

おれんじニュース

No 248

2010年11月号



9月22日 御館山に登ったら西のほうに大きな虹を見た

★集会・委員会・行事関係のお知らせ★				★山行の一步は会合から★		
	11月			12月		
運営委員会	9日(火)	19:30~22:00	西諫早公民館	7日(火)	19:30~22:00	西諫早公民館
ひまわり集会	5日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館	3日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	23日(火)	19:00~22:00	西諫早公民館	21日(火)	19:00~22:00	西諫早公民館



気持ちの良い木陰道



背振山のドームをバックに



石段も軽い足取りで



ゲンノショウコ



背振山から眺める



俵山二の坂登り



俵山山頂で昼食



マツムシソウ



イタドリの花



俵山を向こうに見る



これはナンバンギセル
といいます。カヤに
寄生する植物です。



11月の山行計画

部	技術研修部	山行部	ひまわり部
月日	6日(土)7日(日)	14日(日)	26日(金)
山名 (行事)	釈迦ヶ岳(830.6m) 綾大吊り橋 大森岳	黒髪山(516m)	金山(967.2m)
地図	岩崎・大森岳	有田	脊振山
集合時間	JR諫早駅裏 6:00 JR西諫早駅 6:10	JR諫早駅裏 7:00 JR西諫早駅 7:10	西諫早駅前 7:00
帰着時間	20:00時	18:00頃	17:00
歩行時間	一日5時間程度	4時間程度	2.5時間
難易度	初心者向き	初心者向き	初心者向き
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	マイカー
宿泊施設	温泉宿	日帰り	日帰り
温泉	有り	有り	有り
参加費	15000円	4000円	2500円
申し込み期限	満員になりしだい	満員になりしだい	満員になり次第
集約	佐原 5	田中)	江崎
備考	日本一の照葉樹林	紅葉観賞登山	脚気地藏のお堂で 足痛を治しに行こう
感想提出	11/13	11/20	12/4

技術研修部より

- 10月23日(土) セルフレスキューのところですが都合により中止にいたします。
 10月28日(木) 岩登り (JR西諫早駅9:00集合)
- 11月25日(木) 岩登り(JR西諫早駅9:00集合)
 11月27日(土) セルフレスキュー(JR西諫早駅9:30集合)
- 12月25日(土) セルフレスキュー(JR西諫早駅9:30集合)



12月の山行計画

部	技術研修部	ひまわり部	山行部
月・日	5日(日)	10日(金)	18日(土)
山名 (行事)	三郡山(935.9m) 宝満山(829m)	小浜～唐比	福万山(1235.9m)
地図	太宰府		日出生台
集合時間	JR諫早駅裏7:00 JR西諫早駅7:10	県営バスターミナルにて8:50の島鉄バスに乗っていきます。	JR諫早駅裏6:00 JR西諫早駅6:10
帰着時間	18:00頃	17:00頃	20:00頃
歩行時間	4時間程度	4.5時間程度	4時間程度
難易度	初心者向き	初心者向き	初心者向き
交通手段	マイクロバス	雲仙行き(市役所経由)バス	マイクロバス
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り
温泉	有り	有り	有り
参加費	5000円	交通費実費のみ	5000円
申し込み期限	満員になりしだい	当日までです。	満員になりしだい
集約	佐原	江崎	田中
備考	太宰府天満宮にもお参りします。	小浜で、唐比で温泉さんまいです。	納山です。温泉でゆっくり汗をながします。
感想文提出	12/12	12/17	12/22

日本勤労者山岳連盟の労山新特別基金制度のご案内

「労山新特別基金」へ必ず加入しよう!

