

会報 さわやか 21

第15号 令和8年 2月21日発行



熊本城（宇土櫓）復興の進行状況 その3

(令和7年 8月10日撮影)

撮影者：炭谷 健一

まだ記憶に新しいことですが、昨年の夏は地球温暖化の影響と思われる災害級の猛暑、巨大台風、ゲリラ豪雨等が日本各地で発生し被害が出ました。マスコミも連日呼び掛けていましたが、皆様も屋外での活動や外出を余儀なくされたのではないかと思います。

昨年は、班毎の計画を見直しましたがグラウンドゴルフをはじめ、いろいろな行事を任意で計画してきました。OB会活動は、皆様の参加により成り立っています。会報原稿を寄稿していただいた方、発行に尽力していただいた方、行事に参加していただいた方等ご協力ありがとうございました。

OB会も十数年が経過し、会員の皆様もそれぞれ年齢を重ねてきておられますが、できうる限り計画をしっかりと実行していきたいと思っています。最後になりましたが、会員皆様が健康に留意され、日々を過ごしていただけたらと思います。



二十一期会
会長 宮崎 敏夫

令和7年度の活動報告

事務局 佐藤 テルミ

令和7年度 会員26名

会計監査

令和7年4月4日(木)

益城町総合体育館にて監事の濱竹氏、緒方氏、会長宮崎氏、副会長清辻氏、事務局長出席

第一回役員会

4月10日(木)

熊本市中央公民館にて役員会開催
班長、副班長出席
毎奇数月の第4木曜日、開催

第1回会報委員会

4月10日(木)

会報委員、三役出席、
毎役員会終了後開催

第十三回定期総会

4月24日(木)

熊本市中央公民館にて開催、
出席22名、委任状5名、欠席4名
総会後のランチ会

「メルパルク」にて、

出席13名

各期連絡協議会定期総代会

福祉センターにて 5月15日(木)
会員471名、宮崎、佐藤出席

初夏のグラウンドゴルフ大会(1班)

5月29日(木)

御船町「華はたる」にて、参加18名
優勝、吉田建設さん(1班)

大学院市民公開講座

8月22日(金)

熊本市長「大西一史氏」6名参加

秋のグラウンドゴルフ大会(6班)

10月9日(木)

御船町「華はたる」にて 14名参加
優勝、吉田建設さん(1班)

晩秋阿蘇路散策

11月14日(木)

マゼノ溪谷・押戸岩 7名参加

大学院市民公開講座

11月26日(水)

キネコム守田郁生氏「東京物語」
9名参加

新春食事会

令和8年1月22日(木)

「メルパルク」にて 21名参加

各期パートナーシップ講演会

2月3日(火)

邱桂芬(キュウ ケイフン)氏
森都心プラザ5階にて 6名参加

春のグラウンドゴルフ大会(5班)

3月18日(木) 予定

御船町「華はたる」にて

◎定期総会のご案内と

次年度会費納入のお願い

『定期総会』令和8年4月23日(木)

「高森田楽村」にて

『会費納入』令和8年度のOB会

会費(年1500円)は、3月31日迄に納入お願いします。

定期総会後のランチ会
(メルパルクにて)

流石ホールインワン!

熊本城宇土櫓

復旧工事について

令和五年一二月から始まりました宇土櫓の解体作業は令和七年一二月五日終了しました。この間、令和七年は一般見学会が四月一三日、六月一五日と八月一〇日の三回行われ、毎回炭谷さんには参加していただいて写真を撮っていただきました。



令和7年4月13日撮影（素屋根で覆われている）



令和7年4月13日撮影（小屋組みが現われた）

その中の一枚だけを巻頭写真で採用するのはもったいないと思ひまして、次のとおり掲載することになりました。解体作業の進行状況がよく解るのではないでしょうか。



令和7年6月15日撮影（小屋組みが取り払われた）

すべて小屋組みが取り払われた跡に約一〇〇年前の石垣が現われたことでその調査が必要になったこと、一二月四日に宇土櫓につながる続櫓の石垣が崩落したことなどから完全復旧の完了が予定よりも遅くなるようです。

（会報委員会）

行事報告

一ノ峯二ノ峯「稜線歩き」

清島 隆明

令和七年四月十七日、県内は高気圧に覆われ気温が上がり、多くの地点で二十五度以上の「夏日」。

俵山と冠岳の裾野に位置する「一ノ峯二ノ峯」では、涼しいそよ風を浴びながらの絶好の登山日和となった。

参加者九人は、「萌の里」駐車場に集合して車三台に分乗し、一ノ峯登山口を目指した。幹線道路から入る「西原村宮山集落」の迷路を抜けるのに登山者は苦労していたが、今回は周り角ごとに、真新しい矢印の標識が設置されていてスムーズに迷路を抜けて牧道に入ることができ、感謝！

牧道を走り、森を抜けた所の登山口駐車場、次の駐車場とも満車。三つ目の駐車場で、三台分の駐車スペースを確保できてラッキーであった。

登山口（標高六〇〇m）で記念写真を撮って、

登山開始

登山道

は草原の中にあり

快適な足

取りで進

んだ。

途中休憩し、後方を振り返ると、飛行機が着陸態勢に入る阿蘇くまもと空港滑走路、えがお健康スタジアム・パークドーム、台湾から立地した「TSMC」の巨大な工場、更に西方面に金峰山、西南方面に飯田山が望める。



登



山道が草原から岩場に変わる。岩場を少し登ると、

巨岩が現れる。巨岩の間を手をつき

よじ登

る。息を

切らし

ながら

も全員

一ノ峯

山頂に

到着。

喜びを分かち合い、山頂（標高八五八m）からの三百六十度の眺望を満喫した。



次は、今回のメインイベントの『稜線歩き』一ノ峯頂上からの急勾配の岩場を、足を滑らせないように両手をつきながら下った。

下りきった稜線にご褒美！

石ころで丸く囲んだ中に「翁草」が頭を下げている。芽を出して日が浅いのか。今日の登山の狙いの一つ「翁草」鑑賞ができて嬉しかった。



翁草

一ノ峯から二ノ峯に向かう稜線はほぼフラット、大変気持ちのいい山歩きとなった。

稜線の眼下に広がる放牧地。また機会があれば、草が伸びて緑に染まる牧草地と背後の山並みの景観を楽しみたいと思った。近年減少しつつある「赤うしの放牧」遠方には畜舎らしい建物

