

ミンク岡山情報

中国民放クラブ
岡山支部
2010, 10, 27

歩こう会秋の例会

玉島の街を散策

今年度の歩こう会秋の例会はお天気にも恵まれ、9月29日(水)、総勢20名で玉島の町を楽しく散策しました。

午前9時34分岡山駅発の電車で出発、途中、倉敷駅で合流の4人と坂道対策でマイカーを準備して頂いた1人を合わせて、総勢20名で玉島の町を散策しました。

新倉敷駅からバスを乗り継ぎ、玉島中央町で下車、午前中は、羽黒神社から古い町並みが残る新町通りを抜けて円通寺から山頂の展望台まで歩きました。

羽黒神社では宮司さんから神社の由来や干拓で生まれた玉島の町の成り立ちなどの話を聞きました。新町通りでは江戸時代の町屋を中心に歩いて歩きましたが、そうした町屋の一つ西国屋さんでは、蔵を解放していただき、蔵の中でティータイムのひと時を過ごしました。一息入れた後、円通寺参道の坂道に挑戦、円通寺に参拝の後、山陽放送初代社長だった谷



展望を楽しみました。

口さんの句碑を見学、頂上の展望台まで登って、お弁当を食べながら玉島の町から瀬戸内海までの

午後は仲買町で江戸時代から続く老舗の味噌、醤油屋さんを訪ね、川崎みなど公園から西爽亭、海と川を結ぶいくつもの水門などを見学、高瀬通しの終点や船溜り跡などを見て回りました。



備中松山藩主専用の宿舎

だった西爽亭ではボランティアの説明を受け、水門周辺ではふるさとの歴史に詳しい樋口薬局のご主人に話を聞くことができました。

最後になりましたが、今回の例会では、下見から資料の作成、坂道対策用のマイカーのスタンバイなど色々な面で水川さんのお世話になったことを記録にとどめておきたいと思います

歩こう会幹事 谷本保夫

ー同好会便りー

パソコン勉強会

テレビや新聞、雑誌で

iPad

のことが話題とな

った。今までの常識を破り新しい型のパソコンである。パソコンはソフトさえあればなんでも出来ると言われてきたが、はインストールも起動方法も極めて簡単なそう。残念なことにパソコン勉強会の会員はまだ使っていない。

で話題になることが多いのが電子ブックリーダーである。紙と見まがうような表示でページをめくっていきけるのは一度試してみたい。

がきっかけになったのかモバイル端末で読書するのが流行しているようだ(放水会報告7月・若槻さん)。自宅のパソコンでも読書を楽しむことができるようになった。

パソコン勉強会とははなれるが、私は夏目漱石、芥川龍之介など著作権の切れた文学作品を無料で楽しんでいる。読みかけの本も、しおりでマークをしておけば「前回の続き」で即座に出てくれる。パソコンは頭が良い。昔高校生時代に読んだ本を今読むと全く変わった印象を受ける、年齢が変わり、時代が変わったせいだろう。

まだまだパソコンの使い方はいろいろあると思うが、これからのパソコン勉強会の課題である。

パソコン勉強会事務局 田淵 守

写真同好会からのお知らせ

◎秋の撮影会… 11月19日(金)「岡山後楽園」で実施します。(小雨決行)

・集合場所… 園内にある建物「廉池軒(れんちけん)」の前。(廉池軒は以前に「春の撮影会」で利用した建物です。)

・集合時間… 9時30分

・撮影時間… 午前中(13時30分に解散し、以後は自由行動とします。)

・親睦タイム… 12時〜13時30分(廉池軒内で食事、情報交換等にあてます。)
・参加費… 無料(但し、入園料は個人負担、弁当は各自持参になります。)
* 入園料がシニア(65才以上)も有料になりました。

65才以上…1400円、65才未満…4000円
申込〆切日… 11月17日(水)

幹事(井垣)まで

※、詳細は、参加者に後日お知らせします。

◎ホームページ作品展… 11月から「第34回」がスタートします。

・応募規定… 画面の横対縦サイズを、従来の640対480ピクセルから640対640ピクセル(正方形)にまで広げました。画像容量、応募点数等にも規定していますので、初めての方は幹事までお問い合わせ下さい。

