

おれんじニュース

No323

2017年2月



寒風吹き抜ける鶴見岳の馬の背(17/1/22)

2017年	2月	3月	時間	場所
専門部会	14日(火)	14日(火)	13:30~15:30	西諫早
全体集会	22日(火)	22日(水)	19:00~21:00	公民館

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
初日の出	4
伊藤正一さんのこと	5
若杉山、砥石山、三群山	6
登山道標識取替	7
寺岳～八郎岳縦走	8
湯ノ峰山&祐徳稻荷神社	9
登山力	10
ちょっといい話	11
おれんじカレンダー	12

2月

月例山行案内

部	自然保護部	技術研修部	ひまわり山行部	山行部
月/日(曜)	2/12(日)	2/18(土)	2/24	2/26(日)
山名(行事)	宝満山	雷山	岩屋山	皿倉山
地 図	太宰府	雷山(佐賀県)	長崎	八幡
集合場所	諫早駅発 7:00 西諫早発 7:10	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫 早 駅8:20 西諫早駅 8:24	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	体力1 / 技術1	体力1 / 技術1	体力1 / 技術1	体力1 / 技術1
帰着時間	17:00	19:00	15:00	18:00
歩行時間	3.5h	4.0h	2.0h	4.0h
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	JR	マイクロバス
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り	日帰り
温 泉	有り	有り	なし	有り
参加費	4,000	5,000	1,000	5,000
申込期限	2/5	2/10	2/20	2/18
集 約	坂本	山下ちず子	林孝子	田村
備 考	観梅・石庭見学、梅が枝もちも	防寒対策、装備を万全に	ゆっくり歩き自然を楽しむ	誰でも楽しめる山です

3月

部	技術研修部	山行部	ひまわり山行部	自然保護部
月/日(曜)	3/5(日)	3/11(土)	3/24(金)	3/30(木)
山名(行事)	犬ヶ岳	指山	絹笠山/おしどり池散策	岩石山
地 図	耶馬溪西部,下河内	湯坪、大船山	雲仙	添田町
集合場所	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	西諫早発 8:20 諫早駅発 8:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	体力2/技術2	体力1/技術1	体力1/技術1	体力1/技術1
帰着時間	20:30	19:00	15:00	18:00
歩行時間	6.0h	4.0h	3.0h	5.0h
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	無し	無し	無し	無し
温 泉	有り	有り	有り	有り
参加費	5,000	5,000	1,000	5,000
申込期限	2/27	3/7	3/20	3/23
集 約	山下ちず子	田村	林孝子	坂本三枝子
備 考	貴重なブナ林が有る山	マンサクの花、観賞	山頂から温泉街が見える	桜の花、観賞



2017年度総会の準備を！

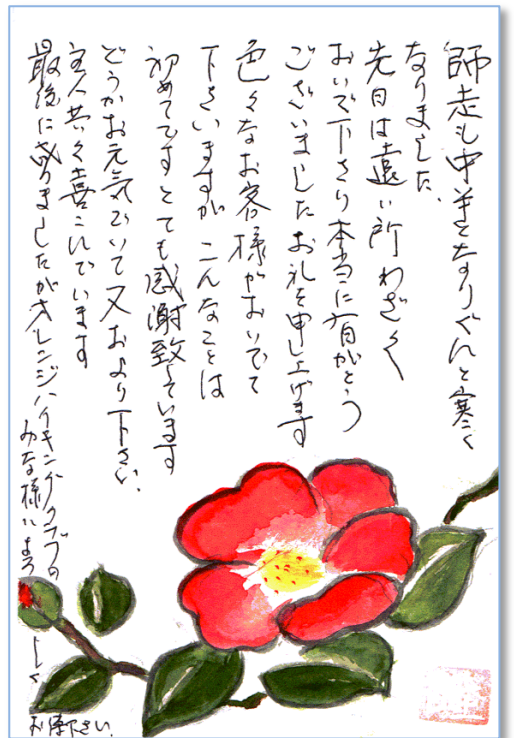
4月第1週に総会を行います。各部署は2016年度の成果と2017年度の方針、会計は決算書の準備を進めて下さい。