が見える。前方には南外輪山を形成する俵山、冠岳、その合間に阿蘇五岳が聳える最高のロケーションを堪能しながら歩いた。

二ノ峯山頂（標高八七〇m）の急な坂道は、力を振り絞って無事登頂。

一ノ峯を振り返り稜線を歩いた喜びをかみしめた。

山頂で

記念写真撮った後、昼食を取りながらしばらくくつろいだ。



帰路は、一ノ峯二ノ峯の稜線と並行して通じる草原に開けた山みちを散策しながら下る。今日の楽しみの二つ目の「わらび摘み」である。中腹まで下っても、なかなか見つかからない。野焼きの後、草も芽が出て間もない状態。上空の寒気や気圧の谷の影響で、二日前には阿蘇山上には雪が積もったようであり、わらびも芽を出すのを躊躇しているようであった。ちなみに今年は、巷の「ツツジの開花」も一〜二週間遅れているようである。

登山口近くまで下山したところで、ちよつと小ぶりではあるがあちこちにわらびが芽を出している。しばらく「わらび摘み」を楽しむことができて、皆さん登山の疲れも取れたようだった。

翁草の名前の由来

花の後にできる種に白くて長い毛ができて、それが老人の白髪のように見えることからです。



マゼノ溪谷&押戸石の丘散策

— 押戸石でスプーン曲げ体験 —

清島隆明

紅葉の「マゼノ溪谷」と縄文の聖地「押戸石（おしといし）」の丘」の散策を、二〇二五年十一月十四日（金）に行った。

ミルクロードを走り、かぶと岩展望所で小休憩の後、菊池阿蘇スカイラインとの交差点を直進するとマゼノミステリーロードである。小国方面に十五分位走り、脇道を右折するとマゼノ溪谷駐車場に向かう。広い駐車場に紅葉シーズンのため多くの車が駐車していた。十一時に散策開始。大きな岩肌を洗うように流れる清流は、筑後川の源流。この源流に沿って進む。

川の両岸に生い茂る広葉樹の紅葉のコントラスト



ストが鮮やかである。

菊池溪谷と比べて水量は少ない

が、深い奥山に入った感覚で、森林浴と清流感が一段と強い。

上流のマゼノ滝に進むと、水の流れの透明感と、紅葉の映える景観が素晴らしく、大自然の溪谷をしばらく楽しんだ。

マゼノ溪谷駐車場を出発して、一方通行の脇道を前方に進むと、マゼノミステリーロードに出る。それから十分ほど走り、押戸石の丘に入る脇道を右折して進む。

押戸石の丘の麓には広場があり、駐車場の他、遊具設備、トイレも整備されておりファミリーでも楽しめるようになっていた。到着したのが



昼時であつたので、広場に設置されているテーブル、椅子を使つての昼食。

広場から押戸石の丘の頂上まで徒歩で十分位である。南小国町観光協会資料によれば、押戸石の丘は、熊本県小国町にある奇石の景勝地。

このエリアは、大小さまざまな奇岩が三百個ほど点在し、石にはシユメール文字が刻まれており、先史時代の巨石文化遺跡であることが国際学会で認証されている。巨石群の中に大きな四つの石がある。

はさみ石

古代における

時計であつた

「はさみ

石」、シユメ

ール文字が刻

まれた「鏡

石」、神々に

通じる「祭壇

石」、そして

鏡石

巨石群の中心



祭壇石



押戸石

をなすのが高さ五・五m、周囲十
五・三mの「押戸石」である。押



戸石に方位磁石を近づけ
るとぐるっと回る不思議
な現象が見られる。

今回散策実施日の四日
前の夜のテレビで、

『「押戸石」では、誰でも
スプーンを曲げることができる…との
フシギな話』の放送があっていたの
で、参加者九名でスプーン曲げに挑戦
した。

前述の方位磁石がぐるっと回る巨岩
の割れ目の所に、手を当ててパワーを
もらってスプーン曲げの検証を行った
ところ、参加者のうち二名の方が見事
にスプーンを曲げた。スプーンに熱気
を感じたタイミングで「てこの原理」
を使って曲げたら成
功したとのこと。一
名の方は四本曲げ、
もう一人の方は曲げ
たスプーンを元に戻



す器用さ。何とも「フシギな体験」で
ある。他の観光客にもスプーン曲げに
成功し、^{（笑）}人がいたようだ。

眼下には阿

蘇山の巨大噴
火で作りに上
げた「火砕流大
地」が広が

る。前述の史
料によれば、

「厚く堆積し
た火砕流は、
長い年月を経
て浸食が進



み、現在のなだらかな波打つ大地を作
り上げた」とのこと。この波打つ大地
は毎年一回の野焼きを行うことで草原
が維持されている。野焼き支援ボラン
ティア活動に感謝！

目線を上げれば、三百度の大パノラ
マ。北東方向に涌蓋山、万年山、くじ
ゆう連山がどっしりと佇（たたず）ま
う。南方向にちよっと遠目になるが阿

蘇五岳が浮か
ぶ。押戸石の
巨石群と周り
の九州山地の
雄大さに大自
然のパワーを
体感。

次に向かっ
たのが、大観
峰である。阿

蘇を代表する

絶景スポットである。平日とはいえ、
多くの観光客で賑わっている。阿蘇五
岳が直下に、くじゆう連山が遠方に望
まれる。「大観峰展望所」からの景色
が、「押戸石の丘」とは対照的であっ
たのが印象に残った。

次に向かったのが、道の駅阿蘇。大
観峰から曲がりくねった坂道を下る。
内牧を通過し、国道五十七号線との交
差点を右折すると右側に道の駅阿蘇が
ある。休憩方々お買い物を行い、十五
時に帰路に着いた。



秋季グラウンドゴルフ大会

清島隆明

朝九時頃に、会場の「華ほたる」に到着すると多くのプレーヤーがゲームを行っており、私たちさわ大二十一期会は、すき間のコースに割り込む形でゲーム開始。

ところが、令和七年十月九日（木）は、今年一〇一日目の真夏日となり、日差しが強く、木陰を探しながらのプレー。また、一コース（八ホール）終了毎に休憩水分補給と言う具合。