・応募〆切日… 毎月の第4水曜日

◎例会… 3ヶ月毎に岡山県生涯学習センターで開催しています。

10月15日の例会には、7名が参加。「第33回ホームページ作品展」の作品をプロジェクト投影して、意見交換を行いました。次回は1月に予定しています。

◎会員数… 9月末現在 名(内、女性3名)

※「撮影会」、「ホームページ作品展」、「例会」には、会員以外の方もお気軽に参加して下さい。お問い合わせ、ご意見、ご要望等は幹事まで。(幹事 井垣武彦)

旅の会、歩こう会合同企画

播磨の小京都、龍野の城下町散策

旅の会と歩こう会で兵庫県龍野への小旅行を計画し、10月20日に龍野の城下町を歩いてきました。

参加者は50音順、敬称略で芦原、榎本、沖見、大野、篠原、妹尾、高谷、田渕、広瀬、松田、山内、横田、それに幹事の豊田、谷本を合わせて14名でした。

午前8時26分、岡山駅発の新幹線で出発、姫路で姫新線に乗り継いで、本竜野駅を目指しました。

本竜野駅からウォークがはじまり、清流で知られる揖保川に架かった旭橋を渡って、脇坂藩5万3千石の城下町に入りました。午前中は龍野城、旧脇坂屋敷、脇坂藩別邸、聚遠亭、三木露風の銅像や赤とんぼの歌碑などをめぐりました。

昼食はたつの市観光協会直営のお食事どころ「さくら路」で龍野名物のそうめんときくら飯のセットを頂きました。

午後は武家屋敷資料館やうすくち龍野醤油資料館などを見学して予定通り午後4時17分岡山駅着の新幹線で全員元気に岡山に帰ってきました。

山歩き会・歩こう会合同企画

前島で

秋の瀬戸内海の満喫しよう

10月8日、午後からの雨は免れそうもない空模様の中、午前6時半に立花幹事と協議の結果、天気次第でスケジュールを変更することを申し合わせ、予定通りの実施となりました。

午前8時58分岡山駅発の赤穂線の電車を出発、途中沿線の各駅から合流した人たちを合わせて15人全員がそろって邑久駅に降り立ちました。バスとフェリーを乗り継いで、前島に着

いたのが10時22分。

今回のウォークのお目当てであった大阪城築城の時の残石が群がるかつての石切り場を目指しました。石切り場では石に刻まれた松江藩堀尾家や鳥取藩池田家の家紋を刻んだ刻印探しを楽しみました。そして展望台へ。残念ながら厚い雲に覆われた瀬戸内海の風景でした。



寺など朝鮮通信使関連を見学するというおまけが付きましました。

それはともかく、雨も覚悟のウォークを傘もささないままに終了できたことは幸いでした。

文責 谷本保夫



ちょっと内緒のお話

テレビなどで養蜂家のミツバチが突然に消えてしまい、イチゴやサクラソノなどの交配用のミツバチが不足していると騒がれています。

このミツバチは明治10年頃にヨーロッパから輸入した西洋種で、私の飼っているのは太古

の昔から日本に生息している日本種です。

日本ミツバチは西洋ミツバチのように蜜は多く採れませんが、おとなしい蜂で素人には飼いやすいと聞いて、3年前に巣箱を自作、三木先輩の友人の養蜂家に指導してもらいながら、先ずミツバチを捕らえることから始めました。

なにせ気ままな昆虫なので、庭の植木にミツバチの集団が巣作りをしていると聞いては、いそいで駆つけて箱に取り込んで、女王蜂に逃げられたり、スズメバチに襲われたり、夜蛾の幼虫にミツバチが集めたハチミツを食べられてしまつたりで失敗の連続でした。

それでも庭先に置いていた巣箱に働き蜂が蜜や花粉の団子を抱えて帰ってくるのを観察するのも楽しみの一つとなりました。

今年の猛暑にはいささか閉口しましたが、お盆明けに一群のミツバチの箱から5リットルものハチミツを採ることに成功しました。

早速、ブドウ畑で収穫したキャンベル葡萄とハチミツを備前焼の甕に入れて、ハニーワインとしやれてみました。

このハニーワインは口当たりもよくて、夏バテの解消には最高。皆さんにも試飲をお願いしたいところですが・・・。

アルコールが1%以上になると密造酒になるそうですので、ちょっと内緒の話です。

OHK・OB 中西 厚



おつきは「動力ネコ車」!

