員にお願いしました。申込方法は、ハガキ、FAXに加えSMSでも可としました。

6月26日は朝から曇り空で風が少しあり、ウォーキングに良い天気になりました。参加された方には、健康トライアルと言うことで、北大路橋から塩小路橋まで17橋ある橋名と橋間距離、到着時間、歩数を記入できる記録用紙と、裏に案内のイラストを拡大印刷、満足アンケート用紙と記入用鉛筆を配布しました。

ウォーキングの前にストレッチ体操をし、先頭、真中、最後尾に責任者を配置して出発しました。いつも通りユックリペースでリードしていましたが、「健康トライアルウォーキングと書いてあるのにウォーキングしているのと同じだ」と言われ、少しペース

を上げました。先頭グループ、第2グループ、最後尾グループに分かれていましたが、最後尾が少し遅れたくらいでそれぞれ責任者が対応しました。1.7kmの出町橋まで25分、最初の休憩。橋の下にベンチと案内板があります。最後尾が付いて休憩してから出発。3.6kmの二条大橋まで30分、御池大橋を過ぎると新しい木材で綺麗に補修された三条大橋が見えてきました。4.6kmの四条大橋まで25分、5.6kmの五条大橋まで20分、6.5kmの塩小路橋まで20分。6595m、総時間2時間10分。健康トライアルウォーキングと言うことで少し速足になりましたが、途中何回か休憩を入れることで皆さん殆ど遅れることなく歩かれました。

皆さん健康寿命を維持するには自分の足で少しでも歩けることが必要で皆さん積極的に参加されたと思います。鴨川河川敷は平地ですが今後は少し坂のあるコースもご案内できればと思います。

また今回は案内チラシが大学受講生全員に配布でき、同窓研会員でない方にも参加していただくよう参加費500円(会員は無料)を設定し参加も歓迎いたしました。結果参加者は普段より多い26名、内5名が非会員で、2名の方が同窓研会員に申込まれ、3名の方から参加費を徴収しました。SMSでの申込はありませんが、留守電の返事をSMSで行い今後多いに利用できればと思います。同窓研の色々な事業は今後毎月開催し、皆様に教養(今日用事)と教育(今日行く所)を提供出来るよう企画を考えていきます。

以下同窓研の今後の事業案内取組について紹介して報告を終わります。皆様今後とも同窓研事業にご支援のほどよろしくお願いいたします。

- ・案内の配布はざんぐり主体でなく、実施日の1か月半以上前、大学講座日に全員に配布し、沢山の方に参加頂けるようにいたします。同窓研会員でない方は参加費が掛かる場合があります。
- ・申込は、ハガキ、FAX、SMS、大学講座受付等で受付します。
- ・同窓研のホームページの準備が整いましたらメールでも可となります(検討中)。

## 第49回

## 目標歩数歩こう会の結果報告

2023年4月～5月の2ヵ月間に亘り「目標歩数歩こう会」を実施し致しました。14名の方より貴重な実績報告をいただきました。皆様ありがとうございました。

目標歩数歩を決めて毎日少しでも歩くことで健康を維持し健康寿命を延ばすのが目標です。目標を決めて歩こう会に参加することで自ずと効果が出ています。

次回は10月～11月です。皆様の更なる健康とご参加を期待しています。



順位	氏名	合計歩数	1日平均歩数	目標歩数	達成率
1	小田 和昭	1,220,898	20,014	15,000	133%
2	赤塚 信雄	1,099,856	18,030	15,000	120%
3	吉野 忠光	779,650	12,781	8,000	160%
4	木村 高志	646,300	10,595	10,000	106%
5	堀井 信一	624,369	10,235	10,000	102%
6	亀山みさ子	607,735	9,963	9,000	111%
7	木下 明美	607,222	9,951	8,500	117%
8	内藤 彰	555,307	9,103	9,000	101%
9	上地 浩司	524,028	8,590	8,000	107%
10	井上 昌幸	516,600	8,470	8,000	106%
11	清水 将由	508,086	8,329	7,000	119%
12	近藤 輝雄	416,966	6,836	5,000	137%
13	中曾 偉人	258,034	4,230	4,000	106%
14	堀 正子	188,936	3,097	3,000	103%
合計		8,553,987	140,224	119,500	117%

(敬称略)

(健康福祉担当理事 木村 小林 中曾)

#### 今回一言コメントを頂きました。

**HUさん**：朝夕の散歩、日一回のウォーキング参加。

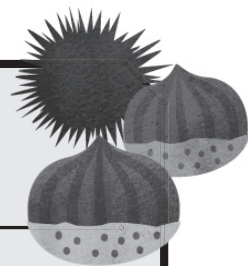
**TKさん**：今日用事で今日行く所あり。ない日は200歩だけ。

**MIさん**：毎夕散歩に付き合ってくれる愛犬「たら」に感謝。

**SHさん**：今回は携帯の所持忘れかもしか在宅が多いとか満足な歩行数が出ませんでした。でも3千歩あれば何とか老化防止に連なれるかなと思いました。

# 事務局だより

## 行事予定



### ミニ講座 ふれあいサイエンス

開催日：2023年10月6日(金)  
場 所：京都市青少年科学センター  
(詳細は別紙を参照してください)

### ミニ講座 秋の植物園

開催日：2023年10月27日(金)  
場 所：京都府立植物園  
(詳細は別紙を参照してください)

### ミニ講座 秋の動物園

開催日：2023年11月24日(金)  
場 所：京都市動物園  
(詳細は別紙を参照してください)

### 秋のバス研修旅行

開催日：2023年11月1日(水)  
行 先：神戸方面  
舞子海上プロムナード、  
グリコピア神戸など  
(詳細は別紙を参照してください)

### 秋の地域活動

開催日：2023年11月17日(金)  
行 先：蹴上駅から京のお伊勢さん  
(詳細は別紙を参照してください)

### 秋のウォーキング

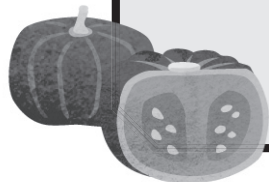
開催日：2023年10月16日(月)  
行 先：高野川河川敷から宝ヶ池方面  
(詳細は別紙を参照してください)

### 共催講演会 (その3)

開催日：2023年11月20日(月) 演 題：人はどう死ぬのか  
場 所：京都テルサホール 講 師：久坂部羊 (小説家・医師)  
(詳細は別紙を参照してください)

### 京都見聞・こぼれ話

第9号「平安京は『四神相応之地』に作られた」をお届けします。



## 次号「ざんぐり」(114号)の予定

発行日：2023年12月15日(金)

「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下さい。