大会参加者は十四名、三組（五名、五名、四名）に分かれて実施した。午前中三コースを回った時点では、ホールインワン達成者は一人のみ。午後、最後のコースに入り、ホール



インワンが三名。中でも、吉田さんのロングホール（五十m）でのホールインは見事。こ



のロングホールのコース中央付近に大木が聳えており、根元から一m位の高さまで、金属でカバー。

転がって来るボールから避難のためと思われる。吉田さんがスティックの真つ芯で捉えたボールは、大木の横を抜けホールポストにピタッと収まった。

当たり前かもしれないが、女性陣の軽くショットした場合でも、スティックの真つ芯に捉えたボールは真つ直ぐ伸びていく。これが、力が入ると、球筋がブレてしまい、距離も出ないと言う具合。



「ボールを真つ芯に捉える」には、スティックヘッドの中心とボールの中心を正確に合わせることが重要と改めて思った。



二十一期会がゲーム終了する頃には、多く居たプレーヤーは一人もいない。猛暑の中、事故無く楽しくプレーできたことが一番であった。

秋季グラウンドゴルフ大会の成績

優勝…吉田建設 準優勝…笠 學

第三位…清島隆明

ホールインワン賞… 吉田建設

西山文美子 笠 學 宮崎敏夫

（注）敬称略、上位入賞者のみ掲載。

会報委員会から

会報「さわやか21」も今回で第十五号の発行を迎えることになりました。これを記念して「これまでの人生で最も記憶に残る出来事」を会員の皆さんから寄稿していただくことにしました。

特別寄稿

甲斐の国から

山崎 典義

月日の経つのは早いものです。令和七年二月十一日、十四年間住み慣れた山都町を立ち、ここ山梨県甲府市に来て半年になろうとしています。今回、会報「さわやか21」が第十五号の記念発行となると聞き、僭越ながら近況を寄稿させていただきました。

はじめに、山梨県は「海無県」とも呼ばれ、海がありません。埼玉、東京、



神奈川、静岡、長野県に囲まれていて、テレビなどでは天気予報が関東甲信地域になります。

ここ甲府市は県庁所在地で人口約十八万人で、政令指定都市熊本とは比較になりません。我が家から南に富士山、西に南アルプスとその隣に富士山に次ぐ二番目に高い北岳を、北に八ヶ岳を望みながら生活しています。



交通関係では中央道、中部横断道の高速道路が。また、鉄道は東京方面から特急「あずさ・かいじ」が約九十分で走り、東京日帰りが可能です。

その他一般的に知られているものは、風林火山の武田信玄（武田神社）、日蓮宗大本山身延山久遠寺。特産品として「ほうとう」・桃・葡萄・イチゴ・ワイン・ジュエリーなどです。県内各市町村にワイナリーがあります。



本論である私の日々の生活についてお知らせします。

運転免許証を返納したことから歩く事が日課となっています。天気の良い日は近くにある一周約五三〇メートルある公園まで歩き、そこを五周して帰ります。

また、別の日には歩いて一〇分のところの湯村山（標高四〇六メートル）登山口から約四十分かけて頂上へ。そこからあの富士山と甲府盆地が何とも言えません。先日は、町内の保育園児がワイワイと。高齢になると元気をもらうのは酒より子供からですね。

また、雨の日はFM、CDの音楽を聴きながら新聞を隅々までみて、残したい記事はスクラップしたりしています。なかでも川柳に興味があります。最近、すべての公務員の不祥事案が多く、ネタに事欠きませんね。こちらの地元新聞も毎日、短歌・俳句・川柳が数多く掲載されており、文芸の盛んな県であると感じています。

以上、思いつくままに近況を書いてみました。さわやか二十一期会の益々のご発展と会員皆様のご長寿、ご多幸をお祈りいたします。熱中症警戒アラートと闘いながらペンを置きます。ありがとうございました。また、どこかでお会いしましょう。

川柳

「広報こうふ」令和7年7月号掲載
「早や三月（みつぎ）」

阿蘇を離れて 富士望む

山崎 典義

※選者 深澤 弘評

郷里を離れあつという間に三月、ひとり富士を眺めては感慨に耽る。

「広報こうふ」令和八年一月号掲載
「手放せぬ」

杖と薬と あなたの手

山崎 典義

※選者 深澤 弘評

老いを上手に表現して巧みです。杖と薬、下五であなたの手。泣かせます。

私の記憶に残る東欧四カ国旅行

六班 上田 昭徳

はじめてヨーロッパ（東欧四カ国）を旅行したことです。

六十二歳の頃です。まず、成田からスイス航空でチューリッヒまで行き、そこから乗り継いでベルリンへ。チューリッヒ空港で初めて見たあの景色、遠くに、絵本のような白い壁にベンガラ色の屋根の住宅、ああ、ここがスイスなんだという実感、感銘を受けた。周囲は皆、格好良い外人ばかり、いや、外人は自分の方でした。

ベルリンで一泊後、十日間、東欧四カ国（ドイツ、チェコ、オーストリア、ハンガリー）をバスで観光して回った。地形は概ね平坦で天候にも恵まれ快適なバス旅行であった。

まず、ドイツでは、冷戦時代に作られた東西ドイツを分断していたベルリンの壁の跡地（現在は地面に刻印されている）を見て、その隣の有名なブランデンブルグ門を歩いて渡り、ベルリ

ン市街地を巡り、その後、第二次大戦中、英米ソの首脳が日本に対し無条件降伏の勧告を行った（ポツダム宣言）会議場を見学、そこはベルリン郊外の閑静な別荘地で鳥のさえずりが聞こえる、喫茶店風ののどかな場所であった。

その後、ドイツ南部のドレスデンを観光、国境を越えてチェコへ。

ボヘミア

州にある世界遺産チェスキークルムロフ（中世時代からの、時の流れが止まったような美しい街）で、十三世紀に建てられた古城などを観光。



建物の壁に窓の絵を描いて本物の窓と錯覚させるだまし絵など面白い発想に驚いた。また、プラハは百塔の街と愛称される街で、バロック建築、ゴシック様式の教会を見学、その後旧市街へ、ヴルダヴァ川にかかる長大なカレル橋（欄干にはザビエルなどカトリック聖人の彫刻像）を歩いて渡り、石畳の旧市街では中世時代の天文時計等に目を奪われた。

