



大阪活性化推進総研

ニュース

2022年1月1日
第29号

明けましておめでとうございます。

昨年も世界中が新型コロナ禍に翻弄された1年でした。ODIも三密を避けるために活動の自粛を余儀なくさせられました。新年もコロナ禍がそう簡単に収まるとは思えません。今、まさに迎えようとしているオミクロン株による感染拡大に如何に対処できるかが大事な局面です。気を引き締めて対処しましょう。

いずれにせよ、近代医学は新種に対する新ワクチンや治療薬を開発してくれるでしょう。近代医学を信じ、また日本人の実直さと清潔好きを信頼して予防に努め、他人にうつさない、他人からうつされないように心掛けましょう。

今年にはODI発足20周年の節目の年となります。本来ならば皆さんが参加できる記念事業を企画したいところですが、このコロナ禍ではお手上げの状況です。制限のある中で知恵を絞り、皆さんと共に有意義な活動に努めたく思います。個々の高齢化、コロナ禍による体力低下は否めませんが、皆さんのご協力を頂いて前進したいと存じます。一層のご協力を宜しくお願いします。



(理事長 佐藤徳治)

秋のウォーキング、3回にわたり実施

春はコロナの感染拡大で1回しか実施できませんでした。秋は第5波も収まり

を見せてきたので10月、11月に3回を計画しました。自粛・巣ごもりによる運動不足・体力低下を感じておられる参加者も少なくありませんでしたが、天候に恵まれ、皆さん久しぶりのウォーキングを楽しみました。

◎第1回「^{くらがりこま}暗越奈良街道」～玉造・二軒茶屋跡から布施・菅笠の里まで（約7km）

実施日：10月28日（木）、参加者15名

コース：JR玉造駅…玉造稻荷神社…宰相山公園（真田丸跡）…東小橋北公園（昼食）…八坂神社…玉津橋…道標の辻…堺屋太一街道案内板…妙法寺…熊野大神宮（公園トイレ）…八尾街道分岐道標…（これより旧道消失）…平野川…新道橋…新道ロード商店街…法明寺…深江稻荷神社・深江郷土資料館…ブランドリー布施商店街…近鉄布施駅（解散）

大坂・難波宮と大和・平城宮を最短に結ぶ官道として開かれ、江戸時代には「伊勢参り」のコースとして賑わった奈良街道を、東大阪歴史散歩の会代表・清水満氏の案内で歩きました。明治23年に建設され旧道は一部消滅しているものの、裏通りは古い町並みがほどよく保存されていて、鑑真も芭蕉も歩いたであろう奈良街道をしのぶことが出来ました。大嘗祭や伊勢神宮式年遷宮に関する貴重な資料が保存されている深江郷土資料館も見学でき、参加者は大満足でした。



⇒次頁へ

◎第2回「伊丹の自然散策」～荒牧バラ公園から昆陽池へ（約4～8km）



実施日：11月4日（木）、参加者30名

コース：阪急山本駅—荒牧バラ公園—みどりのプラザ—（天神川堤防沿い）—昆陽池公園（昼食）

Aコース：昆陽池公園—たんたん小道—瑞ヶ池—緑ヶ丘公園—（伊丹緑地）—猪名野神社（解散）

Bコース：昆陽池公園（解散）、各自バスで阪急又はJR伊丹駅へ

全行程は8km近くあるので、参加者の脚力に差があることを考えて短縮コースを設けました。秋晴れの中、荒牧バラ園では園内を散策しながら約250種1万本といわれる色とりどりのバラに心癒され、昆陽池公園ではカモや白鳥の遊泳する姿に見入りました。昼食後、短縮コースの方はバスで伊丹市内へ出、完歩コースの方は遊歩道や緑道を猪名野神社までさらに4km近く歩きました。途中、予定になかったけれど和風建築と庭が素晴らしい伊丹市公館「鴻臚館」が丁度開いており、参加者の希望で立ち寄ることが出来ました。



