

ねじりはちまき

10月 ^{かなづき}神無月 寒露 霜降の月になりました。

10月1日衣替え、8日寒露、9日スポーツの日、24日霜降です。

24節気のひとつで立秋の日から数えて60日ですから陽暦の10月8日になります。移動性高気圧の影響で天気も安定して湿度も下がって過ごしやすい陽気が続き、朝夕は寒ささえ感じる頃になります。寒露とは字義通り晩秋に置く冷たい梅雨の事ですので、冬の到来の近いことを予感させる時節であるということなのだそうです。現在の初霜はだんだん遅くなってきています。東京の初霜の平均は12月14日ですのでまだまだ先になります。札幌では10月22日がちょうどその頃になると思います。今年のような年はもっと遅く初霜がおりののではないのでしょうか。今夏はだいぶ暑かったので、そろそろ疲れが出る頃です。お身体には十分お気をつけ下さい。

幸田常一

<会社近況>

厳しい暑さもようやく落ち着いてきたようです。働きやすい季節になってきました。ただいま、郡山市や本宮市の現場をお世話になっております。

<秋の住まい点検>

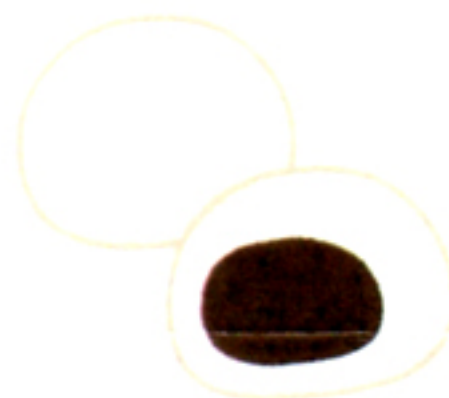
冬が来る前の準備を今のタイミングでしておくとも良いかもしれません。

- * ストーブやこたつなど暖房器具のお手入れ。
- * 涼しくなってきたら冷房器具のお手入れ。
- * 台風に向けて屋根、雨樋のチェック(落ち葉掃除など)
- * 伸びている草刈り。
- * 外壁の塗装(ヒビ割れ、剥がれなど)

天気の良い日に細かくチェックしてみるのも良いですね。🍊

<10月>旬のもの あずき

あずきの旬は、10月から2月で、生産量をもっとも多いのが北海道です。あずきに含まれるポリフェノールと食物繊維が豊富で、むくみや美肌作りなどの美容効果、便秘やダイエットへの効果も期待されるそうです。あずき茶にしたり、甘みをつけずにお料理に入れたり用途は様々です。あんこを使った和菓子は、洋菓子と比べてカロリーや脂肪分が少なめですので、食べやすいのではないかと思います。旬のあずきはとても美味しいらしいので、食べてみたいものですね。



令和5年10月5日発行

<発行責任者>幸田久美

有限会社 幸田建設

969-1107 本宮市糠沢字八幡 1-1

電話 0243-44-3816

<後記>金木犀の香りがほんのり

漂う季節になりました。甘い香り

に、癒されます。ちなみに金木犀の

花言葉は『謙虚』です。

(ほしの)

ある日の老夫婦のお茶飲みながらの対話である。どうぞお聞きください。

<植物の不思議>

夫：この夏もいっぱい草刈したね。草刈する時、雑草は人間にとって邪魔者・余計者と思っていたが、最近ちょっと気持ちが変わってきたかな？

妻：そうね、雑草も一所懸命いきているんだなあちょっと思えるようになってきたかな。

夫：雑草といわれるものも本当は名があるんだよね。それとその生命力はすごいね。刈られても、すぐ生えてくる。スギナなんては、3億年前から地球上に生き続けているんだよ。

妻：そんなに前からなの。すごい生命力だね。

夫：生命力といえば、植物は動物と違って、“胴切り”されても死に至らないで、また再生するんだよ。根があるからだね。根の役割がすごく大きい。だから、植物は人間にとっても動物にとっても食料として大事な恵みを与えてくれるんだね。

妻：根があるってすごいことなんだね。不思議だよ。

夫：それと進化の話だが、植物が花を咲かせるようになり、昆虫によって受粉がなされるようになったのがすごいんだね。この受粉によって実を付けるようになったことで、植物自体の繁殖が拡大し、その実を食べることによって、人間も動物も食物が豊かになったんだよ。

