

ねじりはちまき

3月 弥生 啓蟄 春分の月になりました。

3月3日ひなまつりです。5日啓蟄。20日春分の日で、お墓参りです。

春に咲く花といえば桜、そして木偏に春の名を持つ椿も春を象徴する美しい花です。

古事記や日本書記にも登場した花は観賞用に、硬い材は木製品に、種からは油を採り、木炭は紫染に利用されるほど人との関わりが深い花です。

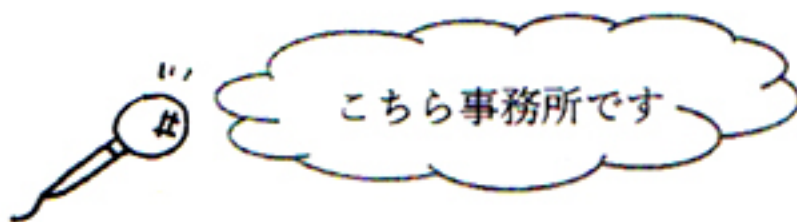
落花するときは、花びらを散らすのではなく、花全体がぼとりと落ちます。鮮やかな印象を残す落椿もまた春の季語で、万葉の時代から詠まれています。

落花の様子から首が落ちることを連想され、武家からは嫌われたという説がありますが、2代将軍徳川秀忠を始め多くの武家が椿を愛好しました。

贈り物やお見舞いには持参してはならないとする現代人の方が、こだわりが強いようですと、ある本にありました。

芽吹きの時季、お体には十分ご自愛下さい。

幸田 常一



お世話になっております。

昨年より本宮市の現場で、水害による復旧工事をさせていただいております。

森のことについて

今回は前にも触れたことがあるが、森の癒しのカ・セラピーについて取り上げてみたい。その切っ掛けは、あるテレビ番組で「高村智恵子」について紹介していたのを見たことだ。智恵子の夫、高村光太郎が詩集「智恵子抄」の“あどけない話”の中で「智恵子は東京にほんとの空が無いといふ。ほんとの空がみたいといふ。...阿多羅山の上に毎日出ている青い空がほんとの空だといふ。」と書いているのを巡る対談であった。つまりそこでは、光太郎は智恵子の痛切な心のシグナルをきちんと受け止めず、“あどけない話”として片付けてしまった過ちを指摘していたのである。光太郎は、智恵子の見たいと言う“ほんとの空”の意味するところを理解できなかったわけだ。その頃智恵子は東京で暮らす中で、様々出来事に遭遇して、心も体も病んでいた。そういう中で智恵子が切に求めていたのは、自然豊かな故郷であったという。そこで故郷へ帰省してしばらく滞在すると、不思議と回復を見せ、元気を取り戻したという（ここには人間関係も含まれるかもしれない）。こういう展開の中で“森の癒しのカ・セラピー効果”の話に及んでいくのである。

ところで“セラピー効果”については、森を始め、ペットや花、そして菜園（プランターでも可）、さらには音楽にもみられるという。ここでいう「癒しのカ・セラピー効果」とはどういうことを指すのだろうか。辞書を引くと、「セラピー」とは「治療や療法を指し、薬品や手術を用いないものをいう」とある。我が国では治療法までいかななくても、癒しという精神面のリフレッシュ効果も含めて指すことが多いように見受けられる。

では、森について見てみよう。まず、「森の緑」を眼にしたり、「緑の森」の中に入ると人に「安心感」をもたらすと言われる。皆さんはどうだろうか。小生は特に新緑の森に心惹かれ、それを見ると何とも言えぬ安堵感に満たされる。そういえば、交通信号機の安全を表示する青も「安心感をもたらす緑」ということで採用されたという。考えてみれば、自然と共に生きてきた人間の歴史は永い。その人間の DNE（遺伝子）がそう言わしめるのかも知れない。大都会の人々がレジャーに山に行ったり、田舎に行ったりするのも頷ける。

