

ねじりはちまき

12月 大雪 冬至の月になりました。

12月7日大雪です。22日冬至、25日クリスマスとなっております。

その月その月の月末を（みそか）と言います。年の末だけは大をつけて大晦日と言われております。12月7日は大雪ですが遠くの山も積雪に包まれ平地も北風が吹きすさび一面の雪にみまわれ、まさに風將軍来るの候に入ります。

22日は冬至です。太陽の高さが1年中でもっとも低くなります。そのため昼が1年中で1番短く夜が1番長くなる極点となります。しかし、この日を境に1陽来復日足は、次第に伸びていきます。皆様には今年も大変お世話になりました。深く感謝をし、厚く御礼を申し上げますと共に来る年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。来年は辰年です。皆様一家揃って元気よく良いお年を迎えられることを心から御祈り申し上げます。

幸田 常一

<会社近況>

本格的に寒さが増してきました。年末の忙しさもこれからピークを迎えますね。ただいま本宮市の現場をお世話になっております。冬支度の為の補修工事や、防寒用の準備工事が多いです。

<木のはなし> 栗の木 🍁

栗は、ブナ科の仲間です。栗の実の美味しさと、木材としての使いやすさもあり、日本中でも多く使われている木だそう。木の成長も早く、硬さがあり腐りにくいそう。柱や土台に活用されることが多いよう。

<12月の旬な食材> ほうれん草 🥬🥒

寒くなると共に甘みが増し、夏採りのものに比べて冬採りのほうれん草はビタミンCが約3倍含まれているそう。その他にもβカロテンや鉄、ビタミンC、ビタミンB群などが豊富で美肌効果や貧血予防なども期待できるそう。栄養を上手に摂るには、茹ですぎないことがポイントだそう。1~2分を目安に茹でると、栄養素が逃げずに摂取できるみたい。根本のピンクの部分にミネラルやポリフェノールが豊富に含まれていますので、土をきれいに洗い、料理に使うと栄養がまんべんなく摂取できるよう。



令和5年12月5日発行

<発行責任者>幸田 久美

有限会社 幸田建設

969-1204 本宮市糠沢字八幡1-1

電話 0243-44-3816

<後記>小雨が降っていた日に、虹が出て

いて、息子が急に『雨さんありがとう!』

と叫んで虹の歌を歌い始めました。雨の

おかげで虹が見えるのを知っていた事に

感動した出来事でした。(ほしの)

万葉集に見る人の心

今回は「万葉集」を取り上げたい。万葉集は、7世紀後半（飛鳥時代）から8世紀後半（奈良時代）にかけての約130年に亘る約4500首の和歌を20巻に収録・編集したものである。この時代に天皇から庶民に到るまで、東北から九州に至るまで、詠まれる歌の分野も多様に亘る歌集が編纂されたのは何故か。不思議でならない。編纂を誰が発案したのか、編纂の趣旨も不明だし、編纂者も推測（一部は分かる）はされるものの不明である。しかし、現代まで写本で引き継がれてきたことは誠に幸いであった。それと驚くことは、当時庶民レベルの歌が収録されていることである。その多くは作者不明になっているが、庶民も自分の気持ちを歌で表現する能力を身に付けていたのはすばらしいと認識を新たにしたい。今回は万葉集の歌（ほんの一部）から当時の人々の心に触れてみたいと思う。

<有名な歌4首>

- ①春過ぎて夏来るらし白たへの 衣干したり天の香具山
(現代語訳) 春過ぎて夏が到来したようだ 天の香具山に白い夏衣が干してあるのを見るとそれが実感できる
- ②銀も金も玉も何せんに まされる宝子にしかめやも
(現代語訳) 銀も金も玉もいかに貴いものであろうとも 子どもという宝物に比べたら何のことがあるぞ
- ③新しき年の初めの初春の今日降る雪のいやしけ吉事（よごと）
(現代語訳) 新しい年の初めの初春の今日降る雪のように 積もれよ良いこと
- ④験なきものを思はずは 一杯の濁れる酒を飲むべくあるらし
(現代語訳) 何の甲斐もない物思いするくらいなら一杯の濁り酒を飲むべきであるらしい

