



# 大阪プロバスクラブ

会報 第387号

2023年12月20日発行

Monthly Bulletin of

The Probus Club of Osaka

例会会場：ホテルモントレ大阪 06-6458-7111  
 例会日：2022年7月より毎月第2水曜日 12時～14時  
 ○創立2001（平成13）年7月9日創立記念式7月16日  
 ○スポンサークラブ：箕面千里中央ロータリークラブ  
 ○友好クラブ：箕面ロータリークラブ  
 ○会長：山下恵司 ○幹事：川端崇且 Tel：090-2702-7212  
 ○事務局：（幹事宅）〒562-0044 箕面市半町2-5-23  
 ○会報担当：西宮富夫 [pxi06603@nifty.com](mailto:pxi06603@nifty.com)  
 ○大阪プロバスクラブ会報：<http://osakaproblog.exblog.jp/>  
 ○全日本プロバス協議会：<https://www.all-japan-probus.com/>  
 （R4年11月の第10回総会で決定された新体制）  
 会長 田中信昭、幹事長 一瀬 明、会計 飯田富美子  
 ○日本のプロバスクラブ・関西 Blog 版：  
<http://probuscent.exblog.jp/>

R5年11月初旬～R5年12月初旬までの更新分（順不同）

クラブ	会報	記事一部
旭川	会報第220号	スピーチ「まちなか保健室」養護教諭石津友貴様、まちなか保健室にプロバスクラブより3万円寄付、他
東京八王子	プロバスだより第336号	持田会長挨拶、卓話「子供たちの幸せのために」深谷正徳、全日本プロバス協議会・一瀬幹事長、他
東京多摩	会報第109号	卓話「今を生きる」横濱プロバス倶楽部岩城孝子氏、卓話2「ラグビーよもやま話」小林務会長、他
神戸北	12月例会案内	卓話「童謡・唱歌にまつわるエピソード」監崎会員、「ひとこと」山田信子会員、他
大阪	会報第386号	職場訪問「シニアタウン彩の郷ポブラ」伊丹谷五郎会員、近況報告1「丹波篠山へ行ってきた」山下会員、他
奈良	会報第114号	漢国神社例大祭に参列して（兼松祥介）、柿の収穫体験報告（エリザベス・ピカリ）、10周年カニツアー概要、他
北九州	月報5年10月号 NO.208 11月号 NO.209	208：卓話「健康に生きよう、笑いのチカラ」北九州生涯学習講師赤松文雄氏、他 209：卓話「地域に貢献する北九州空港」北九州市港湾空港局田代昇三氏、臨時総会報告、他

●『冬景色』 文部省唱歌 作詞・作曲：不詳  
 さ霧（ぎり）消ゆる 湊江（みなとえ）の  
 舟（ふね）に白し 朝の霧（きり）  
 ただ水鳥（みずとり）の 声はして  
 いまだ覚めず 岸の家

前回 第387回 通常例会 2023年11月8日（水）  
 会場：ホテルモントレ大阪 12：00～14：00

## ◎通常例会

○司会進行：野村尚子会員→伊丹谷五郎会員  
 ○ソング：吉川栄子会員 ●『まつぼっくり』  
 ○食事タイム  
 ★乾杯：川端崇且会員



ワイン：ミューズ・ド・ラ・ファヴィエール

**Bordeaux supérieur**2018

生産地：ボルドー・サンテミリオン地区「北隣の村」（画像引用元：[www.bordeaux-wines.jp](http://www.bordeaux-wines.jp)）

生産者：シャトー・ラ・ファヴィエール  
（画像引用元：[www.wine-echigoya.com](http://www.wine-echigoya.com)）



ワインショップメッセージ：シャトー・ラ・ファヴィエールのセカンド・ワイン。シンプルながらも伸びのある黒果実の風味。華やかで新鮮な果実の香りが楽しめます。ワインビギナーの方にも是非お勧めしたいワインです。

## Bordeaux supérieur :

（以下引用元：ボルドーワインの日本ソムリエが決定より）  
 ボルドー・シュペリユールとは、定められたボルドーのブドウ栽培地域一帯で生産されたワインに許された AOC。シュペリユールは、上級という意味で（中略）ヘクタールあたりの収穫量が制限され、アルコール度数制限も高く、より厳格な生産条件が規定されている。

ボルドーは、ブルゴーニュと並ぶフランスワインの名産地として有名だ。シャトー・マルゴーやシャトー・ムートン・ロートシルトといった格付け1級シャトー（中略）をイメージし、高いワインばかりだと思い込んでいる人も多いように思う。しかし、AOC **ボルドー・シュペリユール**の

