

粕谷和夫。4月27日、八王子・浅川の河原で大声でなく（さえずる）キジのオスです。キジの右側の紫色の野草はナヨクサフジ（外来種）の花です。日本の国鳥キジは普段は叢に実を隠していますが、繁殖期の今は縄張り宣言のため大声を出すので目立ちます。当日はジュニアクラブの野鳥観察会で約2KMの間で5羽以上のキジのオスに出会いました。

紅葉台



新聞

第132号

2024年
6月1日

発行人：関谷 孝

粕谷和夫の観察日記



秩父 34 観音歩きをやっています。今回は4月22日から1泊2日で10番寺から18番寺まで歩きました。緑の若葉の中、爽やかなウォーキングでした。15番寺（少林寺）の境内は満開の**ポタン**が見事でした。

13番寺（慈眼寺）は秩父線の「御花畑駅」の西側すぐ近くにある市街地の中の寺、この寺の隣の3階のビルのアンテナでイソヒヨドリのおスが囀っていました。秩父のような奥地でのイソヒヨドリとの出会いに驚きました。



八王子市市川の谷戸で野鳥の定期カウント中にシイタケの楢木の林で丸く穴の開いたキジョランの葉を見付けました【写真上】。もしやと思い葉を裏返してみると**アサギマダラの幼虫**がいました。旅する蝶・アサギマダラは浅葱色と栗色の翅の美しい斑紋があります。幼虫は黒地に大きな黄色い水玉模様と白い水玉模様が並ぶとても派手な体色をしています。成虫・幼虫ともに鮮やかな体色をしているのは毒を持っていることを敵に知らせる警戒色と考えられています。

今年も端午の節句に、長房町の南浅川沿いにたくさんのこいのぼりが元気に泳いでいるのをご覧になりましたでしょうか。5月の爽やかな風に泳ぐこいのぼりは毎年の風物詩になっています。たくさんのこいのぼりを見るとこちらも元気な気分になりますね。

南浅川沿いの空に泳ぐ600匹のこいのぼり



地元長房地域住民協議会が1989年から「長房ふれあい端午まつり」と称して始めましたので、もう35年になります。近隣の保育園・幼稚園児が作った可愛い「園児のぼり」が橋の欄干に架かっています。毎年のことなので、楽しみに散策に来る家族連れなどで賑わっています。最近はこのように大きなこいのぼりが見られなくなりました。私が子供の頃は大きな庭がある家では特大のこいのぼりが風に吹かれて泳いでいました。団地でも団地サイズのこいのぼりが泳いでいました。都会ではこのような風景も見られなくなってきました。最近、こいのぼりが痛んできたので皆さんからの寄付も呼び掛けています。これからも地元の恒例行事として残していきたいです。子供たちの健やかな成長を祝う人々の願いが空一杯に泳いでいます！！

今年も端午の節句に、長房町の南浅川沿いにたくさんのこいのぼりが元気に泳いでいるのをご覧になりましたでしょうか。5月の爽やかな風に泳ぐこいのぼりは毎年の風物詩になっています。たくさんのこいのぼりを見るとこちらも元気な気分になりますね。

健康寿命について思う

赤石 五郎

高尾山健康登山を勧められて始めてみたら、いつの間にか止められなくなった。はじめは数日に1度だけ気の向いた時間に登っていたら、いつの間にか朝の1番に登るのが習慣になっていた。8時30分に薬王院の寺務所が開く。その時間に10人から20人は並んでいる。私もそのうちの1人。これでは勤めに行っていた頃と変わらないと思った。行けなかった日は勤めを休んだようで、どうも1日中落ち着かなかった。手帳1冊に21回朱印を押しもらおうと「満行」である。手帳100冊終わる。つまり2100日出勤すると「成満」であり、みんなから祝福された卒行（そつぎょう）となる。長く続けた行の終わりである。小学校6年間の出席日数よりも多いのだ。よくも続いたものだと思っても呆れる。健康登山をそつぎょうしてしまってから、仲間の1人弓立さんのヒントで、早朝5時半の護摩に間に合うように山に登るようになった。その時間に本堂の前に立ち御前様（隆玄師）がお出ましになるのを待つのである。頭を下げ朝のご挨拶をする。「ご苦労様」と言われるとその日1日中が充実しているようでなんと嬉しい。今までの8時半が5時半に繰り上がったのである。隆玄師がお休みになる日が続いたこともあって早朝登山はやめた。【写真 満行・成満者の名前】



山に行かなくなると近所の街中を街灯の付いている道を選んで歩くようになった。時間はもちろん5時半前後の時間帯を利用して歩く。体内時計は少しずつ進むのだそうですが、本当ですね。散歩から帰ると健康登山で利用した手帳

が100冊あるから、これに注文して造った日付ゴム印を押すのが大事な日課となっている。これがもう3100日を超えた。手帳の空白はまだあるから生きて歩いているうちは永遠に続くことになるかも。ところが最近になって背骨が腰のあたりで曲がってきたのか姿勢が前込みになり、歩幅も狭くなってきた。背中が痛い。痛くても我慢して、80分は歩く。20分も歩くと立ち止まり、電柱や塀につかまって腰を伸ばす。散歩も楽ではなくなる。しかし毎日ある程度の負荷を体には与えないと体力を維持する事は難しかろう。だから80分の散歩を終えて家に帰ってくるとほっとする。本日の「仕事」を終えたのだから。



相撲の稽古にヒントを得て散歩の途中に草地で四股を踏み、立木や電柱でテッポウをするようになったのは、ごく最近のことである。いくらか効き目があるような気がする。【写真は、薬王院の精進料理健康登山手帳1冊で食べられます】

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。