さて、森のセラピー効果についてだが、これには「フィトンチッド」という物質が関わっている。「森林浴」というのは、森に溢れているフィトンチッドに浸ることをいうのだ。これにより、身も心もリフレッシュされという次第である。では、フィトンチッドとはどんな物質なのか。それは樹木が主に葉から発散する芳香で、樹木に侵入しようとする有害な微生物や昆虫から身を護るために、つまり自己防衛のために造り上げてきた物質である。またそれは、消臭効果や脱臭効果も併せ持ち、空気を浄化する役割も果たしている。ではフィトンチッドは人体にはどういう効果をもたらすのか。色々あるが主なものを挙げると、①脳内のα波の発生を促し、精神を安定させる ②呼吸を正常に整える ③交感神経の興奮をおさえ、不眠を解消し、快適な睡眠をもたらす、というものである。即ち、これらによって身も心も深いリラクゼーションに導く効果が得られるわけである。この森に木漏れ陽が差し込み、そよ風が吹き、またせせらぎの音が聞こえ、野鳥のさえずりが聞こえると一層心地よさが増し、心が安らぐ。また、樹木や野草の季節の花が咲いていれば話しかけたくなるだろう。加えて、森の中は森の外に比べ、気温が2度ほど低い状態になっているのだ。五感を働かせて、自然に触れることが人間にとっていいことであるのは間違いない。

そこで、今述べたような森で散策できるような森が身近にあればいいのだが、皆さんにとってはどうでしょうか。小生も探してみたが、周りに小高い山や森があるものの、そのような森にはまだ出会っていない。そして県民の森や市民の森といった整備されている所でも、森の中の散策路の整備は十分配慮されてはいない。つまり、森の中を散策し、「森のセラピー効果」を十分享受できるように配慮された整備されているところは見当たらない。小生も登山をしていた頃はしばしばそういったところに出会っていたのだが。ところで、セラピー効果を十分享受できるように散策路を整備した森を「森林セラピー基地」として

認定する制度があるという。セラピーロード（傾斜は緩やか）を2本整備する必要があるということだが、この認定を受けている福島県には未だない。残念である。でも、本宮の近くでは大玉村の遠藤ヶ滝の周遊コースはなかなかいいところだと思うが、どうだろうか。ただ、森林セラピー基地には、森林セラピーガイドや森林セラピストの配置が必要になる。

そもそも「森林セラピー」はドイツが発祥の地である。120年前にカトリック司祭のセバスチャン・クナイプが提唱したもので、クナイプ自然療法（水浴も含む）といわれる。ドイツでは森林浴や温泉浴による療法が盛んであることはよく知られている。つまり、ドイツの医療の基本は「薬で治す」でなく、「自然治癒を引き出す」のであり、医療はそれをサポートするものであるとされている。そのため治療には、療養地クアオルト（厳格な基準をクリアした）に転地して生活療法と自然療法に従って療養することが必要とされる。

森林セラピーの話にもどるが、考えてみると、自然の恵みに接するのに特段の手続きとか施設整備を要するというのはどうにも釈然としない。例えば、昔ながらの里山があれば十分その役割を果たせていると思うのだ。今の里山は残念ながら人の手が入らず、荒れている状態だ。本来の意味でいう里山ではなくなっている。身近に自然がありながら、その自然と親しむ機会もなく、その存在を意識しないでやり過ごしてしまっているのだ。

ここまで森林セラピーのことを書いてみて、現代に於いてはなぜこんなに自然のことを意識しなければいけないのかとふと思った。現代は都市化が余りにも進んでいるせいなのか、現代は余りにも科学文明が進んでしまっているせいなのか、とにかく何事も効率化、スピード化、革新化、イノベーション化などと動きが速い。それに対して自然のテンポはゆったりしている（農産物には促成栽培はあるものの）。現代のリズムは、自然のリズムに合わない。小生も年齢のせいかもしれないが、このことが気にかかる。過ぎたるは及ばざるが如しとならなければいいと思う。何を言いたいのか。そもそも人間は自然なくしては生きていけない存在だ。人間は自然の一部である。現代のスピード化の一方で、自然のリズム・テンポに合わせたゆったりした時間を持つことも大事だと考える。例えば、家庭菜園までいかなくとも、プランターに花や野菜を栽培して、花を咲かせたり、収穫したりしてみたらどうだろう。花を見ての喜び、収穫しての喜びは勿論のこと、種を播いたり、苗を植えたりして、肥やしをやり、水をやり、太陽を浴びせて、その成長を見守る。その見守りは祈るような気持ちであり、植物の成長を待つ気持ちであり、そのリズム・テンポは自然の営みに合わせたゆったりしたものである。自然の四季の変化を味わうのも同様である。つまり、現代のスピード化進展の一方で、自然のリズムに触れる時間を持つ、この両者のバランスが大切ではないかと思う。皆さんはいかがでしょう。昨年秋の中秋の名月は9月13日、曇りで見られないと思いきや、その時刻になると空は晴れ、見事な満月を見ることができた。惚れ惚れと眺め、我が畑の収穫物と庭の花を採ってお供えし、お神酒を傾けた。何とも言えない、満ち足りた心持であった。時間はゆったりと流れていた。こういうひと時を持つのも自然との触れ合いのひとつであろう。とりとめもないことを綴ってきたが、自然と向き合うことの意味合いを今考えてみましょうと言いたかった次第である。