現在加入している人は10月が切り替えとなっています。

「労山新特別基金」は労山会員であれば、誰でもいつでも簡単に加入できます。

労山会員の共済制度で、営利を目的としていませんので、加入者が増えれば、給付額の倍率もあがります。海外登山、急病なども補償します。

(払込金と補償)

個人1口 1,000 円 (10 口まで任意加入できます)

団体1口 2,000 円 (5口まで任意加入できます)

(有効期間) 1年間

(補償内容)(個人加入の場合)

○死亡・障害に登録金額の200倍まで補償、

○救助・捜索に登録金額の300倍補償(加入初年度)

(救助・捜索給付は加入2年目から、継続1年あたり10倍ずつ加算し、
最高400倍まで補償されます。)

○入院・事故発生日より1年以内。3日～210日の入院に対して1日目より入院実数にて補償

○通院・事故発生日より3日～50日の通院に対し1日目より通院実数にて補償

☆ 新規加入及び継続は10月末までです。



9月・10月の山行報告

9月10日(金)

背振山

(参加者) 小山、佐藤、松尾(敏)、松尾(香)、江崎、佐原、川内

(行程) J R 西諫早駅 7:00—大和 I C 8:00—登山開始 9:00—山頂到着 11:00—昼食—県道を下山—登山口着 13:30—古湯温泉—諫早着 17:20

(感想) 連日の猛暑が続いておりますけど、背振山の山歩きも暑い一日ではないかと思いつつ諫早 I C を予定通り七時に出発。大村湾岸線の美しい景色を眺め

ながら車中では

雑談に花が

咲き賑やかに話してる。1時間あまりで大和 I C を降り一路登山口へ。

もう道路沿いは稲穂が黄金色に色づき始め秋の気配を感じさせてた。やがて登山口に到着。早速準備体操をすませ九時ちょうど登山開始。山頂からの景色や山道での美しく咲く可憐な草花に会えるのを楽しみに。

背振山は福岡県と佐賀県との県境を延々と連な



る脊振山地の最高峰である。

登山道は今までの暑さがうそのようで天然のクーラーの林の中である。涼しい風が肌をこちよく通り抜け疲れも忘れるほどでした。

自然林の中には杉の巨木が現れ自然の巨大さに感激したかと思うと、涼しげな細流への音をききながら歩きました。小山さんが、「この花はミズヒキですよ」と言われたので足を止めて見たら、紐のような細い枝に無数に小さな紅白色の花をさかせたのがありました。

その姿は夏空に流れ落ちるしだれ花火のようでした。

登山道を一時間以上歩いた所で車道を横切り、最後の分岐点で「脊振山頂、蛤岳」の指導標があり、山頂には十一時頃全員が元気よく到着することができました。

周辺は航空自衛隊のドームや气象台のレーダー基地で自然展望が占拠されているのは残念でした。しかし山頂からは遠くは福岡市街、玄界灘の素晴らしい眺めを楽しむ事ができました。

昼食には時間が早かったんですけど屋根付きの休憩所で弁当開きになりました。次から次にと話しがはずみ、小学校の遠足を思い出し童心に帰ったような気分になり楽しい時間を過ごすことができました。

帰りは県道を下山することになり登山口には一時三十分頃に着く事が出来ました。

登山のもう一つの楽しみで今回は歴史の古い“古湯温泉”で心ゆくまで湯につかり山行の疲れもとれました。途中、道の駅に立ち寄り諫早には五時二十分頃に無事着きました。

最後になりますが、安全で安心して山歩きができるように目配り気配りしていただいた会員の皆様のお陰で、自然の中で過ごす楽しみが味わう事の出来た思い出に残る山行でした。
(松尾香一記)

9月16日(木)