今回 第388回 Xmas 例会 2023年12月20日（水）  
 会場：ホテルモントレ大阪 16：30～19：00

- 大阪プロバスの歌（作詞：渡辺 孟 補詩：田村徳郎）
- ① プロバスクラブへ集まろう 気の合う仲間とお昼時  
元気に歌おう会の歌 第二の人生また楽し
  - ② プロバスクラブに集まって 優しく気軽に話そうよ  
見せたい自慢の得意技 遊びのプランもまた楽し
  - ③ プロバスクラブに集まれば 高まる奉仕の心意気  
世界に広がる和の願い 明日も愉快地生き抜こう

ワインなら、リーズナブルな価格で手に入られます。特別な日や、品質の良いワインを味わいたいという方におすすめのワインです。

○山下恵司会長挨拶：

先月全日本プロバス協議会の会合に出席しました。大阪プロバスクラブの例会の食事はワイン付きフレンチとの話題が出て、皆さんうらやましいとのことでした。

○幹事報告：

・前回例会は伊丹谷会員の職場訪問で大変お世話に成りましたとの御礼あり。

・12月Xmas 例会は12月20日14階ヴェルベデーレにて開催との連絡あり。

○誕生月会員：(右)笠松幸一会員(左)山下会長と)



○出席報告：担当委員長より会員10名との報告あり。

○OH-BOX：担当委員長より5名17,000円との報告。

★山下恵司会員：本日、宜しく。

★川端崇且会員：10月例会職場訪問で伊丹谷会員に大変お世話に成りました。

★伊丹谷五郎会員：ウクライナ、イスラエルー日も早い停戦を願うばかりです。

★西宮富夫会員：久しぶりに「エスカーレ」です。皆さんお元気ですか。少し紅葉が進んできました。

★野村尚子会員：伊丹谷様、素晴らしい社会福祉法人池田さつき会の施設をご案内いただきありがとうございます。

## ◎卓話「私の山歩きと四国遍路」笠松幸一会員

(会報担当：笠松会員より原稿と写真をいただき、そのまま使用しておりますが、原稿が切れ目なく連続していましたので、内容に応じて区切り、各段落にタイトルを付けさせていただきました。)

### 1. 歩くことが大好き

今年6月に入会させていただいた新人の笠松です。歩くことが大好きです。とはいえ歩いてばかりいても退屈しますので、歩きながら高校—大学時代に聞いていた音楽を聴いたり、平地から山に少し活動のフィールドを増やしたり、次男から譲り受けた自転車(ロードバイク)に乗ったり、少しずつではありますが、活動の幅が広がっているように感じています。

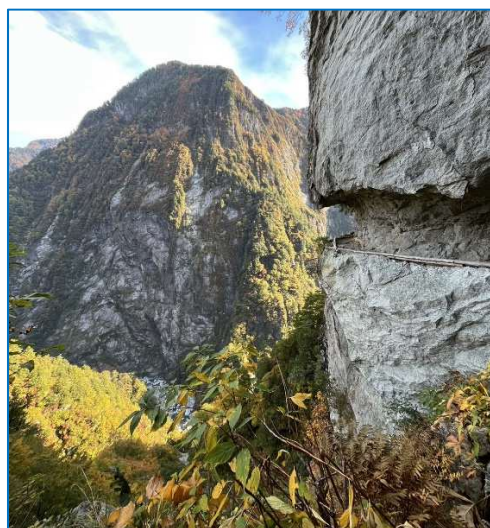
今年の夏に計画した北アルプス槍ヶ岳表銀座(燕岳・大天井岳から槍ヶ岳)は悪天候予報のため断念しましたが、南アルプス白根三山(北岳・間ノ岳・農鳥岳)を歩いてきました。秋は上高地から蝶ヶ岳へ一人で登って北アルプスデビュー、続いて立山「下の廊下」、黒四ダムから樺平の黒部峡谷を200m以上ある断崖絶壁をこわごわのぞきなが

ら歩いたり、山歩きのレベルも少し上がってきました。山歩きをおえれば一杯という仲間にも恵まれて、充実したサンデー毎日の日々を楽しませていただいています。とはいえ、自分自身が本当にやりたいことをやりきれているのかどうか、たまにはありますが、少し考えてしまうこともあります。サンデー毎日の徒然に「自由人」とはということを考えてみることにしました。

南アルプス  
北岳山頂  
(笠松会員  
提供写真)



立山「下の  
廊下」  
(笠松会員  
提供写真)



