

京都・西山でのお花見

満開の桜&こだわりのお蕎麦

実施日 2025年4月4日(金)

参加者 11名 河村 阪田 杉田 鈴木 清野 谷木 長谷川 牧 松岡 吉田 吉田洋子

プロローグ

コロナが猛威を振るっていたのは5年前の2020年。この年のお花見は中止となりましたが、以降、武田尾、花園・双ヶ丘、近江八幡の桜を訪ね、昨年は京都植物園のお花見を楽しみました。今回の舞台は、京都中心部から西に離れた西山エリア。自然の残る地域で、春爛漫の桜を堪能できました。企画、案内をしていただきました牧さんに厚くお礼申し上げます。

牧さんからのコメント

京都は山に囲まれた盆地で、三方を囲む山々は東山・北山・西山と呼ばれ慣わされています。古来、西山は都人が俗世を離れて暮らす場所とされ、現在でも閑静なおもむきを残しています。その山裾にかけては美しい竹林が広がり、由緒ある寺社が点在しています。西山にある大原野(おはらの)は都会の喧騒から離れた深い緑に包まれた地区で、桜の名所でもあります。桜満開の西山地区で、1200年の歴史を感じながらそぞろ歩きを楽しみましょう。

参加者の感想

- お天気にも恵まれた最高のお花見でした。
- 満開の桜を堪能しました。
- 「正法寺」(しょうぼうじ)でみた石庭、しだれ桜、借景の東山連峰はすごかった。
- 朝もゆったり、夕方もゆったりで時間に余裕がありました。このスケジュールは参加しやすいです。
- 「こごろ」の手打ちそばも評判通りでとても美味しかったです！
- 近辺でも、知らない名所がまだまだあるのですね。



大原野神社(おおはらのじんじゃ)の千眼桜(せんがんざくら)。満開の期間が 3 日間とたいへん短い桜で、幻の桜とも呼ばれています。満開になるとまるでたくさんの眼が集まったように見えることから名付けられました。運よく満開を見ることができれば、千の願いがかなうともいわれています。当日は満開ではなかったのですか、願いはせいぜい 10 程度ですから、千眼桜と出会えただけでよしとしましょうか。

大原野神社は奈良の春日大社から分けられた神社で、別名は「京春日」。鹿が神の使いとされています。



大原野神社は源氏物語の作者・紫式部がこよなく愛し氏神として崇めました。2024 年の大河ドラマ「光る君へ」以降、参拝者が急増しています。



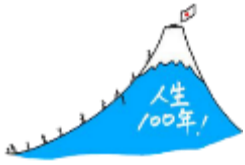


大原野神社境内にある蕎麦屋「こころ」です。11 時に着いたのですが、すでに 1 時間待ち、事前の予約はとらないお店です。店主の久井悟さんがご夫婦で経営されています。「こころ」は悟の漢字の部分に由来しています。11 時から 15 時までの営業で売り切れれば終了。
のどごしがよいお蕎麦をたっぷり味わいました。

勝持寺(しょうじ)の桜です。
勝持寺は百人一首でも有名な歌人・西行法師が出家したお寺です。桜と紅葉がそれぞれ約 100 本植えられています。青空を背景にした桜が見事でした。



「正法寺」です。境内にはたくさんの巨石があり、通称「石の寺」と呼ばれています。石庭からは東山連邦が見え、桜とのコントラストに圧倒されました。



「人生 100 年時代」一考

鈴木 敏 正

私が会社勤めをリタイアした頃は、「人生 80 年時代」といわれていたように思うが、平均寿命が延びた今は「人生 100 年時代」といわれています。

人生を大きく分けると、80 年時代は、教育 20 年、仕事 40 年、老後 20 年といわれていたのが、100 年時代となれば、老後 40 年ということになり、特に老後のライフプランを見直さなければなりません。