<相聞歌>

男女または夫婦、親子、兄弟、友人などの間の恋慕、あるいは親愛の情を述べた歌である。男女間の恋愛に関する歌が圧倒的に多い。今も昔も恋愛感情は変わらない。

- ①君が行き日長くなりぬ 山尋ね迎へ行かむ待ちに待たむ
(現代語訳) あなたが旅立たれてから随分日が経ちました 山を訪ねて迎えに行こうかしら それともここでお待ちしましょうか
- ②ありつつも君をば待たむ うち靡（なび）く我が黒髪に霜の置くまでに
(現代語訳) じっとこのままあの方を待つことにしよう このなびく黒髪が霜のように白髪で真っ白になるまで
- ③川上のいつ藻の花のいつもいつも来ませ 我が背子時じけめやも
(現代語訳) 川上からいつもの花が流れてきますが どうかあなた 時を選ばずいつでもいらしてください
- ④我が背子は物な思ひそ事あらば 火にも水にも我れなげなくに
(現代語訳) あなた 悩みなさる何か障害があれば 火でも水でも私がついているではありませんか
- ⑤我が背子が着せる衣の針目おちず 入りけらしも我がこころさへ
(現代語訳) あの人がお召しになる この着物の縫い目に欠かさず 針目はもとより私の心も閉じ込めました

<防人の歌>

663年、朝鮮の百済を支援するため派遣した我が国の軍が白村江の戦いで、唐と新羅の連合軍に大敗した。その後侵攻を防備するため筑紫・老岐・対馬に兵士を配置する防人の制度を定めたもの。その防人に徴集された人々が詠んだ歌。

- ①父母が 頭（かしら）撫で 幸（さき）くあれといひし言葉ぜ 忘れかねつる

(現代語訳) 父母が 頭撫でて 無事であれと言った言葉が忘れられない

②韓衣裾(からころも)に取りつき泣く子らを 置いてこそ来ぬや 母(おも)なくして
(現代語訳) 衣服の裾にすがって泣く子供を置いてきてしまったことだ 母もいないのに

③わが妻はいたく恋ひらし 飲む水に影さえ見えて 世に忘れられず
(現代語訳) 私の妻は私を深く思い焦がれているに違いない、それで飲もうとする井戸
水の面にまで妻の姿がありありと見えてどうにも忘れられない

<挽歌>

死についての歌あるいは死者に手向けた歌

- ①磐代(いわしろ)の浜松が枝引き結び ま幸(さき)くあらばまたかへり見む
(現代語訳) 磐代の浜松の枝を引き結んで 幸い無事でいられたらまた立ち返って見よう
- ②家にしあれば筍(け)に盛る飯(いい)を 草枕旅にしあれば椎の葉に盛る
(現代語訳) 家におれば器に盛る飯を 草枕で寝る旅にしあれば椎の葉に盛ることよ
- ③我妹子(わぎもこ)が鞆(とも)の浦の室の木は常世(とこよ)にあれど見し人ぞ死き
(現代語訳) 我が妻が見た鞆の浦の室(むろ)の木は今も変わらずにあるが、見た妻は
もはやこの世にいない

<福島県と万葉集>

福島県内の地名が詠みこまれた歌は12首あるという。それぞれの地に歌碑も設置されている。歌の数は、中通りが5、会津が1、浜通りが6となっている。そのうち4つを紹介したい。いずれもう詠みこまれた地名から現在のどの辺かが分かってくる。

- ①みちのくの安達太良真弓弦はけて引かばか人の吾を言なさむ(本宮方部)
- ②あさか山影さえ見ゆる山の井の 浅き心をわが思はなくに(郡山)
- ③会津峰の国をさ遠み逢はなさば 想ひにせもと紐結ばさね(磐梯山の見える方部)
(現代語訳) 会津地方から若い男性が最愛の女性を思い出せるよう衣の紐を結んでほしい
- ④みちのくの真野の草原遠けれども 面影にして見ゆというものを(南相馬)

ここまで万葉集の歌を見てきまして、昔も今も人の心は変わらずと実感しましたが、皆さんはどう思われますか。今回はこれで終わります。

錦秋の安達太良連峰、箱根外輪山 金時山・明神ヶ岳

(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、写真の位置など)

【今回登った山】

安達太良連峰 (安達太良山 百 1700m、箕輪山みのわさん 1728m) 10月14日
金時山 (○1212m) ～明神ヶ岳 (1169m) 10月19日

安達太良連峰

10月14日(土) 安達太良山奥岳登山口から、足を延ばして連峰最高峰、箕輪山に登る。快晴で風もなく、多くの登山者が登っていた。

最近安達太良山には冬場にしか登っていなかったもので、久しぶりに紅葉を見に行った。



7時20分に奥岳に着いたらスキー場に近い駐車場は、有料で1日1,000円と表示されていたので、ずっと手前の無料の第2駐車場に止める。結構広いがほぼ満杯、こんなのは初めてだ。