慣れ親しんでいる近郊の山（その2）

【今回登った山の概要】（う百：うつくしま百名山、数字は標高）

- ①2月11日（火）蓬田岳（う百、東北百名山、よもぎだけ、952m、郡山市・須賀川市・石川郡平田村境、石川郡最高峰）
- ② 宇津峰山（う百、うつみねさん、677m、郡山市・須賀川市境）
- ③2月15日（土）額取山（う百、東北百名山、ひたいとりやま、1009m、郡山市）
- ④3月 1日（日）雄国山（う百、おぐにやま、1271m、北塩原村）

①2月11日（火）蓬田岳

自宅を9時半過ぎに出て、農免道路・国道49号を経て、5月頃の芝桜で有名な平田村の“ジュピアランドひらた”に11時前に着く。広い駐車場には車が6～7台駐まっていた。晴れているが風が強く、稜線に出るとすごいだらうなと思ったが11時過ぎ出発する。

山頂の菅布禰（すがふね）神社の参道である登山道をゆっくり歩いて行く。20年以上前には樹齢百年を超える赤松の大木が両側に並び、左側に杉林があつて鬱蒼としてとても雰囲気のある道だったが、伐採されてしまった。

樹林帯に入り10分くらい歩いたときに、駐車場の別の登り口から来た熟年男性と一緒にいる。話してみたら郡山のYさんで、自分が通う床屋さんのご主人Wさんの山友達で80歳、やはり床屋さんだった。2日前にWさんに髪を切ってもらいながら、友達は時々一人で蓬田岳に登っているとの話をきいていたので、全くの偶然の出会いで、世の中は狭いと思った。

Yさんはスパイクのついた長靴を履いていた。いろいろと山の話をしてながらゆっくりと登る。中年男女や熟年のグループの下山者とすれ違う。いわきの人や喜多方の人たちもいた。数えてみたら16人もいた。

急登の後の緩やかな稜線は広葉樹の雑木林で風は落ち着いている。スタートから約1時間で山頂着。菅布禰神社の先の開けた所にはうっすらと雪があり、テレビ局の合同アンテナと蓄電設備が中央を占拠している。会津方面は雪雲で中通りから東側は青空の割合が増してくる。すぐ西側には宇津峰山が眼下に見える。那須や安達太良や吾妻連峰は山頂部を雲が隠している。東側に大滝根山や阿武隈の山々が見える。

YさんとWさんが登った山の話をしてながら、妻のおにぎりを頬ばる。

12:40下山開始。登ってくる人はいなかった。50分で駐車場着。Yさんとは山での再会を約し分れる。（後日Wさんに電話したらYさんから電話があったとのこと。）

②宇津峰山 国道49号線を郡山に向っていくと、左側に「←宇津峰山登山口」

の看板が目に入った。かつては須賀川市側から登ったので、郡山市側の登山口を確認してもよいなと思ったので左側の道を進んで行ったら、大きな案内板と国指定史跡の説明板、しめ縄を張った大きな石(?)の鳥居があった。

説明板には南北朝時代に東北地方における南朝方の拠点として宇津峰城が築かれたなどと書かれていた。

ちょうど下山してきた中年男女のペアがいたので、どのくらい時間がかかるかと聞いたら1時間くらいだというので、登ることにした。

14:20 出発。1度舗装路の林道を横断し整備された道を登って行く。木のないところでは風が強い。14:55 山頂らしき所に着くがピークではなく細長い平地状になっている。山頂の標識はなく左側に進むと高さ3mくらいの立派な「東北勤王忠烈之跡」の石碑が立っていた。自然石の上に立てられた「雲水峰城跡」の石碑は風雪に耐えた歴史を感じさせるものだった。その近くに三角点の石柱が埋め込まれていてピンクのテープが巻かれた竹の棒がさしてあった。反対側に進んでみると、杉の木に囲まれて昔は建物があったと思われる小広い窪地に古い石のお宮や3段の石の台に載った灯籠のようなものがあり、須賀川市の方向に古びた石の鳥居があった。ここからは須賀川方面の見通しが利いた。