80 年時代の老後 20 年は、「余生」を楽しめればよいという楽観的な考えの方が多かったかもしれないが、100 年時代の今は、老後 40 年をより豊かに生き抜くために、会社勤め、学びなおし、ボランティアなどの社会貢献活動などへのシフトが必要になってきていると思います。もちろん生き抜くためには、お金がついてくることを考えておかなければなりません。

リタイア後 40 年という期間を、健康でいきいきと過ごすためにどのくらいの資金が必要か、老後末期の介護費用や病院費用も含め、マネープランに入れておかなければなりません。



ここで 100 年時代の高齢者の課題について整理してみたいと思います。

まず、高齢者の働きについては、社会参加として好きな時間に働くことや、自分の持っている専門的な知識や技術を活かしたいと考える人、趣味や就業といった様々な形の人生設計を持っている高齢者が多いと思うので、100 年時代に活かしたいものです。その為の大きな課題は、ひと言でいうと健康とお金ではないでしょうか。

高齢者の収入源は、年金と働いた所得、有している貯蓄などだが、介護や病気の備えも必要になり、今後も物価上昇があることを考慮したマネープランが必要でしょう。金銭的な備えをしっかりと行い、健康増進することで有意義な 100 年時代を送れることになるが、この二点をどこまで自分のものに出来るかが課題だと思います。



次に高齢者の生活について考えてみると、住まい、地域での不便さ、安全・安心、身体能力の低下、孤独による孤独死、認知症の進行などの課題もありあります。もう少し具体的な項目にわけてみようと思います。

〔生活環境〕住宅の老朽化、庭の手入れ、設備の使用の不便さ、日常の買い物、通院、交通機関、住宅内の事故安全など。

〔安全・安心〕交通事故、犯罪被害、住宅火災、自然災害の被災地、振込詐欺など。

〔生活機能〕歩行移動、食事、更衣、入浴、排泄などの身体機能低下、小さなアクシデントの頻発。

〔生活の楽しみ〕趣味、スポーツに熱中しているとき、
友人知人との会合・雑談、家族団欒、
TV、新聞、雑誌、パソコン、休養、くつろぎ、学習、趣味、娯楽など。



〔食生活〕健全な食生活を心掛けているか（低栄養になる傾向がある）。

〔認知症〕65歳以上の3人に1人が認知症かその予備軍。大切な記憶が少しずつ失われる。このように高齢期の課題はいろいろありますが「ピンピンコロリ」と人生を終えることが出来ればいいですね。

ここで高齢者の住まいについて、3月22日大阪梅田のハービスホールで「有料老人ホーム大阪2025」が開催されていたので参加してみました。そこで聞いた情報を掻い摘んで言いますと、高齢者が最期まで現在の自宅に住み続けるのか、住み替えるのか決めるのは、自分の生き方、自宅の住環境、家族状況、資金状況などを、自分が元気なうちに確認しておくことが大切で、いざという時に戸惑わないようにしておくことです。

もし住み替えるなら、どの時期に、どんな住環境が自分に合うのか、早めに見極めておくのがよいでしょう。老人ホームにはいろいろな種類とタイプがありますが、大きく分けて公的機関の運営するものと民間の運営するものに分けられますが、チラシや説明だけではなく、見学、体験入居して自分に合っているかよく確認しておきましょう。紙面の都合上、ここでは高齢者住宅の種類の紹介に留めますが、詳細は関連機関によく確認してください。

〔公的機関の住まい〕

- ・特別養護老人ホーム（特養）
- ・介護老人施設（老健）
- ・軽費老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・介護医療院

〔民間の住まい〕

- ・有料老人ホーム、・サービス付き高齢者住宅（サ高住）、・グループホーム、・シニア向け分譲マンション、・高齢者向け優良賃貸マンション



トルコ旅行記

長谷川 誠子

早朝にイスタンブールに到着、日本との時差は6時間。意外にも時差ボケはない。

お一人様参加限定ツアーに参加した18名と添乗員さん、現地ガイドさん。

Merhaba！トルコ語の発音はローマ字読みでOK。メルハバ。意味はこんにちは！

トルコの面積は日本の約2倍、人口は約8500万人。農業人口は4割で自給率はなんと

ほぼ100%だそうです。しかしトルコ経済は厳しく、通貨のトルコリラの暴落でインフレが激しい。観光資源を生かして2022年には、5140万人が訪れたそうです。

親日国のトルコ。1890年のエルトゥールル号の遭難事件は教科書に書かれているそう。

オスマン帝国から日本に派遣された親善使節団を運んでいた船で、帰路に台風に遭遇し和歌山県串本沖で難破、587人が命を落とし僅か69人が日本人の不眠不休の救助で奇跡的に救出されたそうです。