看板があり、くろがね小屋改築工事に伴う電線の地下埋設工事のため登山道は勢至平から小屋までの区間が土・日・祝日以外は通行止めとなっていた。

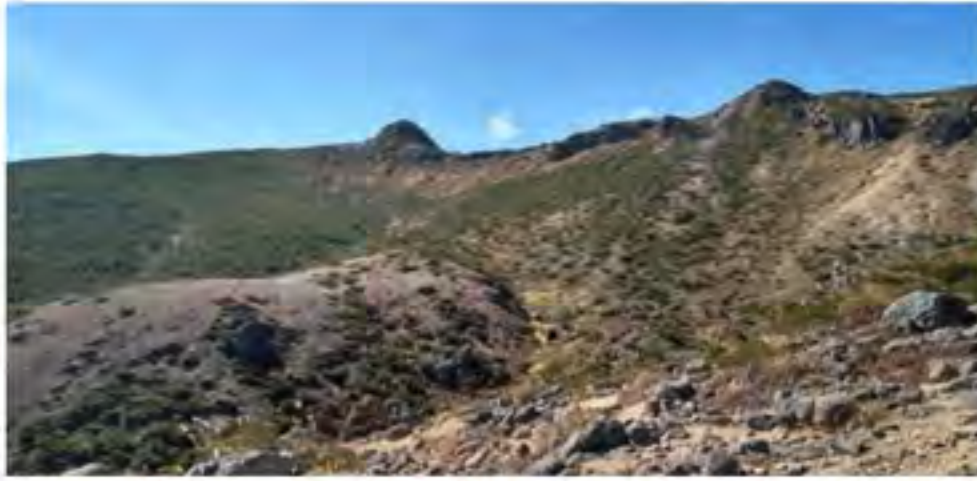
小屋には帰路に寄ろうと思っていたので勢至平から左に折れ山頂を目指す。低木の広葉樹林を抜け出すと展望が広がる。



峰ノ辻分岐から山頂方向、写真左が籠山(かごやま 1548m)から右に下

ったところの突起が山頂。

次頁、峰ノ辻には多くの人が休んでいた。峰ノ辻から、冬場は稜線の風を避けるため左側に下る山頂への



直登ルートを取るが、今回は風もないので久しぶり右に登り、牛ノ背・馬ノ背分岐のある稜線に向かう（右下）。

には大勢の登山者がいた。

分岐
付近



月面を思わせる沼の平。写真上部中ほどに見えるのが秋元湖。



分岐から左方向、安達太良山頂方面は登山者がたくさんいて混んでいたの
で右方向の馬ノ背を経て鉄山を目指す。
一挙に登山者は減る。中央が鉄山山頂
(1709m)。





鉄山の山頂下付近から西奥に磐梯山や秋元湖を望む。写真の左が沼の平の端。



鉄山避難小屋を過ぎたあたりから台形状の連峰最高峰箕輪山(1728m)を望む。山頂へ道が続いているように見えるが、一端急坂を下り、笹平に降りてから緩やかに登り返す。12:05 箕輪山頂着。



箕輪山の山頂標識 (左)。



山頂から北側、吾妻連峰を望む (上)。一切経山から噴煙が上がっている。

箕輪山山頂から西側、磐梯山方面 (右)。左側にうっすらと猪苗代湖が見える。



次頁、箕輪山山頂から南側、安達太良山方面。山は見る角度によって全く異なる様相を見せる。山頂は左側の突起。突起の右奥が和尚山(1602m)、中央部が船明神山(1641m)。



昼食のおにぎりを食べ、13:10 下山・引き返す。鉄山山頂には地震観測器があった(下左)。鉄山から安達太良山頂と和尚山を望む(下右)。ドローンで写真を撮っている外国人がいた。



牛ノ背の稜線から安達太良山頂を望む(左)。午後も時間が経ってようやく登山者が少なくなった。



15時安達太良山頂着(上)。山頂には3グループ5,6人がいて写真を撮って貰う。山頂標識が新しくなっていた。

山頂からは牛ノ背を使わず、冬場と同じに峰ノ辻に直接下り、くろがね小屋に至る(次頁)。くろがね小屋はまだ取り壊されておらず、小



屋の前に小型の重機が置いてあった。この他に少し離れたところにキャタピラーの運搬車とショベルカー2台の計4台の重機があった。電線の地下埋設工事のためだろう。冬季は工事ができないの