今年は、正月早々パソコンがこわれて、急遽それも1月2日にウインドウズ7のノートを調達。

ほどなく、こんどは長年愛用の二槽式洗濯機が異音を発し始め、2月に全自動洗濯機に切り替えたらベンリ便利!。こんなことならもっと早く、カミさんが生きていたときに買ってやっていたらと、ガラにもなくしらしく悔やんだり・・・。

そして4月ごろ、長年寝かして忘れていたいくつかの株式が、リーマンショックなどで買値を大きく割っており、証券会社の担当美女(若い女性はみな美女)から、当分回復の見込みはないから処分して、「資源国債ファンド」に切り替えたらのアドバイスに素直に従い、結果、なんで毎月こんなにお小遣いいただけるの?と単純に驚いたり・・・。

つぎ、我が家における、ことし最大の投資は、8月の台所1日化だ。ミンクのみなさんの何人かはすでに導入されているようだが、最近、とみにボケの進化が自覚される中、ついうっかりで火事などやっつてはの思いから、パナホームのリホーム担当に相談したら、費用は工事費共で約十七万円、施工時間は二時間弱とあり、善は急げで踏み切った。ガスに比べてはるかに安全で、しかも強火力で便利、満足している。

つぎ、9月に入って、我が家に新しく導入の新兵器は、『背負い式動力噴霧器』。主として、ブドウその他の果樹園や庭園の除草に使用する。

除草は、これまで草刈り機や、人力噴霧器に頼っていたが、草刈り機も腰にこたえ、背負い人力噴霧器も老躯にこたえるようになったので、新兵器に長いホースを追加し、これをネコ車に搭載して移動すれば楽チン間違いなし。

いまだ、機械は自家薬籠中のものとはなっていないが、大枚5万8千円也の投資効果は十分にありと自画自賛している。

さて、これでもう御満足かといわれればノー。もう一つ、いま一番望まれるもの、それは「動力ネコ車」。

我が家の北には、モモ、ナシ、クリ、ハツサクなどの畑があるが、その道がせまく急で重い道具や肥料などを人力ネコ車で運搬するのは辛くなってきた。

かつて、三〇四十年前、どこかで動力ネコ車を見た記憶があるが、最近ほとんどお目にかからない。

もし手軽な動力ネコ車が入手できれば、わが園芸人生は、あと三〇四年延びるかも？

芦原俊郎（RSKOB）

温泉に行こう！

ニュージーランドの次は温泉です。

前立腺がん手術後6年半経ちました。PSAの上昇に伴い3カ月に1回10万円（1割負担で1万円）もする女性ホルモンの注射を受けています。

温泉湯治をした時にはPSAの上昇率がやや抑えられますので各地の温泉を巡っています。1960年代（昭和35〜44年）高度経済成長期に宮崎市と並んで新婚旅行のメッカだった鹿児島県指宿温泉でツイン洋室二人で一泊5250円という破格の宿を見つけました。



以前は指宿観光ホテルという名前で混浴のジャングル風呂が売りでした。現在は指宿いわさきホテルと改称されジャングル風呂もなくなりましたがPH7.1のナトリウム塩化物泉を惜

しげもなくかけ流しています。

21000円でツイン4泊分の回数券を買います。日曜から金曜までしか使えませんが一泊5250円は魅力です。今年年末までの発売です。岡山からだと交通費がかさみますが私はANAの【いっしょにマイル割り】というチケットを買いました。私の分がマイル10000マイル、女房分が2万円で大阪⇄鹿児島間の往復ができました。

来年3月には九州新幹線が全通しますのでこんな格安の料金も今後は望めません。

食事は徒歩10分のところにある大型スーパーで毎日朝晩弁当を仕入れて食べました。

テニスコートやグラウンドゴルフ場もあり好きな方にはこたえられないかも知れません。

連絡先は指宿いわさきホテル電話 0995-33-3331 RSK・OB 安田三三子



私の健康貯金

昨年の暮れ、過去1〜2ヶ月の平均血糖値を反映するHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）の数値が6を超えました。糖尿病の予備軍から正規軍の仲間入りをしたとの医者の宣告でした。その時、カロリーコントロールと合わせて、運動をすることを強く勧められました。そこで昨年の12月25日から始めたのが1日一万歩ウォークでした。