沢登り平谷堀天川

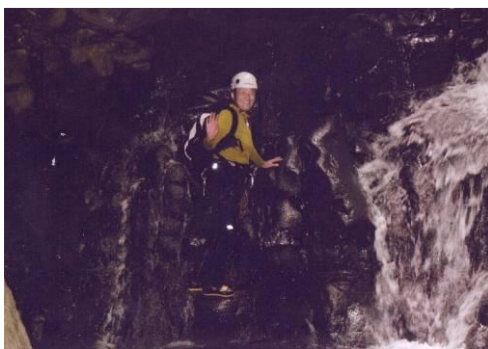
(参加者) 川原、國分、田村

今年の夏は数十年ぶりの猛暑であった。

毎日が沢登り日よりであった。9月中旬、平谷堀天川で行うと聞き、涼を求めて参加した。

もう水が冷たいかなと想像したが水温はさほど冷たくなかった。

川原さん、國分さんに指導を受けながら上流へ二時間近く登って行った。



滝を登るクライマー田村さん

澄み切った水の流れはこの世の風景とは思えない。体に感じるのは上流から流れ落ちる沢の音のみである。

お二人の指導で安心して行動できる。岩をよじ登ったり、滝の水を頭から「ドット」かぶる瞬間は壮快である。

水深があるところでは泳ぎも経験出来る。色々な経験が山行でも役だっているようだ。

技術はなかなか習得できないが、経験が第一かな、と勝手におもいこんでいる。来年も猛暑が予想されているから今から沢登りを楽しみにしている今日このごろである。未熟者を連れて行って頂き、感謝で一す。お世話になりました。 (田村満子記)



9月19日(土)

ヒガンバナ9月19日俵山にて

俵山

(参加者) 川原、鎌水、兵庫、田中静、林田、田村、山下、森寿、川内 9名
(行程) 西諫早 6:07⇒8:55 俵山峠登山口 9:10—10:43 俵山山頂(昼食)11:32—11:55 護王峠
12:00—13:30 堀渡登山口 13:40⇒13:45 久木野温泉
木の香湯 14:32⇒16:45 西諫早



(感想) 俵山は阿蘇の南外輪山にあり、花の山として有名である。

花好きの女性会員が多いオレンジハイキングクラブ、参加者も多いと思っていたが何とジャンボタクシーも満席にならない模様。これも今夏の猛暑の影響か? ……。

私も8月初旬の北アルプス奥穂高岳以後全くトレーニングも山行もしていない。

暑がり汗かきのため専らクーラーのお守りをしていたが、俵山ぐらいならば何とかついて行けるだろうと参加することに。当日は幸い満席になっており一安心。

俵山峠登山口の駐車場には既に10数台の車が止まっており、花の山の人気分かる。9時10分出発。登りはじめて間もなく、一人の女性登山者が道をよけて立っている。足元には今まで見たことがない奇妙な形の花が咲いている。早速花のY女史がカメラに収める。多分おれんじニュースに載るだろう。後で聞いたところ「ナンバンキセル」という花だそうで、なるほどキセルの雁首に似ていると思った。

登山口から急登の「一ノ坂」、一ヶ月半近く山にご無沙汰していた身体はホント正直だ。その上日陰のない萱の中の登りを、少々アゴを出しながらついていく。

一ノ坂を上りきると、出て間もない艶のあるスキの穂が光るスキ原を通り、やっと杉の樹林帯に入りホットする。ここからは「二ノ坂」だ、丸太で土留めをした階段を登る。



階段の両側には「ハガクレツリフネソウ」が次々と咲いている。

「ハガクレツリフネソウ」は、「ツリフネソウ」が葉の下に隠れるように咲いているから、ツリフネソウと区分してハガクレツリフネソウという。これは山行直前に読んだガイドブックから仕入れたもので、花に関して初めて蘊蓄を傾けることが出来た。

二ノ坂を越えると小さなアップダウンの草原歩きとなり、登山道の両側には、今度は「マツムシソウ」が続いている。二ノ坂が「ハガクレツリフネソウロード」ならば、こちらは「マツムシソウロード」である。

最後の急登「三ノ坂」を登り、右折して西方へ尾根を200m程で俵山山頂に着く。10時43分と早い時刻の到着だが昼食タイムになる。山頂の数少ない木陰は多くの先客で占拠されている。やむなく小岩に腰掛けおにぎりの弁当をかじる。しかし日向の割には日差しも柔らかく、爽やかな風もあり気持ち良い。やはり秋はそこまで来ているのだ。

雄大な阿蘇五岳や世界のカルデラ等の展望を堪能して下山にかかる。下山は護王峠を經由して牧場の中を通り掘渡登山口へと下る。この道はあまり利用されないのか、雑草が道を覆って歩みにくい。行き合ったハイカーもたった3人だけ。牛の放牧されている牧場の中コンクリート道はかなり歩く。このコンクリート道が敬遠されてだんだん寂れてきたのではないかと思う。しかしこちらは「ゲンノショウコ」が群生している。