下りようかなと思っていたら郡山側から30代くらいの男性が一人、林道の終点から70代くらいの男性がやって来たので話をする。林道の終点からは15分くらいで来ることができるらしい。

結果として二つの山を登り帰宅する。

③2月15日(土) 額取山

この山には御霊櫃(ごれいびつ)峠や磐梯熱海から何度も登っている。特に山菜の季節には熱海からはタラノメやワラビが採れるが震災後はやめていた。

今回は郡山市逢瀬町夏出(なついで)の滝登山口から登ることにした。

県道29号線の夏出のバス停近くの「新奥の細道」の案内板があるところから滝林道に入り集落を抜けて行くと右側に「安積山ハイキングコース登山口」の案内標識があった。ずいぶん久しぶりなので登山口周辺の様子が変わっているように感じた。明確な駐車場らしきところが無かったので案内標識を過ぎて行ってみたら広い駐車場があった。20年以上前にはなかったものだ。

9時過ぎ出発、樹林の中の歩きやすい幅の広い登山道を15分くらい歩いたら熱海からのコースとの合流点に着いた。「○ 額取山 1.6km」との案内標識も新しく整備されていた。少し傾斜の急なところもあるが長くは続かない。樹林が切れているところの道には雪が数センチ積もっていた。

何度かアップダウンを繰り返しながら登っていく。10時過ぎ、雪が飛んできたのでカッパの上着をつける。低木帯に変わると風当たりが強くなり、山頂手前

の岩場から振り返ると安積平野が見渡せた。10:43 山頂に着く。風が強く下界はかすんでいるが北西の猪苗代湖が何とか見えている。磐梯山は雲の中、北側の川桁山や安達太良や吾妻の山は上部が雲に覆われている。こんもりとした大将旗山(1056m)に至る縦走路には雪があるが踏み跡が見えるので、10:54 行けるところまで行ってみることにした。スノーシューを持ってこなかったのを悔やむ。

一旦ザレた道を下り雪道になるが踏み跡の上を歩くとそんなに沈まない。樹林の中の登りでは樹木の周りの雪が融けていて樹木に一定の「樹温(?)」があることがわかる。踏み抜きをしながら一つの山を越えて樹木のない笹平に至ると踏み跡が不明瞭になり、つぼ足では深く潜ってしまう。

11:20、ここで引き返すことにし、山頂まで登り返す。11:45 山頂から往路を引き返す。途中、中年女性の一人登山者と熟年の男性二人の登山者と出会い立ち話をする。

12:45 駐車場着。車内で着替しおにぎりを食べる。犬を連れておじさんが軽トラックでやってきたので話す。この駐車場は近くのトンネル工事の際に土捨て場として使っていたところを整備したとのこと。しばらく来ないでいると様子が変わってしまう。

帰りに滝集落のはずれにある弘法清水に寄る。「滝の弘法清水」の説明版には弘法大使がその昔ここに泉を湧かせたと伝えられ、集落の飲料水やかんがい用水として利用されていると書かれていた。水量は豊富で家族できた人がポリタンクに水を汲んで備え付けの一輪車で車まで運んでいた。一輪車は2台あった。

自分も晩酌の水割り用にペットボトル3本に汲ん持ち帰る。

まだ14時前なので、川桁山(う百、会津百名山、かわげたやま、1413m、猪苗代町)の登山口を確認してから帰宅の途につく。磐梯山が青空の下にきれいに裾をなびかせている姿が印象的で電柱と電線のないところから写真を撮った。

③3月1日(日)

今冬はまだスノーシューを使っていなかった。宝の持ち腐れ。

スノーシュー装着・歩行訓練を兼ねて、雪がほどよく多いと思われる裏磐梯の雄国山に行くことにした。表磐梯の方は田も黒々していたが、さすがに裏磐梯に入り、五色沼あたりから道路に雪はないが山には雪が多くなってきた。雄国沼は、猫魔ヶ岳の大爆発によってできた周囲3.5kmの火口湖。

9:40、雄子沢(おしざわ)の登山口駐車場着。標高約800m。既に10台くらい駐まっていた。県外では水戸ナンバーの車があった。青空に浮かぶ薄い雲がゆっくりと動いている。

