

## 子どもたちのはじける笑顔！

### 健生会友の会が餅つき大会

1月6日土庫病院駐車場で新春餅つき大会が開かれました。友の会会員や職員、近所や保育所の子どもたちら400人余が参加。

昔は年末の恒例行事だった餅つきも、今では見る機会が少なくなりました。



高齢者にとっては懐かしい情景、文字通り「昔とった杵柄」を振るえば、子どもたちはそのリズムカルな作業に歓声をあげ、笑いがはじけていました。

つきあげた餅は、餡餅、黄な粉餅、ぜんざいとなって、参加者にふるまわれ、職場や病室、施設へと運ばれて、賑やかな一日となりました。

## 寒風について三輪山登山

1月14日は、それまでの暖かさが嘘のような寒さ。この日、健生会友の会山歩きクラブの例会で「山ノ辺の道と三輪山登山」が行われました。参加者33名、冷たく強い風が吹き付ける中、古民家のある静かな街並みを抜け、金屋の石仏、平等寺などを見ながら、大神（おおみわ）神社に。

多くの参拝客の中を通過して登山口のある狭井神社へ、ここで登拝料300円を払い、ご神体・三輪山の「ありがたさ」と注意事項を聞かされて登山開始。「おしゃべりはダメ」と申し渡されたせいか、いつも賑やかな山登りも静かに始まりました。

**金屋の石仏見学↓**

### 裸足で登る女性たちにびっくり

一行が目を丸くして凝視したのは、裸足で登る女性の姿、この山を信仰する人たちと言う。私は以前にも見たことがあったが、よりによってこの厳寒の日にもか、しもやけぐらいで済めばよいがと他人事ながら心配。しかし本人らはスタスタと登っていく。

こうして今年初めての例会登山は無事終了。





## 続・二上山に咲く花々 18

### ミツバツツジ(三葉躑躅)

#### ツツジ科ツツジ属

写真 澤木仁さん

四月ごろ、まだ葉の無い枝に鮮やかなピンクの花(直径 3~4 cm)をいっぱい咲かせます。

この花に急かされるように、山全体が新緑を帯びはじめ、その両者のコントラストも又、登山者の心を和ませます。

花が終わるころ、枝先に三枚の葉をひろげるのでこの名前になりました。

## 続・二上山に咲く花々 19

### モチツツジ(躑躅)

#### ツツジ科ツツジ属

ミツバツツジが花期を終える頃、モチツツジが淡紅色の花を咲かせます。花はミツバツツジより大きく、直径 5 cm ぐらい。

ミツバツツジと違って常緑。花冠は 5 裂し、上に伸びる花弁に赤い斑点が目立ちます。

花の柄やがくなどから粘液を出してねばねばするので、この名前が付けられました。

日本で古くから栽培され、多くの園芸品種が造られ、庭園を飾ってきました。



## 美味しかった元旦二上山の甘酒

昨年 8 月 14 日、突然発熱し、両手がグローブのように腫れ上がり、全身の関節に痛みが走った。あくびしても、くしゃみしても、手をついても痛かった。ひどい時には痛みで目が覚め、痛くて眠れない日が続いた。

9 月になって県立医大リウマチセンターで「関節リウマチ」との診断が下り、投薬による治療開始、安静を命じられ、登山は禁止となった。安静期間中、筋肉の衰えを防ぐために毎日 1 時間以上の歩行と腹筋運動を続けた。また薬の副作用か、増進する食欲に耐えて減量に取り組んだ。

治療のおかげで、痛みは次第にやわらぎ、手足のこわばりやぎこちなさも大幅に改善された。4 ヶ月余の安静期間を経て、担当の教授に「二上山登山を再開したい」旨を告げて、了承いただいた。

元旦 6 時過ぎ、ヘッドランプで登山路を照らしつつ二上山に登り、馬ノ背で日の出を迎えた。なんとも言えない清々しい御来光だった。そして今年も甘酒をいただいた。実に、実に旨かった。

この病気とは生ある限り付き合うことになりそう。「どうかお手柔らかに」と願うばかり。