妻：えーそうなんだ。すごい進化を遂げたもんだね。不思議なことだね。

夫：そうだね。さらに植物は、光合成によって二酸化炭素を吸収し、酸素を供給してくれる働きをしている。そういうわけで、植物あればこそ人間も動物も生存できるわけで、地球にはその舞台が整っているということだね。

妻：地球は相互共存のすばらしい舞台なんだね。

<水の不思議>

夫：その地球の舞台では、水と土壌、水と土がないと、人間もそして植物・動物も生きられないんだね。

妻：そうだね。

夫：その水のことなんだけど、水は身近なところで、いろんな場面で活躍してくれているね。水なしでは生活が成り立たない。水は海から蒸発して雨や雪となって降り、川を通してまた海へ戻ると循環を通して地上や水中の生物を支えてくれているんだね。この循環する水が地球にあるということは奇跡的なんだね。水は水蒸気や氷・雪にも身を変じるしね。

妻：まことに水という存在は不思議そのものだね。

夫：海のこと忘れてならないことがあるね。それは地球生命の誕生は海であるということだよ。海が安定的に存在できるように存在できるようになった38億年前ごろ、最初の生命（一つの細胞しか持たない微生物）が誕生したといわれる。生命誕生と水は切っても切り離せないんだね。

妻：忘れてはならないわね。

<菌類の不思議>

夫：それともうひとつ。目に見えるものは目に見えないものに支えられているという話なんだけれどね。つまり、微生物の働きが科学的にどんどん解明されてきているんだね。例えば、森の場合、樹木と樹木とが菌糸ネットワークで結ばれて、栄養や情報の交換がなされているというのだ。菌類がその仲立ちをしていることが分かってきた。この外にも、種類や数がとても多い菌類は、目に見えないところで、生物の存在をいろんな形で支えているというわけなんだよ。

妻：菌類の働きってすごいんだね。とても不思議だね。

夫：それともう一つ。地球の歩みの中で、忘れてならない菌類の働きがあったんだよ。それは、生物が海から陸へ上がるようになった時のこと。上陸が可能となったのは、強い太陽の紫外線を遮るオゾン層ができたからなんだね。そのオゾン層ができたのは、海の菌類（シアノバクテリア）が億単位の永い年月かけて光合成の働きをしてくれたお蔭だということが分かっているんだ。

妻：へー、そうだったの。不思議なことね。

<地球の不思議>

夫：地球の歩みの話がでたけど、地球はどの位前に誕生したか知っているかい？

妻：正確には分からないけど、何十億年前だったよね。

夫：そう、46億年前なんだ。ちょっと想像つかない年月だね。

妻：この地球が、生命の星・奇跡の惑星と呼ばれているんだよね。

夫：生命が存在する星はまだ他に見つかっていないからね。

妻：では地球にだけ、生命が誕生したのはなぜなのかな？

夫：よく分かっていないけど、地球は太陽系の中で、太陽と程よい距離関係にあり、程よく傾斜しながら一定の周期で自転・公転をしており、それと海即ち水があったこと、さらに月という存在もあり、それらが組み合わさってのことなんだろうね。

妻：それは偶然なんだろうかね。まことに不思議だね。では、人間の誕生はいつごろなのかな？

夫：人類の祖先をどこまで遡るかによるけれど、原人と呼ばれるのが約180万年前、新人類と呼ばれるのが約20万年前なんだね。いわば自然という舞台が整ってからの最近の登場となるわけだね。考えてみれば、生物は幾度か絶滅の危機を乗り越え、億単位の年月を掛けて進化してきたんだからすごいんだよ。

妻：人間は地球舞台の、いわば新参者なのね。

夫：人間は地球舞台の新参者だけれども、人間が自然とともに、自然と向き合って生きた時代の方が永いんだね。例えば、時代区分で縄文時代というのがあるが、それも1万年続いたという。1万年だよ。今年は西暦でいうと2023年だから1万年はすごく永いよね。その時代、人間は自然と切実な関係で生を営んでおり、自然に対して畏敬の念を持っていたんだろうね。そのような縄文時代のDNEが、今の時代の我々にも受け継がれているのは間違いないから、人間は自然との関係を大事にして、後の世代に引き継いでいかなければならないね。