そのほか、各地の古い城なども見て回ったが、鹿のはく製や当時の鎧、剣などが展示してあり興味深かった。

その後、国境を越えてオーストリアへ。音楽の都ウィーンでは、さすがに街のあちこちから町の音楽家がアコーディオン等を奏でる光景が見られ、楽しい気分になせられる（夜は居酒屋でワルツの生演奏を聴いた）。やはり一度は行つて見たかった場所である。

私は毎年正月元日に当地で行われるニューイヤークンサートを楽しみに見ているが、やはり素晴らしい街である。

当地には宮殿が多数あるが、とくに有名なハプスブルグ家の夏の離宮、シエーンブルン宮殿は壮大で、マリアテレジアやマリーアントワネットが幼少期を過ごした宮殿である。部屋が何百とあり、その部屋数の多さ、教科書で見た天井画や展示してあるマリアが着た中世の衣装など興味尽きない。ウィーンの森では映画（うたかたの恋）で有名な十九世紀のオーストリア皇太子ルドルフと恋人が心中した場所へも行った。若い頃大劇で見た映画（短くも美しく燃え）を思い出した。似たような物語でスウェーデンの貴族と軽業師の娘との悲恋物語（実話）で、モーツアルトの美しい旋律（ピアノ協奏曲第二十一番第二楽章）が全編に流れ感動を受けたものである。現在もユーチューブでときどき聞いている。また、ベートーヴェンが失恋で失意に過ごした家など歴史上の現場を見て感慨深いものがあった。

次にハンガリーでは、フジコヘミングの演奏で有名な「ラ・カンパネラ」の作曲家リストの生家で、当時のオルガンなどを見て作曲当時を想像した。ハンガリーの首都ブダペストは、ヨハンシュトラウスの美しく青きドナウで有名なドナウ川を挟んでブダ地区とペスト地区に分かれており、この両地区を観光、また、ドナウ川ナイトクルーズなどを楽しんだ。

これら各国を見て回って、日本とは違う光景や食事などなど、西洋文化の一端に触れた素晴らしく、且つ、懐かしい記憶として残っている。

また、数年後、ドイツ西部でケルン地方を旅した。この時はケルン大聖堂やボンでベートーヴェンの生家やオルガンなどを見ることができた。行く先々で歴史上有名な場所を直接見て回れたことは本当に良かったと思っている。



そうそう、ビールですが、現地ドイツ、また、チェコのビールの旨さは格別でした。ほかに、各国とも道中のトイレでもチップが必要でこの点では日本の良さを感じたところです。

国見岳下見登山でのアクシデント

六班 宮崎敏夫

さわやか大学院の元学長森田さんが運営されていた里山あるき隊全盛の頃の十数年前、登山計画の下見のため、九州脊梁の盟主国見岳（一七三九m）に森田隊長と共に登った。

午前六時過ぎに合流し、二本杉峠を通り五家荘溪流キャンプ場近くから樫木材道に入り、林道脇に落ちていた多くの石を避けながら五男谷登山口に九時前に着いた。登山準備をして、すぐに急登から稜線歩きで十二時過ぎに頂上に到着し、しばらく休憩して午後四時前に無事登山口に降りてきた。

車での移動中、突然パンク！

降りて見たら、左前のタイヤ側面が鋭利な石により裂けていた。さあ大変！ 予備のタイヤを積んでいないため、直ぐにケイタイで保険会社に連絡するもエリア外でケイタイが繋がらない。あせったが取り敢えず車を道路脇に止めて、ケイタイが繋がる所までひ

たすら歩いて、ようやく繋がリホツとした。

しばらくするとJAFから連絡があり現在位置を伝えると、熊本市内から二時間位かかるとの事だった。

周りは薄暗くなつて来るし心細くなつてきたが、しばらく歩いてようやく溪流キャンプ場上にある食堂に辿り着いた。店を開いて頂いて、取り敢えずウドンを注文、森田隊長はついでにビールもたしなまれていた。

しばらく食堂内に居たが、いつまでも居るわけにいかず、道路脇に腰を降ろし、ひたすら待っていたが午後八時過ぎにJAFの車が見えてホッとした。

JAFの車に同乗し、真っ暗になつた林道を登って行き、ようやく車を止めている場所に着いた。

タイヤ側面が裂けていたためにレッカー移動かなと思っていたら、予備のタイヤを準備されていた。但し、タイヤのサイズが小さく、そのまま取り付けたら真っ直ぐに進まないため、後輪

のタイヤを左前に取り付け、予備のタイヤを後側に付けて、午後九時頃に出発し、ひたすら林道を走って午後十一時半頃によりやく健軍電停に着いた。森田隊長の奥さんが迎えに来られていたので、ここで別れて家に帰る事ができた。

長い一日をかけての下見登山だったが、ようやく長い長い一日が終った。

翌日、カーショップでタイヤを交換して頂き、JAFへ予備のタイヤを返却に行つた。

今後同様の事があり得ると思い、販売会社と連絡して、念のため予備のタイヤを積んでいる。

国見岳には、後日里山あるき隊のメンバー十七名で、午前六時集合、午後八時解散で、秋の紅葉を満喫でき、無事登る事ができた。



私の中体連の思いで

六班 清島隆明

私の飽託郡天明中入学年次は、昭和三十四年四月である。

町内の小学校四校から入学し、一学年三百五人であったと思う。早速、当時一番の人気の野球部に入部したのは良かったが、人数が五十人超。練習は、外野の後方の球拾い。キャッチボールさえさせてもらえなかった。一カ月が過ぎた頃には、半分以上が退部。ご多分にもれず、私もその一人。

友だちの誘いもあり、バレーボール部に入部した。バレーボール部では、三年生が課外授業で遅れて練習に参加する。このため、その間は、一、二年生で練習するので、パスの基本、動きづくりなどができ、やつと部活動らしいことが出来て楽しかった。

部活顧問は、極めて練習に厳しく、私の記憶では年間に休んだのは元旦くらいであったように思う。また、練習内容もハードでレシーブ練習では、ミ

スすると体にボールをぶつけられとかうさぎ跳びの罰を受ける。夏の中体連が終わると、新チーム作り、幸運にも私はレギュラーに選ばれた。チーム作りが進むと、早速、他校との練習試合。熊本市内では、城西中、花陵中、城南中。下益城郡北部中（現富合中）、宇土市鶴城中。授業が終わってから、自転車で練習試合に出かけた。

