

粕谷和夫の観察日記より。真剣な目つきで獲物を狙うカワセミです。この眼光でならまれた魚は逃げられそうにもありません。八王子・長池公園の池でのワンショットです。♥カワセミも戦闘モードになると真剣です。微動だにせず、獲物を狙うその姿が写真から伝わってきます。粕谷会長ならではの貴重な生態写真です。

# 紅葉台



# 新聞

第89号

2023年  
8月5日

発行人：関谷 孝

## 人生の楽しみ方 趣味について 小林 松次

「趣味のないのが趣味です」と言われた方がおりますが、私の住む近くに蛇を飼っているベルギー人がいます。趣味もいろいろですね。趣味の効用は、人とのやり取りの中に幸せを感じる幸福感。小さなことでも達成感が得られる幸せ。趣味を持つことで人生を豊かに過ごせることでしょうか。



私の趣味は殆ど退職後。定年を迎え、妻と仕事をほぼ同時に失い、喪失感で家にこもることが多く人に会うのもしゃべるのも抵抗があった。ネガティブなことしか考えられない時期もあった。そんなある日、NHK文化センターのチラシが目にとまった。「カメラ技法」の講座を申し込んだ。シャッターを押せば写真が撮れる。まったく安易な考えだった。しだいにビューポイントを求めて山歩きが始まった。「瀟洒(しょうしゃ)なる自然」我が山旅の記 深田久弥著を読み、がむしゃらに山歩きをするようになった。夢中になることで、死別の悲しみが薄皮をはがすように薄れ去るのを感じた。百の頂に百の喜びを得て、6年半の歳月で、飯豊連峰・飯豊本山で100番目の頂に立つことが出来、感涙したことは忘れがたい。(百名山達成)その後、山の経験を生かして、地域の皆さんと「ハイカーフレンズ」を立ち上げ、25回の山行を実施。惜しまれながらも、事故を心配して休止した。

ほかに趣味として、太極拳・ヨガ・写経・コントラクトブリッジ・男の料理教室・ガーデニング・四国札所歩き等。また、シルバークラブのカラオケで歌ったら、Tさんに誘われてコーラスにも入会した。



今年「太極拳」が23年目に入った。猫背が治り、姿勢が良いと褒められるようになった。脊柱管狭窄症で腰痛がひどかったのが、今では腰痛はない。長く続けてよかったと感謝。太極拳の先生は優しいのでもうしばらく続けようと老体に鞭打って頑張っている。(歴代先生・写真)

「写経」は、今年300回目が巡る。住職さんの継続は力なりに励まされ、15年がかりで到達できそうです。

また、年に一度の1泊旅行が楽しみ。これまでも大井川鉄道SLの旅。郷愁に満ちた汽笛が懐かしかった。浜松舘山寺温泉・静岡袋井徳川家康ゆかりの寺、秋葉総本殿可睡斎、秋葉の火祭り・ひな祭り等で有名な1300年の歴史にふさわしい立派な寺でした。最初に始めた、

「写真クラブ」は退会したが、先生や仲間から表現や技法をたくさん学んだ。写真には文字以上の表現力がある。かつて来日したフランシスコ教皇は、原爆が落とされた長崎で「焼き場に立つ少年」米従軍カメラマンのジョーオダネル



紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。

氏撮影の写真を「戦争がもたらすもの」というメッセージを添えて、教会関係者に配布するよう指示したことが注目された。核兵器保有も倫理に違反すると述べられたことが印象深い。

「コントラクトブリッジ(カードゲーム)」は覚えるのが難解だったが故に奥深く、楽しみなゲーム。脳トレには十分すぎますが。

「男の料理教室」は、自主運営で、管理栄養士さんのレシピに従い5人1組3班に分かれて、近くのスーパーで食材の調達から始める。皆さん和気あいあい失敗を重ねながら作ります。野菜350g/日、塩分7g/日、たんぱく質をとるように指導されます。

こんな風にいつの間にか趣味を通して人と人のつながりが出来、元気に楽しく過ごせることが望外の喜びになっている。皆さんは、どんな趣味がありますか？

## 粕谷和夫の観察日記 ヒメコウゾ



桑の実が美味しいことはよく知られていますが、ヒメコウゾも桑と同じ仲間の植物で、オレンジ色の実は甘みがあって美味しいです。

今、雑木林の周辺を歩いていると、どこにでもあり、熟した実を見ると、つい食べたくなります。(6月中旬)

♥ マグワ、ヤママグワ、ヒメコウゾは同じ楸の仲間です。どれも赤い実が黒くなり、甘く美味しいおやつになります。子供たちのおやつだったようです。

## ギンリョウソウ

梅雨時に雑木林を歩いていると、このような風変わりな花に出会います。腐生植物と言って光合成で自活する能力がなく、菌類と共生して栄養素を得て生活しています。しかし、青い雌しべに黄色い雄しべをもつ白い花を咲かせます。白く透き通っていて、鱗のような葉と先端の花が下を向いている姿が、首をもたげた龍に似ているので、銀龍草と呼ばれますが、不気味な姿をしているのでウウレイタケとも呼ばれます。



## 豊後梅



6月13日早朝5時から小宮公園で野鳥繁殖状況調査をしていると、公園の一角にこの梅が落下していました。早朝のため未だこの梅を拾う人なし。豊後梅と木に名札が付いていました。豊後梅は、梅とあんずを掛け合わせた交雑種の梅とありました。右の写真は、会長さんが煎じたドクダミ茶です。利尿作用等薬効があるようです。