妻：本当にそうだね。

<体の不思議>

夫：人間は自然なくして生きられないことが分かったと思うが、その人間の体の不思議について最後に。当たり前と思っていることが、自分で意識して動かしているかどうかを考えてほしい。

妻：どういうこと？

夫：例えば、心臓のこと、血液の循環、神経系統の働き、細胞の入れ替えなどいちいち意識して命令などしているかな。

妻：意識して命令などしていないわ。

夫：でもきちんと間違いなく正確に働いてくれているんだよね。それで体が保たれているんだ。不思議だと思わないかい。

妻：言われてみるととっても不思議だね。

夫：時間も迫ってきたからもう終わりにしよう。

妻：不思議だらけのお話だったね。

裏磐梯散策 と 南アルプス 策ヶ岳

(百：日本百名山、◎：日本二百名山、○：日本三百名山。カッコ内の数字は標高)

【7月に登った山】

裏磐梯散策 水面標高約 820m の中瀬沼探勝路散策、中瀬沼展望台からの湖(沼)と裏磐梯噴火口を遠望する絶景を味わうハイキング。登山経験のない方にオススメのコース

策ヶ岳 (◎2629m ざるがたけ、山梨県・静岡県境)

裏磐梯散策

7月8日(土)

午前 8 時本宮市荒井公民館集合、バスにて出発。当初の計画では裏磐梯雄国沼のニッコウキスゲを見に行く予定で、未就学児から 75 歳超の人まで 40 名の参加希望があったが天候がいまいちで、公民館も霧雨状態で欠席者もあり 31 名が集まった。途中小雨の所があったりして、裏磐梯のビジターセンターでトイレ休憩した際に各班長さんと協議し、雄国沼山行は中止し、代わりに裏磐梯国民休暇村近くの中瀬沼・レンゲ沼に行くことにした。

中瀬沼・レンゲ沼の探勝路はアップダウンも少なく、整備されていて少し濡れていたがスニーカーでも大丈夫(写真下左)。



展望台からは曇り空ではあったが中瀬沼と裏磐梯噴火口の素晴らしい景観が見渡せた。(写真下)

裏磐梯サイトステーションでおにぎりを食べ、帰りにラビスパ裏磐梯で温泉に浸かり、短時間ではあったが裏磐梯散策を楽しむことができた。

秋の紅葉の時期にも行ってみたい。皆さんもぜひ行ってみてください。



南アルプス南部・富士山の展望台 策ヶ岳 テン泊

策を伏せた山容から名付けられたと言われている、南アルプスの東にそびえる標高 2629m のこの山は、山頂からの眺望がすばらしく、南アルプス南部の百名山の連なり、巨大な赤石岳 (百 3121m)、悪沢岳 (百 3141m、荒川三山) などを間近に見ることができ、加えて富士山も見ることができる眺望の山とされている。しかし難コースで、自分はこれまで敬遠してきた山だ。

自分が参考にしている 4 つのガイドブックでは全てが静岡県側の樫島 (さわらじま) を起点とするコースを紹介している。この場合登山そのものは日帰りだが (株) 東海フォレストのバスや営業小屋 2 泊の利用が必須となり、日程も費用もかさむ。新潟の山友 A さんは 6 月に山梨県側から入って車中泊と山中テント 1 泊して登頂を果たしたと聞いていたので、自分も山梨県早川町雨畑から登ることにした。ガイドブックでは「参考」として「その他」の「よりハードなコース」として数行照会されている。

7月29日 (土)

11 時過ぎ自宅発。本宮 IC～東北道岩舟 JCT～久喜白岡 JCT (圏央道)～鶴ヶ島 JCT～八王子 JCT (中央道)～大月 JCT を経由し 15 時過ぎ甲府南 IC で降りる。カーナビのデータが古く、中部横断道を示さないので一般道に行く。

給油とコンビニで食料を調達し早川町雨畑湖近くの老平 (おいひら) の駐車場着 16:40、370.7 km。

駐車場は狭く 6 台位しか置けない。2 台停まっていた。うち 1 台の若い登山者が帰る準備をしていたので話したら、朝 4 時にスタートし日帰りで 12 時間かかり、疲労困憊だと言う。ホントに策ヶ岳まで往復したのだろうか？