また、当時県下でトップグループの力のある熊本市帯山中とか下益城郡西部中（現松橋中）にも出かけた。帯山中はバスで行った。花畑町から新外行きに乗り、市営バスが郊外の中から芋畑の中を抜けると、高台に新築校舎がポツンと建っていた（帯山中は、昭和三十四年四月開校）。なぜか他校に出かけるばかりで、自分の学校では一度も練習試合をしたことがない。部活顧問はどうも押しかけて練習試合を計画されていたように思われる。

中体連は、夏休み前に飽託郡大会があるが、試合は初戦から決勝戦まで大

差で勝利し、優勝。三十五年夏の県中体連は、八代市で開催された。

大会前夜祭では、市街地の中心にある八代城址の周りをパレードしたように覚えている。我がチームの特徴は、レシーブで徹底的に球を拾い、エースアタッカーが強力なスパイクを決める。また、前衛陣の強力なブロック、サーブもファーストサーブを決めるというものでした。

大会は、順調に勝ち進み、決勝は八代郡鏡中。鏡中には長身の選手が揃っていたが、我がチームにはミスがなく、声出しも良く、自分のチームの流れで展開。二セットを連取し、見事優勝を勝ち取ることができた。バレーボール創部以来の初優勝である。

この「厳しい練習、その結果、県中体連で優勝」と言う喜びは、私の中では、生涯の誇りであり、また、「努力は必ず報われる」ことを、身を持って体験したものだ。

私の人生顧みて今思うこと

一班 井手由記子

父は私が幼い頃に亡くなり、母がひとり娘の私を必死で育ててくれました。私も結婚し二人の子供に恵まれ、平穏な暮らしがずっと続くと思っておりました。しかし、人生何があるかわかりません。一夜にして夫が亡くなり悲しみにくれておりました。母と同じような人生を歩むとは思いませんでした。悲嘆にくれている暇もなくすぐに現実に引き戻されます。私の頼りにしていた母が心筋梗塞を患い入院することになったのです。二人の息子をおんぶして四歳の娘の手を引き母の病院通いです。幸い病院の先生が事情を察してくださり、普通はICUに子供は入れませんが、一日をそこで過ごしていました。

状態が落ち着くと自宅での看病です。その後、発作でICUに入れられる訳ですが今時の治療とは程遠く、緩和治

療です。現代の医療であればバイパス手術で良くなると思いますが、それかなわらず先生にお任せするしかありませんでした。

下の息子の卒園式にも出席できず、上の子に頼んでみると「うん!」との



返事。よく理解できていなかったと思います。保護者の席にチヨコンと腰かけて話を聴いていたとのこと。お母さんや先生たちに褒められて嬉しかったみたいです。

母は次第に状態が悪くなり、十年間の入退院の末に亡くなりました。葬儀は叔父や叔母が手配してくれて助かりました。その後火葬場で待つことになりましたが、皆誰ひとりとして話もせずにおりましたところ、中一の息子が何

処から持ってきたのかお盆にお茶を乗せ、「どうぞ」と勧めてきたのです。皆びっくりして「気がつくね」と褒められていました。私は母親の看病に明け暮れて子供のことは十分に気が廻っていませんでした。何か一筋の光が見えたように感じました。私の知らないところで子供なりに成長していつてくれていると思うと涙が出ました。これからは子供中心の生活をしなければならぬと反省したところです。

私の周りにはやさしく手を差し延べてくれる方や言葉をかけてくれる方がいて、本当にありがたかったです。子供達も早くから自立心があり、この歳になるまで幸せな生活を送れていることに感謝です。この感謝の気持を、今不幸な方たちに少しでも還元できたらと思い、自然災害、戦争難民、その他の苦しい方たちに寄付をさせてもらっています。

孫は高校の時から献血。就職してからは時間があれば「こども食堂」へ。



女の子は病気で髪を無くした人へ自分の髪をウィッグにしてもらい、更にコロナ時には生理ナプキンが買えない人が居ると聞き卒業生に寄付を募り、福岡の某テレビ局へ学校に取材に来てもらい、スタジオで放映してもらっていました。熊本でもそれを取り上げるところがあり、学校や公民館の女子トイレの片隅にコッソリ置いてあるのを見て嬉しくなりました。あまり孫達とそんな話はしませんが、「今現在の境遇に感謝する」その気持ちを大切にしたいと思っています。

私も出来ることは今後も続けていきたいと思っています。

「男の子だー!」

一班 岡部 節子

これまでの我が人生、改めて振り返ればさしたる「大波」は来ず……。もちろん「中波」、「小波」はあったとは思うが何とか乗り越え……。最近「寄る年波」でアチコチ痛み、顔の「さざ波」はいさぎよく諦め。よく言えば過去にはこたわらないというか、昔から忘れっぽい性格で、友達から小学校の時のあれやこれやと思ひ出を言われても憶えていないことがしばしばある。(：ここれから先がとても心配！)

これから先と言えば、最近、嬉しいニュースが！うちの家系は代々女系で、私を含め六人の姉を持つ弟はずっと女に囲まれて肩身の狭い思いをしてきたが、やっと弟にもうすぐ男子の孫が誕生予定！。なんと四十数年ぶり（実家に限って言えば七十五年ぶり！）の男子なので無事生まれてくるよう、皆で心待ちにしている。

（四十数年ぶり！の男子？ どこかで聞いたような……。その後、無事生まれました。）

肺がん

一班 松岡 和子

東日本大震災のあった二〇一一年三月、四十年余り勤務した職場を退職し、五月肺がんの摘出手術を受けた。

その前年の夏、血痰があり主治医に相談。CTの結果、「影はあるが、子供の時の肺炎の跡かも。春先に人間ドックを受けているよね。でも、専門医にダブルチェックかけとくね！」

後日連絡があり、大学病院で精密検査を受けることに。多くの検査の中でも気管支ファイバーは辛いものだった。痛くはないが、非常に苦しく悲しくもないのに涙がポロポロ。二度とこの検査だけはパスしたい。