今日は「ハガクレツリフネソウ」「マツムシソウ」「ゲンノショウコ」の群生の他にも多種の花を見たが、小ぶりでありながら鮮やかな紅紫色のゲンノショウコが印象に残った。もっとも「ナンバンキセル」は別格である。花の名前も形状から容易に連想できて、覚え易く忘れることもないだろう。

花にはあまり興味のない私ですが、花の山にふさわしい意義ある山行になった。

(兵庫 芳隆 記)

9月25日(土) 26日(日)

高隈山系 猿ヶ城溪谷と刀剣山

(参加者) 川原、佐原、福岡、田村、國分、松元(ラリーグラス)、藤瀬(こもれび)

25日

(行程) 諫早駅前 6:00～国府 10:50～垂水道の駅 11:15～猿ヶ城溪谷 P 12:00～吊り橋 13:00～自然歩道終点 13:30～刀剣山登山口 14:10～沢～猿ヶ城溪谷 P 16:05

(感想) 鹿児島も大隅半島となると、昔々、志布志から佐多岬へ行ったかなあという記憶しかなく、今回の山は本当に楽しみだった。

九州自動車道をひた走り、霧島を過ぎると目前に桜島が立ちはだかる。東九州自動車道に入ると左に霧島連山、右に桜島、なんとも贅沢な風景を我が物にできる。今日の桜島は、ゴツゴツした岩もどこか丸みを帯びて見え、錦江湾も穏やかにきらめいている。しかも走るにつれ刻一刻と姿を変える桜島の初めて見る姿、ナント新火口が噴煙を上げている。

桜島はまっこと活火山ぜよ！！

垂水で松元さんと合流し、猿ヶ城溪谷へ。ここは本城川沿いに遊歩道がある。刀剣山往復には時間が足りないので遊歩道歩き。帰りに刀剣山5合目まで登ることになる。



この溪谷は野猿の淵、鱒の淵から始まり岩の白さと澄み切った水の青さに息をのむ。

川底の小さな石までくっきりと見える。花崗岩の奇岩、巨岩に「大崩山の谷みたいだ」の声。滝も多く三姉妹の滝、はじらいの滝など。興味を持ったのは「はじらいの滝」命名の訳は？きっと、ちょろっと流れているからかと思ったらとんでもない。水量は多いし二段の滝、結局、木の間越しにしか見えないからかなあ・・・となったが？

猿の舞台や白磁の間など大の字に寝ころがったら良い気持ち間違いなしの岩場から引き返し、刀剣山登山口へ。登り始めて程なく、「上を見ないで、上を見ちゃだめ」と松元さんの声。どうしたのかと思ったら、延々と続きそうな急な階段が…帰りが思いやられる。何とか階段を制覇すると林の中の歩きやすい道が続く。途中「ヤッコソウ発生地」の看板と囲いがあった。國分さんが「ちょっとだけ出ているよ。」マッチ棒の頭ぐらいのぞいている。腐生植物の一種で姿は奴だこに似ているようだ。群生した所を見たいものだ。

沢まで行くとタカクマホトトギスが咲いていると聞いてがぜん元気が出る。

沢へ下りると対岸の岩壁に緑と黄色の彩り、浅い流れを渡り近づくといくつものタカクマホトトギスが咲いている。タマガワホトトギスも黄色だがこちらの方が花は大きくあでやか、葉も花を包み込むように大きく厚みがありつやつやした感じだ。名カメラマンの撮影場所と化したのが、花もれいに撮ってもらって満足だったろう。

垂水の民宿に荷物を置き、すぐに温泉と買い出しへ。女性風呂からはが目の前に桜島が見え、錦江湾を赤く染めながら夕陽が沈んでいく・・・もう最高！！の一日だった。ドライバーの井上さん、ガイドをして下さった松元さん、オレンジの皆さんありがとう！！

(こもれば 藤瀬久美子 記)