イスラム教のラマダンの期間中でしたが旅行者は3食の食事とビールなど飲食ができて良かったです。ホテルの朝食、夕食会場が空いていた理由がわかりました。

1日目から3日目はエーゲ海に面したトロイ、ベルガマ、エフェソス遺跡などを見学。

古くは紀元前3千年からの壮大な規模で大切に保存されていて本当に驚きました。

建国と滅亡を繰り返して現在のトルコ共和国は1923年に建国されたそうです。



エフェソス遺跡

4日目から6日目はトルコでは珍しく大雪となりましたが、神秘的なカムツパレの観光。

広大な奇岩地帯のカップパドキア、不思議なキノコ岩、洞窟の地下都市などを転びながら

散策。幸い私は大丈夫でしたが筋肉痛に。憧れの洞窟ホテルを満喫し猫ちゃんと遊ぶ。

トルコ絨毯のお店見学、伝統料理の素焼きの壺焼きケバブは最高に美味しかったです！

7日目から9日目はイスタンブール観光。東西文明の架け橋と言われヨーロッパとアジア

の接点の要衝。偉大なるアヤソフィア、ブルーモスク、トプカプ宮殿、地下宮殿など見学

ボスポラス海峡のクルーズ。名物のサバサンドを味わい、グランドバザールでの買い物。

トルコの文化や歴史に触れることで古代文明に思いを巡らせ、大変勉強になりました。

温和で優しくフレンドリーなトルコの人々が大好きになりました。大阪・関西万博にトルコも出店しています。どうぞ訪ねて見てくださいね。美味しいチャイが飲めるといいですね。

お粗末な土産話を最後までお読みいただきありがとうございました。



カップパドキア



アヤソフィア



オルタキョイ ジャーミイ



次回のイベント

街歩き 5月30日(金) 高砂の街歩き 阪急茨木市駅 12時集合

—— 次回『街ing いばらき』例会のご案内 ——

日 時： 令和7年5月8日(木) 14:00～16:00

場 所： 川本本店 茨木市上泉町 6-29

議 題： 1. 4月4日(金)お花見の振り返り
2. 5月30日(金)の高砂散策
3. 6月13日(金)の伏見屋試食会 他



『街ing いばらき』とは？

茨木のまちづくりを考える市民グループです。といってもあまり硬いことではなく、月一回の例会や年5回程度の街歩きを行っています。

参加資格は問いません。入会に関心のある方は、お問い合わせください。

とりあえずのご見学や、イベントの単発参加も歓迎します。

入会金 1,000円 会費 年間2,000円(一か月170円)



« 編集後記 »

- 大阪・関西万博が開催されています。開幕前のチケットがたまたま手に入り、行って来ました。入場には事前予約が必要、会場内では現金が使えないなど手間なのは確かです。
- それでも、場内に入ると大屋根リングに圧倒されます。パビリオンの建物は個性的で歩いているだけで楽しいです。
- 次回は50年後とも。一度は現地の雰囲気味わってみてはいかがでしょうか。

« 編集・発行 »

阪田 浩 〒567-0881 茨木市上中条一丁目10-22

Tel/Fax 072-627-3480 e-mail: ibarakisakata@crux.ocn.ne.jp

街ing ホームページ : <http://www.machiing-ibaraki.com/>

ホームページは杉田さんが作成されています。ときどきはのぞいてみてください。

2025年4月現在での訪問者は10,460 <前月比20の増加> となっています。