そして、生検の結果、「がん」が確定。ショック！ 喫煙の習慣ないの

に・・・？。でも、夫が・・・。
手術の結果は、ステージ1Aで治療はなく、不安を抱えながら定期的検査を三か月、六ヶ月、一年と間隔を経て今年で一五年目を迎えた。



歩ける喜び！

一班 吉田 建設

歩けることの喜びは、今でも心の底から湧きあがってくるものである。四国遍路歩きは「通し」で三千キロと言われているが、歩いて五回巡り、旅人との交流と、己が歩き通せたという満

足感は何事にも代えがたい心の雄叫びである。

毎朝の金峰山登りは、二十年間通算もうすぐ七千回になる。小鳥の声、風の音を感じ、そしてフイトンチッドを浴びながらの森林浴は「今日も生きている！」と身体で喜びを感じながら、一歩、一歩と歩いているのである。

心の青空

一班 清辻 弘敏

それは、小学二年生の夏休みでした。近所には「御船川」が流れており、当時は岸から約五メートル位の所にある中洲の砂浜が子供達の水遊びの場でした。

泳ぎの苦手な私はいつも上流の流れが穏やかな浅瀬を渡って中洲に行っていました。しかしある時、友達が次々と流れに飛び込み、いとも簡単に中洲に渡っていくのを見て、私も思わず飛び込んでしまい、急流に流されてしま

いました。手足をバタつかせ苦しみながらも必死に中洲に辿りつこうとしましたが流れは速く、しばらく経つと苦しさは遠のくとともに周りの音が急に聞こえなくなり、身体が宙に浮いたような不思議な気持ちになりました。そんな中、上空を見上げると今までに見たこともない澄み渡った青空が空一杯に広がっており、思わず「うつくしかう。」とつぶやいたことをよく覚えています。どれくらい時間が経っていた



のでしょう。気が付くと、岸辺で六歳年長の兄の腕に抱かれていました。後で聞いた話によると、浮き沈みしながら川を流された私は、偶然に

も下流で泳いでいた兄の元に流れ着き、拾い上げられたとの事。それ以降、当時は怖い思いをしていたのかかわらず、「川に流され意識が薄れていく中で見たその澄みきった青空」が忘れられず、もう一度見たいと海原や山の頂、あるときは田や畑で大の字に寝そべり、大空を仰いだことは数知れず。時には素晴らしい青空にお目にかかる事もありましたが、納得できるような記憶に残るあの風景にはなかなか出会えません。



しかし私には、七歳の頃の澄み切った瞳と心で空を仰いだ美しい風景が今でも脳裏に深く刻み込まれています。この風景は、「何時でも」「何処でも」瞳を閉じ、心を落ち着かせる事で心の一面に映し出す事ができます。

この風景を見つめていると、おだやかな気持ち湧き出て不思議と素直な気持ちになり、自然との触れ合いをより一層楽しむ事ができます。

「心の青空」は「私の一生の宝物」です。

「黄金の首」故障！

一班 續 フク子

今年六月初め、バイクで滑って転んで、「アーツ、やっちゃった!!」。コンクリートの壁と道路のカドに“ゴンッ”、カドにきれいにハマッてしまった。起きようとしたが手が動かなかった。首が曲がりすぎたかな?!。大変!、ヤバイ!。救急車の電話番号は何番だ

っけ・・・?、110?、119?。

周りの人たちもパニックしている。元気に声を出しているのは私だけ?。救急車に乗せられて日赤病院に無事到着。検査の結果は骨折なし。出血なし。しかし、「中心性頸髄損傷」との診断。

それっ何?。治療はリハビリ(筋トレ)しかない!との診断でリハビリテーション病院へ転院する羽目になった。

足のリハビリが二時間、毎日土日も休みなしに続くことになり、疲れて夜はぐっすり眠れる。膝折れして立つことも出来なかったのが努力の結果、少しずつ膝折れの回数も減って片足立ちも出来るようになってきたが、まだフラフラ・・・。腹筋を強化すれば安定してくるとの事である(これまで日常生活で腹筋の大切さを忘れていた)。腹筋を意識してリハビリ指導を受けて徐々に出来ることが増えてきた。気持ちが折れないで頑張ってきた。「やったあ・・・!。退院できる。」。しかし、世の中はそんなに甘くはなかった。久

し振りに帰る我が家は、喜びとは裏腹に三〇〇メートルの坂道と五階までの階段の障害物が待っていた。けれどもこれも以前の「黄金の首」、そして「黄金の足」を取り戻すための良いリハビリだと思つて、日々努力を続けている。

高岳・仰烏帽子山登山と

兔群山の思い出

二班 木野 哲男

皆さん高岳・仰烏帽子山（のけぼしやま）をご存知でしょうか？ 阿蘇の高岳・草千里の烏帽子岳ではありません。球磨の山です。仰烏帽子山は、



通称「のけぼし」と呼ばれ、球磨郡の市房山・「白髪岳」と共に球磨三山と呼ばれています。早春のフクジュソウの開花や南面の仏石のほか石灰岩の露頭も多く、珍しい植物も見られる標高一、三〇二メートルの山です。ひと昔前の五月に登山クラブのメンバー十人で行きました。



人吉インターから県道を九州自動車道沿いに登りゴロゴロ石の道路を通り高岳登山口へ。ここ高岳登山口は九州自動車道の肥後トンネルの上部付近で

ある肥後と相良の組の国境の山奥、自然の要衝です。ここから登山開始。石灰岩の露頭した岩場の急坂を越え約四〇分で高岳頂上に、頂上は山芍薬（ヤマシヤクヤク）の群生。しかし残念ながら花は終わり葉だけがそよそよと波打っていました。



その後仰烏帽子山登山口へ移動。ここは標高一、一〇〇メートル、いよいよ登山開始です。岩壁の脇を通り抜け、だらだらとした秘境の尾根を通り約一時間半で仰烏帽子山登山場へ、余に

も簡単に上がり拍子抜け。頂上からは眺望も良く市房山や白髪岳が見えました。ここで昼食、その後下山です。

下山の途中でリーダーの発案で横道へ。ワクワク行くこと十五分、行先は兎群石（とぐんいし）、ここは斜面に小さな石灰岩が露出・点在していて遠くから見るとまるで白兎が群れ遊んでいる様子です。「わあー」と大感激し、しばし見とれていました。観光地になるなーと思いました、何せ山奥「知る人ぞ知る」の兎群石（とぐんいし）でした。「カワハギ」に似た石を見つけパチリ、その後仰烏帽子山登山口へ。山