◎第3回「紅葉の山科疏水」コース（約6km）

実施日：11月24日（水）参加者27名

コース：JR「山科駅」—山科疏水遊歩道—諸羽神社—毘沙門堂—安祥寺川河畔（昼食）—疏水遊歩道—

天智天皇陵北縁—永興寺（第2トンネル入り口）—天智天皇陵—地下鉄「御陵駅」（解散）

山科疏水は維新後の京都に活力を呼び戻すため明治23年に建設され、上水道、発電、水運等に利用されてきた、琵琶湖から京都市内に至る水路の一部です。諸羽トンネルから疏水に沿って遊歩道を歩き、毘沙門堂の素晴らしい紅葉を満喫しました。昼食は毘沙門堂の門前、安祥寺川河畔で頂き、昼食後は安祥寺川を下り、川と疏水の立体交差点より再び疏水遊歩道に出て、天智天皇陵北縁を歩いて第2トンネルの入り口公園に到着し、解散しました。解散後、一部有志は少し戻って天智天皇陵を経由してから「御陵駅」へ向かいました。



ODI「伊丹ウォーキング」に参加して

田中 淳一

伊丹市の北詰め 阪急山本駅 を出発して、南のJRと阪急 伊丹駅までの10キロ近くを散策するのだ。荒牧バラ園と昆陽池公園ではフリータイムが設けられてあり、行程途中でグループにサヨナラしてもよし、という自分好みの楽しみ方が出来る気安さを気に入って参加した。

⇒次頁へ※

※ —わたくしが楽しんだ「フリータイム」—

- ① 250種1万本のバラが最盛期を迎えている「荒牧バラ園」で100人ほどの幼稚園児が5グループに分かれ、芝生広場にしゃがんでいるところに出会った。先生が園児たちのスナップ写真を撮っている光景に吸い寄せられた。園児たちは先生に促されるまでもなく、多くは自分好みのポーズを軽々とやって見せている。おそらくはTVや絵本で知ったのだろう。ジェスチャーの屈託のなさ、軽やかさに惹きつけられた。楽しい。フリータイムの大半をかれらの演技に見惚れて過ごし、バラ園は舞台装置になってしまった。
- ② 渡り鳥の飛来地で有名な昆陽池には、見晴らし一番の池端に「観察橋」が設けられている。カモの群れが水面に揺られながらのんびりと骨休めしている。群れは小規模なので恐らく先発した一群とみた。時々十数羽が池から飛び上がって数分間経つと舞い降りる、その単調な繰り返しを眺めて過ごした。池端の木立が紅葉を終えた頃には、池一面にカモの群れが飛来し、騒がしさも際立つのであろうと思う。猪名川の向こう岸には伊丹空港が、川の手前には自衛隊の駐屯地が見えるが、昆陽池公園一带は静寂である。ウォーキング前半の疲れは心身共に癒やせたようだ。

伊丹市は散策道を幾通りも設けているが、昆陽池からJRと阪急伊丹駅までのコースが主軸になっているようだ。公園と緑地がいくつも繋がる住宅街、園地のエリアと巨木が生い茂り、史跡も数ある古道を猪名野神社まで約4キロを午後に散策した。出発以来気が付いていたのだが、伊丹は水豊かな土地柄である。河川が数本あり、ため池も数多く点在している。昆陽池をはじめ多くのため池は緑地公園として養生されており、自然豊かな“ベッドタウン伊丹”の憩いの場所となって、街の景観を美しくまとめている。

私が伊丹に描いていたイメージは建物と施設が混在した産業中心の街だった。今回のウォーキングで見た伊丹は木と緑と水に恵まれたベッドタウンである。とんでもない思い違いをしていた。実地を縦断したことで実態を知ったのである。観光だけでもダメ、健康増進のためだけでもダメ、「探検心」を併せ持つその土地を知る心掛けの大切さを痛感した。

ODI 俳句の会第16回句会

秋 深 し 杉 谷 の 時 計 遅 れ が ち	花 の 名 を 問 わ れ て う れ し 酔 芙 蓉	い わ し 雲 浮 か ぶ 夕 空 浄 土 み る	半 世 紀 経 て 白 秋 の 君 と 会 う	ボ ケ ま い と 灯 火 親 し む ル ー ぺ か な	ご 利 益 を 一 打 百 円 秋 の 鐘	影 走 る 黒 猫 の 目 の 冷 気 か な	秋 高 し 青 を 切 り 裂 く モ ノ レ ー ル	秋 桜 に 思 わ ず 手 を 出 す 車 椅 子	声 絶 え て 九 月 の 浜 の 波 の 音	雷 鳴 や 山 塊 ま た ぎ 秋 運 ぶ
捨 盆	繁 幸	繁 幸	佳 容 子	肇	肇	捨 盆	佳 容 子	徳 治	喜 代 志	捨 盆