蝶ヶ岳から  
見た穂高連  
邦モルゲン  
ロード  
(笠松会員  
提供写真)



### 2. 四国遍路を思いつく

3年ほど前、2021年2月末に64歳で会社生活に終止符を打つことにしました。人生100年社会と言われるようになったといっても、男性の健康年齢は75歳弱ということで「真面目に遊ぶことができるのはあと10年もない。」と思い切ることにしました。とはいえ、自由になった後に何をしようかと具体的なことは何もありません。悩む時間はたっぷりとあったのですが、「これといった答え」は残念ながらでてきませんでした。

若いころから歩くことが好きで、特に街中の路地などを見て「この道はどこにつながっているのだろうか？」



ということに興味がわくような性格で、海外へ出張したときにも週末は街中をワクワクしながらウロウロすることもあったのですが、会社生活の間は「シッカリ計画をたてて、長時間の歩き旅行」をするような心と時間の余裕もなく、いつの間にか歩く楽しさも忘れていました。さてどうしたものか。30代にはまりかけた「東海自然歩道を西の明治の森から東の明治の森へ一気に歩いてみようか（大阪箕面から東京高尾まで1000キロ）」なんてことも考えました。東海自然歩道はネットで調べても通しの地図もなく、道もあっていそうで、無理がありそうです。

**ふと思いついたのが、お遍路さんです。**「退職後すぐに一サンデー毎日の生活にはまり込む前に、四国88ヶ所お遍路の旅に出て自由人として本当にやりたいことは何なのか考えてみよう。お大師様から何かの啓示をいただく。」というものでした。



四国遍路八十八ヶ所マップ（八十八ヶ所寺名は省略）（画像引用元：四国おへんろネット・四国八十八ヶ所霊場について）

とはいえ、1番札所がどこにあるのかを学ぶところからの出発でした。寝るところをどうしよう。着替えはどうしよう。心配事が頭の中を歩き始めます。やる前からいろんなことを心配して疲れてしまい、結局やらずに終わってしまうという典型的な「やらない。」パターンに陥りそうになりました。でも今回は「お大師様の時代であればともかく、今の四国を歩いて死ぬこともないだろう。途中で無理と分かればやめたらいいだけ。だれにも迷惑をかけるものでもない。」と尽きぬ心配を捨て去ることにしました。

### 3. 「歩きお遍路」を開始

歩き始めてはじめてわかりましたが、**歩きお遍路の基本は簡単です。**「最初の数日間で自分の体力にあった、一日で歩ける距離を見つけること。」「それに応じて次の宿の予約を決めていく。」「きめれば宿がその日の出発点で、歩ける距離の近くにある宿がゴールになる。」その繰り返しです。着替えはどうするか？ お風呂はどうするか？ 雨の日はどうするか？ 等等色々ありますが、「遍路道にある宿にはすべて洗濯機があり、毎日あらえば着替えはいらない。」「お遍路を相手にする旅館にはお風呂は必ずある。」「雨の日もよほどの雨でない限りは歩く。雨具はあまり役にたたないけれども、菅笠はしっかりと頭を守ってくれる優れたもの。」など歩いているうちに答えはどんどんと出てきます。「案ずるよりも産むがやすし。」ということですね。

僕の場合、週間天気予報を見ながら1週間後までの宿を決めていきました。決めてしまえば、よほどの悪天候に

ならない限りは歩きます。宿から宿へ・今日の夕食・同宿になるお遍路さんと宿の女将さんや御主人との出会いを楽しみに、ひたすら歩きます。理想は7時前に出発し、3時前に到着すること。約1200キロ、40日～45日の長い旅。無理は禁物です。御飯と同じく腹8分目ということでしょうか。一人で歩く山道とよく似ていて道迷いしないように、標識をみおとさないように、それなりに気を張って歩きます。頭に思い浮かぶことも一人で歩く山道と同じようなものですね。学生時代にお付き合いしてふられた彼女のことや、長い間会っていない友達のことなどでしょうか。もちろん奥さんのことも頭に浮かべられます。88ヶ所のお寺にはそれぞれ本堂・大師堂があり、合計176回のお勤めをします。



菅笠



白衣



経本



納経帳

（画像引用元：四国八十八ヶ所霊場会 遍路用品より）

### 4. 「自分は何をしたいのか？」はわからず

「自分が本当にしたいことは何なのか」、御本尊88回、お大師様に88回お聞きしましたが、残念ながら一当たり前のことながら？一答えは返ってきません。45日間かけてすべての行程を一気に歩きとおすという努力の甲斐もなく「自由人として何をしたい」のかを見つけることができず帰ってきました。