江温泉に入り帰熊しました。
山芍薬の花の高岳・球磨三山の仰烏帽子山や兎群石を紹介しました。機会がございましたら是非一度行ってみてください。

阿蘇路ぶどう狩り、大吉さん

二班 井上 美子

ナゾ解き、わかりますか。

九月八日月曜日。二班は阿蘇路小旅行「ぶどう狩り」を行いました。木野さん、佐藤さんの車二台にお世話になって六名はさあ出発！。日々猛暑続きの下界からしばらくおさらばです。阿蘇路から眺める五岳は泰然自若としていました。特に根子岳の凛々しい姿に見惚れてしまいました。

ぶどう園はハウス内にあり、大きな木が四方に枝を張らせてあって、そこに袋が被ったぶどうがたくさん下がっています。見事な眺めでした。初めて見る光景を私は人生の宝箱に納めまし

た。大袈裟？ いいえ！

キャンベルは少し早いとのことでしたが、巨峰の試食は大変甘く、この後の収穫が楽しみになりました。各々缺と駕籠を手にいざ出陣です。しばらくの間思い思いのぶどう狩りを楽しみました。



次のお楽しみは昼食です。木野さんと佐藤さんが緻密に計画されていて、阿蘇の名物「高菜飯」、それと「だご汁」



を食することができ、みんな大満足でした。

阿蘇に来たからにはと、阿蘇神社にお詣りすることになりました。熊本地震で大きな被害を受けて無残な姿となった楼門や拝殿などを皆さんはテレビ報道で見たことがあったことでしょう。しかしそれらも無事に復興されて、威容を取り戻していました。参拝すると身を清められる思いに満たされました。社務所ではおみくじを引くことになりましたが、その中で女性陣は「扇のおみくじ」に目が留まり、早速手に取ってそれぞれに運勢を確かめました。

私は昔、某神社で「凶」を引いて以来のに久し振りのおみくじでしたが、結果は写真のとおり「大吉」、やったあ！。女性陣は大盛り上がりでした。我が人生最終章のご褒美となりました。

それから門前通りの水基巡りをしました。一帯は観光客であふれ、活を取り戻していました。あちこちに滔々と流れる清水は冷たく、心鎮まる思いがしました。

その後道の駅「あそ」で食料品などを買ひ込み、一路我が家へ向かいました。

今回の小旅行は、昭和三十年二月主人の転勤で私が初めて転居し生活した阿蘇宮地であったことや、わざわざ自宅まで送迎していただいたことなど、最高の思い出となりました。

「二〇二五年、令和七年度」

一年を振り返って

三班 竹内 文子

一月九日、年の初めの「新春祝賀会」に参加して気分よくスタートしたものの、四月二十四日庭の紅葉鉢・草花等に水遣りした後にはホースに引っかかり、突然転倒してアスファルトに強打してしまいました。八年前「脊柱管腰部狭窄症」を患って大手術した箇所付近を痛めたらしくMRIを撮った結果、変形していることが判明しました。当時の痛みを一〇とすれば今回は八〜九割の激痛に日々悩まされました。整体院にも三か月半程度通って治療したりしましたが、回復の兆しも遅く現時点でも3〜4割の痛みを残したままです。以前ウォーキング等で3千〜4千歩消化していたのですが、今は「出来るときだけ！」に留めています。



もう一つの原因と思われるものは、2月から血圧の薬が変わり8月頃まで服用していた薬が強すぎて身体に合わなかったのか、極度の筋肉低下に陥って歩行が困難になって再び転倒。現在「サントリローコモア」を飲んでいます。多少良いかな！・・・。筋肉も少しずつ回復しつつありますが、もう少し回復を期待したいので更に抜本的な方策を考えて頑張ります。元気で生きて値打ちですものね。

八月十一日夜半に横手方面は「線状降水帯」が上空に留まって、三〜四時間もの間猛烈な雨に見舞われました。井芹川の一部が越水し、坪井川に設置されている排水ポンプが故障等と思うように役目を果たせなかったとも聞いており、避難命令のサイレンも遅れたとこと。あつという間に床上浸水になりました。暗闇の中で外を照らしてみると既に車の半分が浸っており、前の道路が川のようになっていました。二階の窓から遠方を見ると、辺り一面薄暗い中で街灯の光に映し出された光景にびっくり。立ち往生している車の中から人を救助するために来ていた救急消防車の点滅させる赤色灯が目に見え込んできたのです。私達も一応避難を試みてみましたが、既に一帯は通行止めとなっておりまして。これ以上強引に行動したら二次災害にもなりかねないと判断して自宅に留まることにしました。私達二人とにゃんこちゃんが無事であったことに感謝です。

八月二十一日には三班の女子会「緒方さん、田中かずみさんと私」三人で長崎駅周辺を散策しました。二十年前に一度訪れた時とは随分と様変わりしていました。日本で一番短い「西九州新幹線（長崎〜武雄）」が開通したこともあるのでしょうか。しかし、ちよつと裏通りに入るとレトロ感が漂っていて懐かしさで一杯でした。因みに「長崎ちゃんぽん」はとても美味しかったですよ！。

八月二十二日は「阿蘇トロッコ列車日帰り親子旅」。初めての体験でした。早朝八時十五分に我が家を出発して一路高森まで代車で行って、高森駅からはトロッコ列車に乗車して立野駅まで行き、帰りも同じくトロッコ列車で折り返して高森駅まで戻ってきました。車窓から眺める田園風景や白川第一鉄橋から見下ろす白川の水流などなど。今年の夏は特に長引く酷暑もあって、さわやかに涼風が顔を撫でていく様は筆舌云いがたしというものでした。「ま

るで自然のクーラーみたいだね。ありがとう！。きつと元気になるよ。この風で・・・。」と二人して呟きました。自然のご褒美に感謝しつつ、生き返った気分で帰路につきました。