26日(日) 晴れ

御岳

(行程) 民宿出発 7:40～テレビ塔下登山口 8:55～御岳頂上着 10:50—昼食—テレビ塔下登山口着 13:00～TM温泉 13:40 着～西諫早駅 19:30

(感想) 二日目の朝を迎えた民宿の窓からは錦江湾が望める。

堤防の手前に船溜まりがあって漁の支度をしている船のエンジン音があたりに響いていて上空にはかもめか、さぎらしき鳥が飛び交っていた。

堤防の外側には錦江湾が波おだやかに広がり鹿児島南地区の市街が遠望でき、右手には桜島も構えていてロケーションの良い民宿だった。

本当に軽い朝食を頂いて出発。

久しぶりに訪れた大隅半島は、道幅も広がり走りやすく快適だった。

今日は高隈山系のひとつの御岳登山である。

でんと構えた御岳の裾にさながらスイス風と言って過言でない様な鳴之尾牧場が実にいい景観で広がっている。

それらを眺めながら林道を登山口へ。車は「テレビ塔下登山口」まで入れる。しかし駐車スペースはさほど広くない。もうすでにこのあたりから黄色いタカクマホトトギスが咲き乱れている。登山しなくても登山口までの林道わきに咲いているので車の中からでも十分に堪能できる。

でもどちらかと言うと昨日刀剣山に咲くタカクマホトトギスの方が半日陰に咲く為か色も良く葉もつやつやして見ごたえがあった。



準備をして登り始める。ここですでに五合目となる。テレビ塔まではちょっとした階段登りとなる。

道はまさにフラワーロードになっていて、タカクマホトトギスにママコナが右の花、左の花と鑑賞するのに忙しい。

足元にはヤマボウシの赤い実が無数に転がっている。

今日の登りは昨日の刀剣山の急登で充分足ならしをしてきているので快調に足が進む。

途中での展望がないのが残念だがその分、左右に咲く花々が疲れを癒してくれるので山頂までの時間があっという間だった。

山頂は開けていて眺めもよく高隈連山が一望できた。眼下には鳴之尾牧場の牛舎のオレンジ色の屋根も眺められる。この高隈山系には固有名詞のタカクマホトトギスに、霧島にはないアケボノツツジが咲く所もあり四季、花々を楽しめる山でもある

下山は多少滑りやすい所もあるが難なくクリアして登山口へ到着。後はお楽しみの温泉へ。昨日とは趣の違う海の側にある温泉だった。

ここまでサポートして下さった松元氏と垂水で別れて一路長崎へ。

お疲れさまでした。

(國分 記)



御岳登山道のタカクマホトトギス



刀剣山のタカクマホトトギス



山と健康 1 山歩きがメタボ改善によいワケ

☆ 高血圧 刺激を与えて血管を柔軟に ☆

心臓から送り出される血液量が増えても血管が広がれば血圧は上がりませんが、血管に柔軟性が無くなると血圧が上昇してしまいます。そこで、血管に柔軟性を持たせることが高血圧対策になります。

そのためには体を柔らかくすると同様、硬い血管を少しずつ動かして行くことが必要です。運動をすると体がたくさんの酸素を必要とし、心臓から血液が多く送り出されます。

そうすると当然血管に圧がかかりますが体は血管を広げてこれに応答します。このような状態を繰り返して行くことでだんだんと血管に柔軟性が出てくるのです。

登山中に血圧を測ってみると、血圧は歩くにつれて下がっていき、登山後には高血圧の人でも正常値を示す程です。

(「健康になる山歩き」より)



