

## 公園ウォークで ダイエット



たかき・みちこ エッセイスト・旅行作家。1933年東京生まれ。82年から大阪在住。歩く視点で取材執筆。著書に「関西・歴史の道を歩く」「大阪再発見の旅」「土佐・癒やしの旅」「熊野古道」など。

### 寺内町の面影残す久宝寺

大阪駅、天王寺駅あるいは難波駅からJR関西本線（大和路線）で奈良方面へ出かけると、途中下車して歩いてみたいと思つていた久宝寺だった。北側を東西に近鉄大坂線も通っている。

飛鳥時代に聖徳太子がこの地に「久宝寺」を創建したことが名称の由来になっているという旧久宝寺村。

鎌倉時代には慈願寺が創建され、やがて連如が布教活動をはじめ、現在の顕証寺



足に優しいジョギングコースを歩く

### 人気のジョギングコース

西久宝寺に広がる久宝寺緑地は鶴見、服部、大泉と並ぶ大阪四大緑地のひとつ。寒い季節のウォークデーというのに、ジ

ョギングやウォーキングの男女やノルディックウォークを楽しむカップルと出会う。たまに小学生のマラソン練習も行われている。芝生広場と遊水池をぐるっと

ある遊水池の辺りで1300坪の文字に気がついた。一周1450坪、ゴムチップ舗装のその道は、足底のバウンド感が心地



寄り道して満開の椿に出会う

### 珍しいユリノキ並木

約1.5キロ、ウォーミングアップを済ませたところで、久宝寺小橋を渡って中央広場へ移動した。ここは花の道、久宝寺緑地の中央にあるシンボル空間だ。珍しいユリノキ並木が続く。

北米原産、モクレン科のユリノキは、花の形がチューリップのようなのでチューリップツリーの別名を持つ。

シャクヤク園が近い。まもなく5月には45品種、およそ2000株の花々が大輪の花を咲かせる。



華やかな5月のシャクヤク園（写真は昨年の風景）

### パワースポットを歩く

#### 「久宝寺界隈」

浄土真宗中興の祖である蓮如が創建した西証寺に始まる顕正寺は久宝寺御坊とも呼ばれ、戦国時代に寺院を取り囲むように寺内町が形成され、

今も風情ある街並みが残り、地理上や習俗的にも久宝寺の中核を成している癒やしの街だ。久宝寺の名称は、聖徳太子がこの地に久宝寺を創建したことに由来するが、戦乱に巻き込まれて焼失し現存しない。顕証寺の西側に隣接する許麻神社境内に太子創建を伝える久宝寺観音院があったが、神仏分離令により廃寺となり、手洗舎に鐘楼の名残がある。久宝寺観音院は近くの念佛寺に受け継がれ、ご本尊の十一面観音像も安置されている。

奈良街道に面した、桜樹山・大聖勝寺は「下の太子」と親しまれ、聖徳太子の危機を救ったと伝承される「神妙掬樹」や菩提樹などが生い茂るパワースポット。陽明学者で思想家の安岡正篤が書いた七十七条憲法「和を以て貴しとなす」の石碑も立つ聖徳太子信仰の聖地であり、心を和やかにする気に満ちあふれている。



中央広場のユリノキ並木

聖徳太子の危機を救ったとされる神妙掬樹

JR久宝寺駅を挟んで太子堂の地名がある。日本書紀によ

（コラムニスト・大谷龍雄）



（企画・制作）  
産経新聞社生活情報センター

春を待ちながら  
友人们を集え、お正月のこちう太りの悲願が解いてくる。私も例外ではないのだが、なんと現状維持に努めて、春を待っている状態

冬ごりの季節とはいえ、筋肉を鍛えて基礎代謝をアップさせておくことが大切だ。「血流が悪くなっているように思ふのですが」、主治医の先生に相談したら、朝晩ゆっ

コースの外周の林の中にもひとつのコースを見つけた。多少の起伏がある樹林に囲まれた素晴らしい土の道。これはウォーカーたちによって自然にできた道だと聞いて感動した。二股に分かれた巨大木に出合った。ユカリだった。花の少ない季節だったが、紅梅や椿、さくらが、寒さに負けず咲き誇っている。花の広場は手入れの真つた中だった。幼児のための遊び場やアスレチック広場のさまざまな道具が目に入る。パーベキュー広場もあって、休日の家族の憩いの場のようすが目に浮かぶ。

寒い季節の入浴は心地よく、健康に感謝することまである。湯治という言葉が頭に浮かぶ。

半身浴から始めて、ゆっくり湯船につかる。「ああ、幸せ!」

入浴するたびに、とちかく身体を温めるというアドバ

でなく、血行をさして

温熱と水圧によって、寒

さで収縮し、重力も加わっ

滑っていた血液が流れ出し

て、臓器の動きを活発にし

、老廃物を排出しやすくな

れるのだ。

半湯浴から始めて、ゆっ

くり湯船につかる。「ああ

幸せ!」

寒い季節の入浴は心地よ

く、健康に感謝することき

でもある。湯治という言葉

が頭に浮かぶ。