どうしても歩けない日ができてくるので、1日1万歩を月に30万歩に置き換え、一年をメドに毎日の記録をとることにしました。糖尿病は生活習慣病だと言われていますので、生活習慣を改めることが治療の近道だと考え、ウォークも1年続けば生活習慣になると考えたからでした。

昨年の12月25日から今年の6月24日まで丁度半年たったところで記録を整理してみました。半年間に記録した歩数は2,271,675歩でした。これを182日で割りますと1日平均12,481歩いたこととなります。歩幅60cmで計算しますと毎日7キロあまり歩いていることになります。

ここで医者と相談をしたところ、疲れたら休む、絶対に無理をしないようにとのことでした。そんなこともあり、今では少しペースを落としています。それでも1日1万歩は超えていますので、1日1万歩は糖尿の数値を改善するためのもので、その余りは健康の増進に役立つものと考えて「私の健康貯金」と名付けて毎日楽しく歩いています。

2ヶ月に一度ずつ経過観察を受けていますが、先月の検診ではHbA1cは5.7にまで落ちていました。年金生活で貯金は貯まりませんが、心がけ次第で健康貯金の方は貯まっていくなのだと感心している今日この頃です。

RSK・OB 谷本保夫

思い出したら身辺整理なうぜ

10月健保組合から資格喪失の便りが届き先行き実感がまた一つひとしと感じられ、身辺整理を思い立った。手始めに本箱をチェックしたが情

にほだされ結果はそのままとにもどった。岩波の日本古典文学大系66冊、中国詩人選集18冊（昭和33年発行）平凡社の国民百科辞典7冊（36年発行）がありこれらは娘も使った長い付き合いだ。45年広島のことから文庫本に絞り、松本清張の新潮、文春、講談、中公188冊、海音寺潮五郎25冊、吉川英治の太閤記、親らん、司馬遼太郎の国盗、関ヶ原、城塞、播磨灘などが残っている。新しいものでは後輩

の大下英治72冊、中見利男29冊がある。本箱といえは子供のころ父の部屋で改造社の日本文学全集、真山青果全集を見たのが記憶に残っている。本との付き合いは父が少年クラブと野球少年を毎月買ってくれたのがきっかけで、学校の図書館から借りた三銃士、鉄仮面、ああ無情などの世界名作物語を学校の行き帰りに読破した。社会人になってから石川達三、石原慎太郎、井上靖、大仏次郎、幸田文、佐多稲子、曾野綾子、丹羽文雄、舟橋聖一、三島由紀夫、水上勉など手当たり次第に読みあさり、1年半入院したときは本代が乏しく岩波の一つ星100円文庫を読んだ。これらの本は39年大分で公民館に、43年岡山で井上靖、三島由紀夫全集、退職時吉備公民館にシリーズ物を寄贈した思い出がある。後年はもっぱら小説新潮、オール読み物、週刊朝日など読んだが60を過ぎて目の疲れと記憶力が衰え本からテレビへと時間は移った。井上靖の通夜の客、武者小路実篤の愛と死はラブレター、随筆高橋義孝の間抜けの効用、佐藤弘人の色鉛筆など話の種に引用したこと、後輩の結婚祝いには謝国権の性生活の知恵を贈ったことなどど蘇る。

OHKOB 渡辺昭朗



夏山登山で猛暑を凌ぎました

9月に満70才の太台に乗りましたがお陰様で体調も良く、今年の夏は猛暑にも耐えて夏山登山に出掛けました。大江山域には7月に3回（キリン峠、ユートピア、矢筈ヶ山）、8月には夏山道を汗びしょになって頂上まで登りました。街で暑い暑いと言っているにも、高い山へ登れば涼しく気持ちの良い一時を過ごす事が出来るので、夏山登山の仕上げとして8月の下旬に3泊4日で北アルプスの七倉岳（標高2509m）に登りました。アルプス登山は4年振りで、ここに