四国遍路  
88番大窪寺  
完走！  
（笠松会員  
提供写真）

ただ「前を向いて歩いていこう。決して後ろをふりかえらないでおこう。」と今後の人生を歩んでいく上での自分自身のルールのようなものを決めることができました。それから2年半。去年は二度目の遍路旅88ヶ所に加えて別格20ヶ所、合計108ヶ所（除夜の鐘の数と同じです）を歩き、合計216回のお勤めをしてきました。

今年は自転車で88ヶ所 176回のお勤めをしてしまし

た。これで通算 576 回のお勤めをしてきたわけですが相変わらずお大師様から答えをいただくことはできていません。

来年のお遍路は逆打ちといって 88 番目の札所から 1 番目の札所へ行くかと予定しています。「自分が本当にやりたいこと」の答えをお大師様から頂く努力を来年の春まで頑張ってみるつもりです。

## 5. 人生「ひたすら前を向いて」

80 歳になった時に四国遍路を一気にあるくという目標を持っていますが、来年予定している 4 回目で四国お遍路は一旦中断します。再来年以降は他の旅を考えるつもりでいます。四国にこだわらず、東北「みちのく潮風トレイル」（青森県八戸市から福島県相馬市までの海岸線を中心に設定されるトレイルコース）など、日本各地で充実し始めたトレイルコースを歩いたり、自転車で巡ろうかと考えています。

1 回目・2 回目の歩き遍路で知り合うことができたお遍路仲間と、一緒に山を歩いたり、ラインで連絡を取り合って再会したりして、お遍路を終えた後もお付き合いを続けています。来年のお遍路逆打ちや、その後の山歩きや日本各地のトレイルを巡ることで、「どんな素晴らしい人たちと出会うことができるのか」「どんな素晴らしい絶景と出会うことができるのか」「どんなに楽しい人生を過ごすことができるのか」ワクワク・ドキドキのサンデー毎日人生を「ひたすら前を向いて」追い求めていきたいなと思っています。



画像引用元：日本遺産ポータルサイト（文化庁）四国遍路より

ひょっとすると、ある日・どこか知らないところで突然「自分が本当にやりたい」ことを見つけることができるかもしれません。そんなことを夢見ながら、サンデー毎日を楽しんでいきたいと思っています。それが今のぼくにとっての「自由人」人生のようです。

今「100 歳まで歩く」という本を読んでいます。2017 年 12 月に初版がでた改訂版です。この本に書かれていることが、実際に効果がでるものであれば、次回の卓話でお話できればということで今日の談話デビューを終わらせていただきます。ありがとうございました。

笠松 幸一

## ◎近況報告「ヴィクトリア・ピークに歩いて登った」笠松幸一会員

先日（2023 年 10 月 30 日）香港へ行ってきました。

**ヴィクトリア・ピークには歩いて登った。**約 1 時間～1 時間半ぐらいだったと思う。中国人観光客が多かった。

また、「中国共産党 74 周年」という垂れ幕を見かけたとのこと。

## ★ヴィクトリア・ピーク（Victoria Peak）



Google Map



**ヴィクトリア・ピークの景色**（画像引用元：ピーク・街の頂上にある訪れる価値のある場所<以下、ピークという>）

（以下、Wikipedia より）ヴィクトリア・ピーク、あるいは**太平山**は香港の観光地となっている山で、夜景の名所として知られる。香港島の西部に位置し、標高は 552m。ヴィクトリア・ピークの実際の山頂は通信施設などに占められており一般人は入ることができない。しかしその周囲の山並みにある公園や高級住宅地などが、普通「ザ・ピーク」として知られる部分である。

19 世紀半ばに香港がイギリスの植民地となって以来、西洋人たちが山頂に邸宅を建てて住むようになった。これには山頂からの眺めが素晴らしかったという理由のほか、香港市街（ヴィクトリア市）の亜熱帯の蒸し暑さに比べると山頂は幾分涼しく過ごしやすかったという理由もある。（中略）1874 年には山頂へ登りやすい道が開けたため住む者が若干増えたが、（中略）避暑地あるいは邸宅街としてのヴィクトリア・ピークの開発が本格化するのには 1888 年にピークトラムというケーブルカーが敷設されてからのことであった。



ピークトラム  
（画像引用元：ピーク）



1920 年代のヴィクトリア・ピーク  
（画像引用元：Wikipedia）

以上

次回 第 389 回 新年例会 2024 年 1 月 17 日（水）  
会場：ホテルモントレ大阪 12：00～14：00