初回以来使っていた大阪市北区民センターが、春以降、新型コロナ・ワクチンの接種会場となって使えなくなり、15回、16回は同中央区の中央会館で開催されました。ワクチンの効果か感染第5波も下火になってきましたが、6人から投句があったものの、当日の出席は5人でした。秋とはいえまだ暑さの残る時季ですが、皆さん上手に季節感を表現しておられました。

☆第18回は4月1日(金)午後2時から、引き続き大阪市中央区の中央会館(地下鉄長堀橋より徒歩10分)で。初めての方も大歓迎！一度体験参加してみませんか？詳細は担当・松井(090-5046-4075)までお問合せ下さい。

< 用意するもの >

- 短冊(幅3センチ、長さ15センチくらいの紙なら何でもよい)1枚
に一句ずつ、計3句を書いてご持参下さい。季題は自由です。
- ノート、筆記用具、参加費 500円



Dr.内藤の医療相談



高齢者の皆様、新型コロナ禍の中、どの様にお過ごしでしょうか。高齢者は感染すると重症化率が高く、死亡する人も多いと言われていたので、家にこもって外出を控えておられる方が多いのではないのでしょうか。私も85歳になり、その一人です。コロナ禍のため、ストレスの多い日常生活を強いられています。

最近、ごく親しい友人がコロナで突然亡くなりました。大変ショックを受け、暫く落ち込みました。我が国では、コロナの感染者が世界と比べると少なく落ち着いているようにも見えますが、油断はできません。最近はおミクロン株なる新しい変異株が世界に広がり、日本でも少しずつ増えています。感染しないことが最も大切です。私は感染症の専門家でないので詳しくはいえませんが、できるだけ外出を控え、人混みを避け、外出する時はマスクをし、帰宅時には手の消毒やうがいや目を心がけています。感染しても重症にならないようにワクチンの接種も大切で、2回の接種を受け、3回目待ちです。

家の中に閉じ込められていると精神的に不安定になります。体力も衰え、高齢者では特に脚の衰えが早くなります。健康や体力の維持には歩くことが勧められますが、腰痛や膝痛を抱えて、長く歩けない人も多いと思われまます。私も千歩から二千歩を歩くのがやっとです。ストレス解消にテレビを見ても、若者の番組は面白くなく、時代劇かスポーツ番組を見るぐらいです。その代わり昼食後、興味のある小説をベッドで横になって読むことが多く、そのうち自然にしばらく昼寝に入ります。これが結構ストレス解消や元気の回復に役立っています。天気の良いときには、僅か千歩ぐらいでも、一日一回は歩くようにしています。家の中では階段をゆっくりですが手すりを持ちながら3回ぐらい上り下りします。

皆様はどの様にストレスを解消されているのでしょうか。このほか、月に1回ぐらいご夫婦や仲間と混んでない時間帯にレストランでご馳走をたべるのもいいでしょう。制約の多い日常生活の中で、それぞれが自分に合った工夫をして過ごすことが大切です。（和歌山県立大学名誉教授、ODI理事：内藤泰顕）

第18回Odiゴルフを楽しむ会

12月2日（水）、茨木国際ゴルフ倶楽部にて開催。少々寒かったものの快晴に恵まれ、新規参加2名を含む総勢10名で楽しい1日を過ごす事が出来ました。参加者の氏名及び表彰の状況は右の通り（敬称略）



	氏名	表彰	NP
第1組	植田省吾	7位	
	藤井健二	BB	
	山本茂伸	1位	○
	佐藤徳治		○
第2組	木村壽秀		
	西村 昭		
	西村義明	2位	
第3組	米埜悦治朗	5位	
	草野賢治		○○
	平岡官夫	3位	

☆12月7日に予定しておりました『第7回USJを楽しむ会』は参加者寡少により中止となりました。



NPO 大阪活性化推進総研(ODI) <http://npo-odi.life.coocan.jp/>

〒530-0005 大阪市北区中之島4-2-28、甲南アセット中之島ビル

TEL: 090-5251-8906 FAX: 06-6438-9070 E-mail: ica14229@nifty.com