

メンバーの皆さん こんにちは。  
『ろくな者じゃの会』です。

残暑お見舞い申し上げます。  
湿度の高い大阪の夏は頭と体に応え、私はバテ気味です。  
皆さんお変わりありませんか。

異常に長い梅雨が明けたと思ったら、台風による豪雨で大変な被害が出ましたね。  
大不況も重なって大変な年です。  
選挙も30日投票です。自公政権に止めを刺し、弱者に目を向けた政治に変えたいですね。

第11回酔いどれゼミ「イラク・アフガン報告会」は西谷氏を迎え、19名の参加で盛り上がりました。アメリカの残虐性、オバマの2面性など認識を深めることができました。議論白熱中でしたが9時30分にお開きとしました。機会があれば再度企画したいと思います。

さて、お知らせです。  
『ろくな者じゃの会』のホームページが、メンバーのココロさんこと心光女史によって充実してリニューアルされています。<http://rokunamonja.web.fc2.com/>  
ご覧ください。

\*\*\*\*\*

**堺「とれとれ市」納涼暑気払い宴会** <http://www.toretoreichi.com/>

日時：8月23日(日) 雨天決行(屋根がある)  
集合：南海本線湊駅10時 難波から下記車両に乗車  
(難波発 09:45 特急和歌山行 堺普通乗換 湊着 09:58)

宴会後、潮湯入浴、堺の町を散策。ちんちん電車で帰阪。参加希望者は連絡。

\*\*\*\*\*

**第12回 酔いどれゼミ「誰でもできる痩せて体質改善」のお知らせ**

Dr.釜池の提唱する食事療法の実践講座です。

糖尿病・メタボ・ダイエットにカロリー制限なしで改善、確実に痩せられます。  
講師は、弟さんの釜池節夫氏です。氏も糖尿病ですが、この食事療法で体調万全です。  
私(北出)も、8キロ体重を落とすことが出来ました。  
食材リストにもとづく実践体験講座です。  
糖質を控えた酒の肴で、呑みながら講座です。  
8月31日までに参加者はご連絡下さい。(料理の準備があります)

アクアクリニック：<http://www.kamaike.com/>

日時：9月4日(金) 6時30分～

場所：Space 『ろくなもん舎』(GU企画1階)

大阪市天王寺区舟橋町11番16号(鶴橋駅下車北へ3分)

地図：<http://www.mapion.co.jp/c/here?S=all&F=mapi0107600090714142133>

参加費 1000円(酒の肴、つまみ代)

(飲み物は、糖質0のビールか焼酎、ワイン各自好みのものを持参)

#### 【酔いどれゼミ予告】日時後日配信

10月：「ユル体操」<http://www.undoukagakusouken.co.jp/>

講師：乾久仁子女史

ゆる体操とは、固まったからだを上手にゆるめることで体のコリや冷えがスッキリ解消し、血液や体液の循環が良くなり、深い呼吸ができるようになります。新陳代謝が活発になりますから、体が元気に、見違えるほど若返ります。心も体もリラックスしてきます。

\*\*\*\*\*

高野街道を歩くシリーズをはじめます。参加者募集中。

東高野街道を歩いて高野山に登り、帰りは西高野街道を歩いて堺までという企画です。

今回は東高野街道の始まりの八幡から星田、東寝屋川まで歩きます。

ゆっくりと楽しみながら歩けます。適当に切り上げ電車に乗ることも可能なコースです。

皆さんの参加をお待ちしています。

#### 「東高野街道を歩く」其の

数ある高野街道のうち、いちばん東側に位置する道筋。八幡（京都府八幡市）で京街道（大坂街道）と別れ、河内国の東部を通り、長野（大阪府河内長野市）で西高野街道と合流し、以南は高野街道として紀見峠、橋本、高野山へ至る。いつ頃に形成されたかは定かでない。既存の集落を経ず、出来るだけ直線になるように通されており、自然発生的に形成された道ではなく、計画に基づいて建設された古代道路であると言われている。淀川水系の河川や、かつて存在した巨大な河内湖（深野池）周辺の湿地帯を避けて生駒山地の麓を通り、河内国府（現在の藤井寺市）付近で大和川を越えると石川の左岸に沿って通った。平安時代には駅が設置され、京と河内国府を結ぶ官道としても重要であったとされる。その後は官道としての重要性は薄れたものの、仏教信仰の一般化に伴い、高野山参りが盛んになると参拝道として賑わうようになった。

日時：9月26日（土）

集合：京阪「八幡市」駅 9時集合

淀屋橋発 08:20(特急出町柳行) 京橋 08:26 枚方市乗換 08:43(準急) 八幡市着 08:56

上記車両に乗車のこと。

コース：京阪八幡市駅 石清水八幡宮 松花堂庭園 山田池公園 明遍寺 京阪郡津駅 本尊掛松遺跡 JR 星田駅 打上の弘法井戸 JR 東寝屋川駅 埋蔵文化財資料館 JR 忍ヶ丘駅

持ち物：ハイキングの服装足回り、飲み物、雨具、着替え、入浴準備。

お昼は適当によさげなお店を探します。

参加連絡は北出まで。

\*\*\*\*\*

ではでは、皆さんにお目にかかれるのを楽しみにしています。

近況メールも楽しみにお待ちしております。

『ろくな者じゃの会』代表世話人 北出裕士 拝