登山口を確認するため水だけを持って林道を歩く。ゲートから先は舗装されていないが作業用のトラックが通れるほぼ傾斜のない道で左側は川淵の崖、右側は山で岩肌の所から湧水が滴り落ちていた。25 分で登山口に着いた。

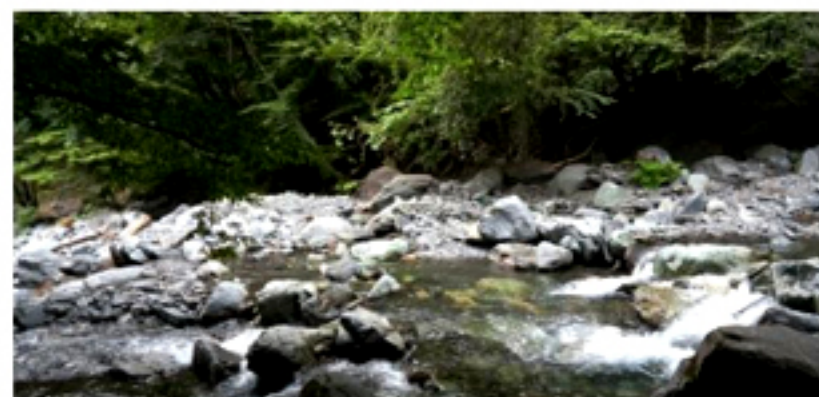
駐車場に戻って車の横で蚊取線香をたき、缶ビールを飲みながらサトウのごはんとレトルトカレーを湯煎し缶詰で食事を済ませ、20 時半ごろ就寝する。暑い、満月に近い上弦の月を囲んで星が瞬いている。

7月30日 (日)

5 時前起床。とにかく長丁場なので湯を沸かししっかり食事する。6 時出発。前日に確認した林道終点の登山口から山に入っていく。緩やかに登り、左側の川がしだいに近づき、右側の山の斜面からはところどころシャワーのように水が垂れている。吊橋や梯子の階段が整備されているが壊れかけているところでは慎重に渡る。(写真次頁左 2 枚)

2 時間かかって、赤いテープが両岸にある渡渉地点の広河原に着く (写真次頁右)。1 月半前の A さんは水量も多く流倒木の丸太を伝って渡り、足を攀ってし

まい時間を要したと話していたが、その時よりは水量も減っていたので岩を伝い、あまり濡れずに川を渡ることができた。



ゆっくり休憩する。対岸からは樹林の中、ジグザグの急斜面の登りになり汗を流す。この山そのものは山頂に至るまでは景観は期待できずに地味で面白味のない山であると思った。社のある山の神を過ぎ、

2つのグループ3人が追いこしていった。疲れ果て13:45、松林の中の松横手山（ひのきよこてやま）山頂2021mに着く。もちろん展望はきかず木札が下がっているのみ。出発から8時間近く経っていた。（写真下）

Aさんはここにテントを張った由。自分はどうか？このまま進んで暗くなる前にテン泊予定地の布引山（2584m）までたどり着けるか？体力的に心配だ。



1時間休み、熟考し、先に進むことにした。ここに泊まると翌日は策ヶ岳山頂往復が加わり。行程がきつくなり、明るいうちに老平まで下山できなくなる可能性がある。

14:45 発、大きく下って登り返す。目印のテープと踏み跡をたどるが暑さと疲れでもうろうとしてくる。稜線に近くなったところでテープを見失い少し下ってしまった。「危ない！」と思い立ち止まり、休憩し水分を補給し、頭と体を落ち着かせる。

道のない草地を稜線まで登ったら登山道に復帰できた。藪でなくて良かった。布引山17:50着、出発から約12時間、何とか明るいうちに着くことができた。登山道脇の策ヶ岳寄りのテン場にテントを設営する。重しに使う石もありペグを打ち込む必要はなかった。（写真次頁左 布引山山頂、右 テント、翌朝写す）

パンを食べてシュラフに潜り込んだらすぐに眠り込んだ、爆睡。



7月31日（月）

4時前に目が覚め準備を始める。明るくなると小鳥がさえずりを始める。バナナとパンを食べ、4:40、水と携帯だけを持って策ヶ岳を目指す。少し先の樹間から右手東側の空が朱く輝いていた。日の出だ！右の木の枝の陰に富士山が見えている。（写真下）