は「船漕小屋」と言う知る人ぞ知るランプの山小屋があり、山仲間がこの小屋をこよなく愛してくれました。このほか早朝には約2時間のウォーキングもしましたが体重のほうは一向に減らないのが、私の悩みです。後、2ヶ月で73、いつまで体を動かせるのかなと思いをはせる今日この頃です。

豊田新一（RSKOB）

た“岡山ん婆さん”と一緒に出掛けました。山頂からの360度の展望は素晴らしく、富士、燕、常念、蝶、穂高、槍、水晶、薬師、立山、剣、針の木、蓮華・・・が手に取る様に見えて、山好きの人にはお薦めの山です。この山行から丁度1ヶ月、元氣じるしの“岡山ん婆さん”が急逝され、心が痛み、忘れる事が出来ない登山になってしまいました。今はもう、彼女は千の風になって「船漕小屋」へ通い続けている事と思います。

井垣武彦（RSKOB）

真夏のテニス

熱中症の注意が呼びかけられた8月、私はよりよって月のうち20日もテニスコートに立ちました。

日曜日は朝7:00～9:00、火曜日は昼13:00～17:00

木曜日は朝10:00～12:00、土曜は昼13:00～17:00

お盆には8/10～8/15毎日汗をいやと言うほど流しました。

スーパーマーケットで貰った大き目の発泡スチロールに2斤の水と水を入れ、2リットルのスポーツドリンク、水それに塩を適当に摂りながら6ゲーム先取で4ゲームから5ゲーム勝ったり負けたり試合を楽しみました。幸いにも仲間うちでは熱中症になった人はいませんでした。足に痙攣がおきかけたり、気分が悪くなりかけた人もいました。

このほか早朝には約2時間のウォーキングもしましたが体重のほうは一向に減らないのが、私の悩みです。

後、2ヶ月で73、いつまで体を動かせるのかなと思いをはせる今日この頃です。

「狂った夏」

民放クラブのお世話をしている、最も心を痛めるのは計報である。

「こゝ暫くそれが無いのは心休まる。とりわけ狂ったような夏をみんな乗り切ったのは嬉しい。もちろん体調万全の方ばかりではないと思うのだが。」

身の上話で恐縮だが、小生ポンプが壊れて一年半になる。退院後暫くは少しの勾配も歩くのが

きつかったが、今や平気になった。散歩の途中、横断陸橋や神社の石段を登ることにしている。最近では息切れすることもなく、むしろそうした方が快調である。人間、身体をいじめたほうが良いというのが実感である。過ぎ去った夏、汗だくの散歩がなつかしい。

RSKOB 菅田一郎

近況報告

放水会やパソコン勉強会などのミンクの集まりや、近くの公民館へ週2回のパソコン教室に足を運んでいます。

（若槻匡志）

「種牛」

RSKOB 菅田一郎

わが辞書にゴメンナサイはありません

モーニング年に二回は着る政治

美味しいと味わう前に言うテレビ

ちよつとだけ十萬億土曜き見る

葬式の本を読みすぎ妻ともめ

診察券持っていないのは産科だけ

絵心も無いのに友の絵をほめる

同じオス種牛ほどは値がつかず

ボケてると言ってるうちは大丈夫

歩こう会・玉島散策より七句

RSKOB 松田 通男

参詣の二拍手秋の澄みにけり

源平の合戦の海秋夕焼け

水門は江戸の遺構や厄日過ぐ

身に沁むや旧家に遠る節死の間

出番待つ神輿の一基醤油蔵

風の日や鰯群れてゐる船溜まり

良寛像桜もみぢの初めかな

編集後記

異常な暑さが続いたこの夏でした。皆様にはお変わりなくお過ごしでしたでしょうか？この機関紙、発行が1ヶ月遅れてしまいました。そのため秋のイベントのレポートが満載となりました。玉島、前島、竜野といずれも興味深いところばかりで、幹事の方のご苦労がしのべれます。

そして幸い今期は計報がなくて幸い・・・と思っていたら、元会員で療養中だった長谷川貞二さん（RSKOB）の計報（10月11日）が届きました。

（S）