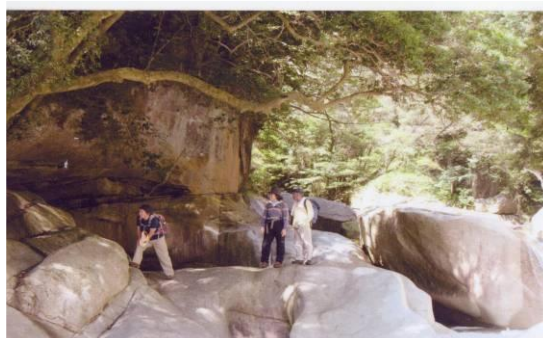
タカクマホトトギス



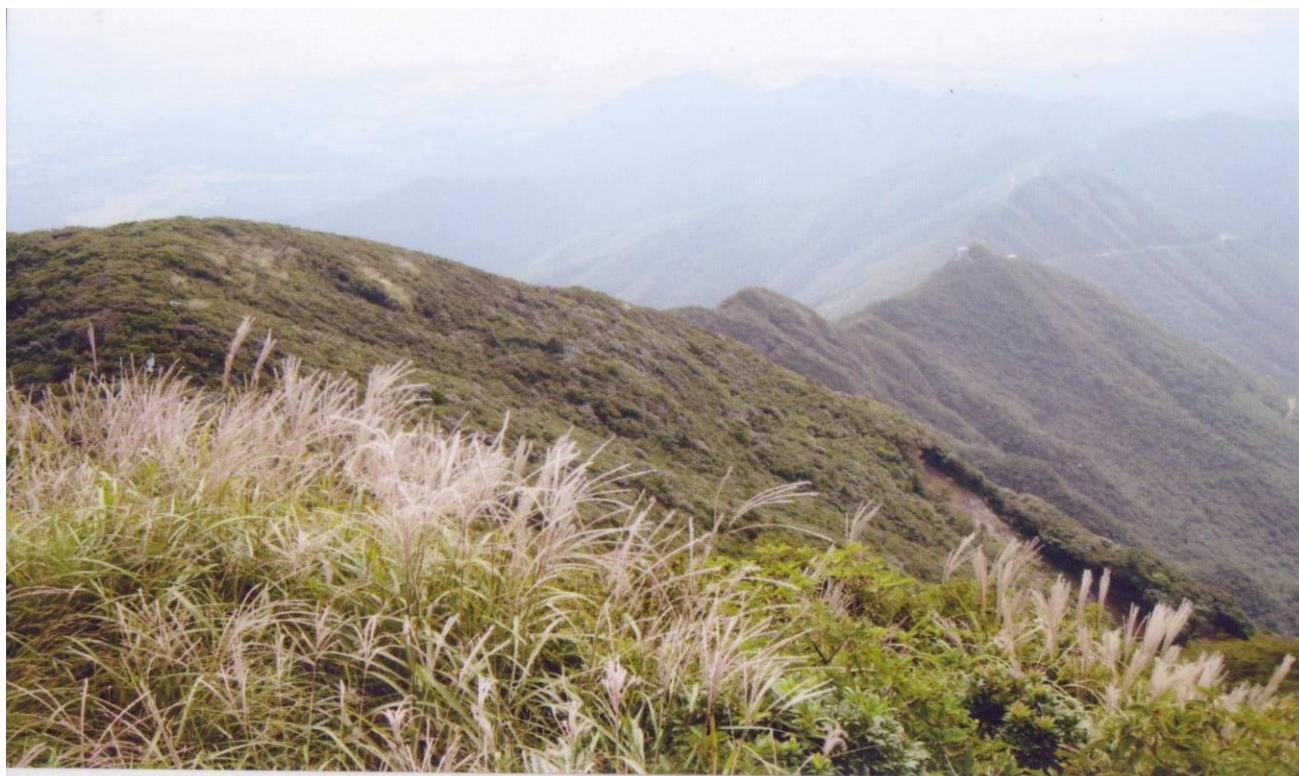
猿ヶ城溪谷の吊り橋にて



沢を慎重に渡る。川原さんが手を引いて



猿の舞台に行く



高隈山系の山々



アソノコギリソウ



俵山のススキ 9月19日



朝日に輝く御館山の蜘蛛の巣と木々

おれんじニュースNo248	
発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	福岡正廣
編集責任者 及び 原稿送付先	山下ちず子
発行年月日	2010.10.26
財政担当	金丸直美
郵便振替講座	
ホームページ	http://orangehikingclub.web.fc2.com/



ツチアケビ 9月16日
平谷堀天川にて