最低鞍部まで40分下り、登り返すと遮るもののない策ヶ岳山頂2629m、6:07着。静岡県と山梨百名山の標柱が立っている。若い先客が一人いた。樺島から登り山頂近くに宿泊したとのこと。



南アルプスの核心部を背景に互いに写真を撮りあう。彼は小型のカメラだった。（写真左）



西方に茶臼岳 (○2604m)、上河内岳 (◎2803m)、聖岳 (百 3013m)、赤石岳 (百 3121m)、荒川岳 (悪沢岳◎3141m)・・・写真上左側の姿の良い山が聖岳、中央右が赤石岳。かつて登った山々に思いを馳せる。

東方に小笠ヶ岳の上に富士山が大きく見える (写真下)。前日の味気ない疲れ果てた山登りの苦勞が報われる。感動！至福の時間だ。



若い先客の男性は大阪のTさんと言ひ、二人で南アルプスの山々を同定した。彼は詳しく、奥に鎮座する塩見岳 (百 3052m)、仙丈ヶ岳 (百 3033m)、間ノ岳 (百 3190m) なども示してくれた。東側は富士山のほかは標高の低い山が多く雲海に沈んでいた。7時前富士山も雲に隠れてしまった。

Tさんは30歳近いが定職には就いていなく、彼曰く《プー太郎》とのこと。車を持たず、登山口までは電車やバスで移動。バスがなければ駅から歩くとのこと。新幹線は雨などで在来線がストップした時の代替え輸送の時しか乗ったことが

ないとのこと。在来線では本を読むものでなく、車窓を流れる景色を眺めるのが好きとのこと。自分は福島県の郡山市近くの在住だと話したら、行ったことがあるとのこと。大滝根山（○1192m）には磐越東線の神俣（かんまた）駅から登山口まで歩き、登ったとのこと、自分の最寄り駅東北線の五百川駅にも寝泊りしたことがあると話していた。車はともかくスマホも持っていなかった。

現代の世の中に、こういう人がいることに驚いたが、お金はどうしているのと聞いたら、たまにバイトをしている、ごはんは無洗米を焚いているとのこと。あまりお金はかからないと言っていた。

両親が心配しているでしょうと話したら、両親も旅行が好きだからあまり心配していないとのこと。自分はTさんが家を空けたり出かけることの心配でなく、息子の自称《プー太郎》の生き方への心配のことを言ったつもりだったが彼には通じなかった。

7時半、自分が先に下山を始める。途中Tさんが追い付きテン場まで一緒に行った。パンなど余りそうな食料を分けてあげたが、キュウリと味噌は特に喜んでくれた。彼はその日は雨畑の温泉に入りキャンプ場にテントを張るとのこと、良かったらお寄り下さいとのこと。自分はテントの片づけがあるので彼に先に行ってもらった。彼に自分の氏名、電話番号を書いたメモを渡した。そのうち連絡があるかも知れない。

10時前下山開始。前日に迷った辺りは尾根筋を歩き、布引山南面の崩壊地を慎重に歩く。桧横手山11時半通過、山の神で休んで渡渉地点の広河原に14:50着、通過。疲労困憊で休みやすみ2時間かけて16:50老平駐車場に着く。

17時半に車をスタートさせるが、Tさんがいる雨畑のキャンプ場には寄らずに帰宅の途に就く。疲れすぎて、これから温泉に入り、テントを張ったり食事の準備をする気になれなかった。

東北道の矢板IC～鏡石IC間で雷雨に遭ったが22時半無事帰宅する。往復742kmの車旅と日本二百名山策々岳山行を無事終える。

日本三百名山残り16山、頑張りたい。

令和5年10月 NO119 アンチ・エイジング 山旅遊人

(P. S.)

8月16日から28日にかけて北海道の3山を登ってきました。二百名山のニペソツ山(2013m)、三百名山の神威岳(1600m)、二百名山のペテガリ岳(1736m)。山行記録は現在執筆中です。素晴らしい山々でしたが苦勞しました。季節がずれてしまいましたが次号に掲載します。(筆者)