10時、ザックにスノーシューをくくりつけて出発。いつもは登山口標識の所

から右に急登するが、踏み跡はいったん左側に下り沢沿いに緩やかに登るようについている。

15分ほど歩いたところで夏道のコースに合流し、スノーシューを着ける。1年ぶりなので歩幅の感覚がイマイチで時々踏んだり接触させてしまう。このコースは雄国山山頂の手前まで樹林帯の中を通る。緩やかに登りながら進んで行くとウサギの足跡を認める。ときおり樹氷が融けた細かい粒が降ってくる。それぞれ単独行の若い男性二人と熟年女性登山者とすれ違う。女性はスパイクの長靴を履いていた。

12時前、雄国沼休憩舎と雄国山の分岐の案内標識の所に着く。まずは右手の山に登る。明るく開放的な広葉樹の間を縫って踏み跡をたどると間もなく低木帯になり振り返ると雄国沼が見えてきた。若者二人が山頂から下りてきてあいさつを交わす。稜線に出ると風があるが視界が広がる。

12:20 木造の展望台のある山頂に着く。三等三角点と木柱の山頂標識にタッチする。展望台からは猫魔ヶ岳を背にした雄国沼の全景が逆光のためか黒っぽく見えるが湖上は白く木道は雪の下だ。雄国山を挟んで反対側にある桧原湖は不凍でホントに黒い。標高の差だろう。(桧原湖の湖面822m、雄国沼は1100m)

磐梯山は櫛ヶ峰は見えているが山頂は雲の中だ。西側眼下に喜多方の市街地と周辺の雪のない田園地帯が見える。奥の飯豊連峰は上部が雲の中、安達太良や吾妻の峰々は霞んでいる。

寒くなってきたので12:30、退散する。山スキーで3人の登山者が登ってきた。分岐まで戻り、沼畔のログハウス様式の休憩舎で昼食とする。青空が多くなった表では4人の中年男女が雪上で2匹の犬と戯れていた。ボーダーコリー犬とのこと。

休憩舎には二人の若者がガスコンロなどをテーブルに広げて食事をしていた。

通常だと屋根から落ちた雪が積もって屋根まで続いてしまうが今年は屋根の下にも少ししかなかった。日当たりの良い南側で若者が棒を射し込んで雪の深さを測ったら70cm位だった。自分のより細身のMSRのスノーシューはレンタルとのこと。歩きやすそうだ。

13:40 下山開始、15時駐車場着。後続の若者にレンタル料を聞いたら、1泊2日で2,500円、1シーズン5,000円、送料は1万円未満であれば往復1,000円とのこと。自分のように年に数回しか使わない人はお得だ。

天候に恵まれたスノーシュー歩行訓練を無事終え、帰宅の途に着く。

次回の雄国沼(山)山行は、5月のミズバショウ、6月のレンゲツツジ、7月上旬のニッコウキスゲの時期か、また来ようと思う。

<会社近況>

3月に入りました。

玄関先のプランターを覗くとチュウリップの芽が顔を出し、5センチほどに伸びていました。季節は少しずつ春に近づいているのですね。

今年は雪らしい雪がなかったのも、現場では作業はしやすかったのですが、お気に入りの雪景色が見れないのは、ちょっとさみしい気もします。

清少納言の枕草子、春はあけぼのにも「冬は早朝がいい。雪が降ったのは今さら言うまでもなくすてきだ。」とでてきます。

私のお気に入りも、雪が降り積もった日の早朝。まだ誰も起きてこない、小鳥の声もなくシーンと静かな冬の早朝です。雪が降っていたりすると、遠くに見える信号機の黄色の点滅が、雪の中とても美しく幻想的なのです。

このまま春を迎えてしまうのでしょうか、

❀お知らせ❀

3月20日（金）「春分の日」お休みさせていただきます。

3月21日（土）通常通り営業です。

おいしい♡3月

「ぶんたん」

フルーツにも旬があり、旬のものは味がおいしくて体にもいいです。ぶんたんは漢字で「文旦」と書くようです。普段あまり食べませんが、ビタミンCが豊富でグレープフルーツよりも多いようですし、ぶんたんを半分の量食べれば、1日に必要なビタミンCが十分摂取できるそうなので、食べてみようかと思えます。

令和2年3月5日発行
有限会社 幸田建設
<発行責任者>幸田久美
〒969-1204
本宮市糠沢字八幡1-1
電話 0243-44-3816

<後記>

うちのじいちゃんは90歳になるまで毎朝自分でたまご焼を作って食べていました。教えてもらっておいしいと思ったのは、韓国海苔を巻いたたまご焼です。時々食べたくなる味です。（事務員k）