で小屋の取り壊しは来春か。小屋が使えるのはいつになるのだろうか。改築完成後は、トイレも水洗になるとのこと、多くの登山者に訪れて欲しいものだ。

ロープウェイ乗り場のレストハウス付近は暗くなりひっそりとしていた。第2駐車場には自分の車しかなかった。

連峰最高峰箕輪山まで足を延ばし、9時間にわたり『秋』を十分に楽しんだ安達太良連峰山行を無事終わる。

箱根外輪山 金時山（別名猪鼻ヶ岳いのはながたけ）・明神ヶ岳

10月18日（水）～19日（木）

2013年の東日本大震災をきっかけに復活した学生時代の友人たちとの再会、福島、東京、新潟、京都、福島（2017年）と回を重ねてきたがコロナになってしまい間が空いてしまった。5類移行を機にまた集まることになり、東京在住の友人N夫妻の計らいで箱根での再会が実現した。

19日、箱根の芦ノ湖畔「小田急山のホテル」17時集合となった。

天気も良さそうなので自分（単身）は前日に箱根に入り、金時山を登ってから合流することにした。

神奈川県足柄郡の箱根中央火口丘、箱根山（○神山1438m、駒ヶ岳1356m）は噴煙（大涌谷）を上げており、最高峰神山への登山は規制されている。その外輪山金時山（○1212m）と金時山から明神ヶ岳（1169m）への縦走路は富士山や山麓の展望が良く気に入っている。2016年1月と2019年2月に登っており、今回で3度目になる。

18日 12:30 自宅発、東北道、首都高速道、東名道、小田原厚木道路箱根口IC（17時、325km）までは比較的スムーズにきた。箱根口から結構距離があり、山道でカーブが多く元箱根（芦ノ湖）を経由して、過去に2度車中泊した公時神社の公園駐車場に着いた時にはすっかり暗くなっていた。

改築されてきれいになったバリアフリートイレの奥に車を止める。

仙石原のコンビニで求めたビールを飲みながら持参のおにぎり、カップヌードル、缶詰などで夕食とする（次頁）。明日の「山のホテル」ではフレンチとの

こと、この落差がおもしろい、楽しみだ。就寝。



19日 5:30起床。7時過ぎ出発。公時神社の鳥居の前で、二礼二拍手一拝一礼。

林の中の道は良く歩かれている気持ちの良い散策路だ(右、下)。



クマ出没注意の看板があった。

途中、イギリスから来たという男4人、ブロンドの女性一人の若者グループが追い越していった。

山頂手前の所で下山してきた熟年女性と立ち話をしたら、金時山には200回以上登っているとのこと。50歳前から登り始めもうすぐ80歳とのこと。秋田県大館出身で秦野市在住、身体が動き、車の運転ができる間は金時山に登ると言っていた。

ドーン、ドーンと時折遠くから大きな音が響いてくる。自衛隊の東富士演習場の大砲の音だ。

最後は少し急な広葉樹のトンネルを抜けると山頂だ(次頁)。



8:35 山頂着。3度目の金時山、今回も天気に恵まれて、素晴らしい景観に出会うことができた。スッキリする。



イギリスの若者のほか3つのグループがいた。富士山麓東側、上の写真左側の茶褐色の部分に演習場とのこと、広大だ。写真を撮って貰う。



南には眼下に仙石原(中央の薄い茶褐色の草原)、右上に芦ノ湖が見えている。左の高い山は箱根山(下)。



金時娘の茶屋は閉まっていたので金太郎茶屋(下)に入り、オリジナルのマサカリーうどん千円を食べ、金太郎飴を買う。



9:20、金時山頂を後にし、分岐まで下り明神ヶ岳を目指す。

気持ちの良い縦走路（下）。



明神ヶ岳山頂手前から見た箱根山（下）。山頂右下に大涌谷の白い噴煙が立ち上っている。



11:30、明神ヶ岳山頂着（下左）。バックに富士山。11:45下山開始。今回は明星ヶ岳（924m）に寄らずに138号線の宮城野に下り、定期バスで公時神社公園まで戻り、小田急山のホテル（下右）に向かう。ホテルは芦ノ湖畔、箱根神社の隣に



の別邸だった由緒のあるところ。



位置する。岩崎小弥太男爵（弥太郎の甥）



6年ぶりの再会。フレンチの前にまずは乾杯。

翌日、箱根神社にお参りし、強風でゴンドラが動かず、2台の車で大涌谷へ、名物の黒卵を食べる。

仙石原を散策し、箱根湯本の早雲寺近くのそば屋に並んでそばを食べ、再会を約し解散する。

帰路は首都高速を通らずに圏央道経由で帰宅する。

令和5年12月 NO121 アンチ・エイジング 山旅遊人