十月四日はカラオケ大会に出演しました。というよりも呼吸法とか肺活量を増やして健康維持に寄与するのが目

的です。歌はそこそこに。後はコミュニケーションができてこそです。地域の皆さんとの繋がりが今後とも大事なのですから・・・。

十一月二十六日には森都心プラザで映画「東京物語」を鑑賞。笠智衆はじめ東山千栄子、原節子、香川京子や杉村春子など豪華キャストに昔懐かしさを覚えました。上京した年老いた両親とその家族が繰り広げる人生模様にも今も変わりが無いと感じるとともに、むしろ現代の方がもっとシビア感が強いのもかもしれないと教えられました。

目まぐるしく過ぎた一年でありましたが、「人生、楽あれば苦あり！」で、物事には交互に直面して生きているのだなあ・・・と振り返って実感した次第です。

二十一期生の皆様方にとって、良い年となりますように祈念いたします。

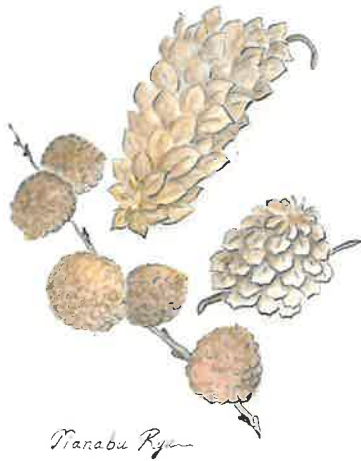
魔の昭和五三年七月一五日

五班 笠 學

それは朝十時の電話で始まりました。「人事異動を伝達します。あなたは本日付で大分から熊本に配置換えになりました。後任者との関係から一週間以内に熊本に転居してください。」

当時、私は六月一五日から初等研修（高卒で入所）の教育官として東京研修所に長期出張していました。研修所での勤務内容は、研修生とすべて一緒に寮生活で朝六時に起床、六時三〇分から体操・マラソン。八時三〇分から一七時までは教科受講。二一時～二二時は自習時間、そして二三時に点呼及び消灯確認、その後に教育官会議を開催。消灯後に研修生からの悩み相談を受けたり学業助言をすることも多々ありました。すなわち二十四時間勤務でした。

このようなことで、人事異動が発令されても大分に帰ることは出来ません。



すぐに家内に電話して事情を説明し、家内に手続きや作業をしてもらう以外に方法がないことを伝えました。家内は幼稚園生と低学年の小学生を抱えて、学校や市役所の手続き、熊本での住まいの確保、そして荷造りから運送会社の手配など引越しにかかるすべてを一人ですることになりました。私は毎日二〇時になると紙コップに入れた一〇円玉を手にして研修生が愛を語る公衆電話の行列に並び、作業の進捗状況を確認する以外には何もできませんでした。そうして一週間後、家内から無事熊本に転居できたとの報告を受けることができ、ホッとしました。このようにことから私は家内に頭の上がない人生を送ることになったのです。

悪いことは二度ある三度あると昔から言います。九月一五日教育官勤務を終了し転勤先の熊本に帰着しました。総務課長に挨拶しましたところ「人事異動通知書は前任地で渡すことになっている。」というのです。その足で大分に出向きますと、大分の担当者は「出張の帰着地が熊本であり、当然熊本で渡されるものと判断して破棄した。」とのこと。こういうことで私が今手元に持っている人事異動通知書は世にも珍しい複製なのです。さらに経理課長が言うには「当初の出張計画から帰着地が変更になったことに伴う旅費差額を返納されたい。」。踏んだり蹴ったりとはこういうことを言うのでしょうか。しかし、神様仏様は人生に試練のみをお与えにはならないのです。九月一四日の初等研修卒業式で私が担当した研修生が愛知賞（第七七代大蔵大臣愛知揆一が創設、学業成績、生活態度がいずれも優秀で他の模範となる者を表彰）をただ一人受賞したのです。自分のこ



とのように大変嬉しいことでした。この研修生は数年後に某県庁からヘッドハンティングを受けて転職。上級幹部職員として活躍し、昨年春に退職した旨のハガキをくれました。

また、これまでA型人間（心理学者のフリードマンとローゼンマンが提唱した。人にはタイプAとタイプBがいる。タイプAは時間に對する切迫感が強く、責任感が強いことから物事にこだわりやすい性格。ストレスを抱えやすく、循環器系の患者が多い。虚血性心疾患の罹患率は通常の三倍）と自認していて環境が変わると眠れなくなっていました。が、教育官勤務が終わってからは机の

上や床でも横になればすぐに眠ることが出来るようになりました。これは教官勤務のお蔭です。



七年前に私達夫婦は金婚式を迎え、有志がお祝いの席を設けてくれました。そこで「これまで平穩無事に家庭生活を過ごすことができた秘訣は忍耐ですか?」と聞かれました。私は即座に「それは寛容の心です。」と答えました。

ショート・ショート

グラウンドゴルフをしている

公園で聞いたちょっといい話

主婦A「寒くなつたわね! 我が家はもう炬燵を入れたわよ。しかし、炬燵に入った途端、うちの旦那は何を頼んでも、掃除機の方でつついても全然立たないのよ。あなたのところは?」

主婦B「うちも同じよ。新婚の頃はすぐ立つてくれたのに。歳を取ると潜り込んでいて、どんなに手を尽くしても全然立たなくなったの。毎日困っているわ。」

そこに遅れてきた主婦C

「旦那が立つとか立たないとか、貴方たちはいやらしいわね。真昼間のこんな大勢の人が居る所で、よくもまあ! 貴方たちとはもう付き合えないわ。」

(こんな話はこそこそとするものでしょうか? 狂龍)

●● 鳥の目・虫の目 ●●

編集後記に代えて会報委員に今感じていることを書いてもらいました。

この頃、動くたびについ口に出る「ドッコイショ!」。昔、修行僧が「六根清浄!」と唱えながら登っていたのが語源だつて知っていました?。

(S・O・S)

最近テレビで、七十七歳、七十八歳の人々が良くも悪くも話題になっている。そんなに巷にこの世代の人が多いのか!と改めて感じた。

(同世代の淑女)

昨今、気候変動が著しく、春・秋が短くなっていると気象予報士が言っていた。特に昨年の秋は、安青錦と義ノ富士の活躍に氣を取られていて、氣が付いたらもう師走になっていた。

(氷河期の狂龍)