議案書期限は3月15日を目途にします。

会員は万障繰り合わせの上、ご出席願います。



一六年十一月十七日
中摩殿畑山の麓にある
雪舟庭で、思わぬご接待
を受けたので、後日お礼
に伺ったら、すばらしい
絵手紙が届きました。



雪山登山の季節！



必ずアイゼンと十分な防寒対策を忘れずに！
特にアイゼンは左右間違えずに短時間で着けられるよう練習をしておきましょう。
着け方を忘れた時は、「さざんかの宿の替歌」を思い出しましょう。



熊本地震救援募金ありがとうございました。



‘16/9/E で救援募金は約 278 万円(OHC は 2 万円)

初日の出

静寂な夜の登山道をヘッドランプを頼りに登る。ほどなく空が白んでくる。多良岳権現には十数人が既に集まり、日の出を待っている。やがて有明海の向こうに初日が昇る



多良岳権現



経ヶ岳



有明海に初日の帯(2017/1/1)





伊藤 正一さんのこと

雲ノ平山荘へ向う
オレンジメンバー

川原慶紀 記

これまでの登山界はエリート意識が根強く特権階級が主体で、勤労者が山に入ると山が俗化すると云われていた。伊藤さんはそんな風潮に反発を覚えて、登山の健全な大衆化を進めたいと思っておられた。その事が1963年7月の勤労者山岳会を設立するきっかけになった。伊藤さんはアルプスの自然やそこに住む動物たちや登山者への思いやりも深い。自然条件の厳しいこの山域で、伊藤さんに助けられた登山者は数えきれないほど多い。他の小屋の経営者からの信頼も深い。1989年頃、林野庁は1兆円を超える赤字を抱えており、その解消策の一つとして山小屋の地代を「定額方式」から「収益方式」、売り上げに応じて支払え、という通達を出した。伊藤さんが異議申し立てをしたところ、小屋を撤去せよと言う文書が送付されてきた。売上方式になると、今でも苦しい経営をしている小さい山小屋は立ち行かなくなる恐れも十分にあった。山小屋を撤去せよとは、此の辺りの自然の厳しさから考えると無謀な命令である。水晶、三俣の小屋が無くなれば、大量の遭難者が出る事は必至である。伊藤さんは裁判に踏み切った。15年に渡る長期の裁判に伊藤さんは敗訴したが、小屋の必要性は国も認めざるを得ず、自然保護行政の貧困を世にさらけ出す結果となった。また長期の裁判は伊藤さんの年齢を考えても人権感覚を疑うものとして、多くの人々に疑問を投げかけた。



つづく

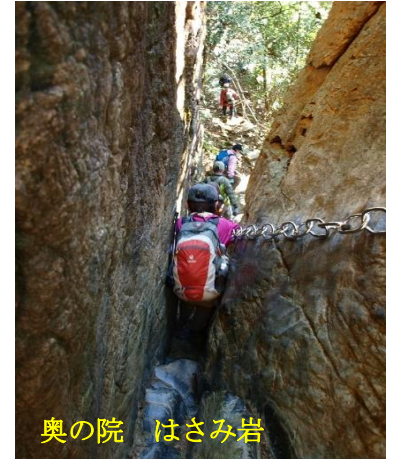
12/11 若杉山、砥石山、三群山縦走



三群山への急登

行程

西諫早駅—高速福岡 IC 8:30—奥の院駐車場
場発 8:55—奥の院 9:15—若杉山 9:45—シ
ョウケ越—鬼岩谷—砥石山 12:14—三群山
13:50—頭巾山 14:30—難所が滝 15:13—昭
和の森駐車場 16:40—西諫早 18:45



奥の院 はさみ岩

登山概要

遍路の里、笹栗の神社と修験の森の杉の大木を見て、福岡県の筑紫・嘉穂・粕屋山地を縦走する。若杉山—三群山間の歩行時間は4時間で計画より1時間短く、三群山から昭和の森の下山時間は2時間半で計画より1時間長くなった。縦走所要時間、7時間30分歩行距離は約20kmであった。登山口発9:00、下山16:30とほぼ予定通りの行程時間であったが、やや疲れ気味で帰宅の途についた。

一言感想

- 軽いアップダウンの縦走は心地よい疲れでした。はさみ岩では予想に反してスッと通れなかったのがヒヤッとしました（笑）
- 久しぶりに好天に恵まれたオレンジ山行の中、念願の若杉山から三郡山への長い縦走ができて心身ともに充電されました。
- 当初、余裕で縦走可能と提案した手前、縦走完遂にホッとしています。
- Iさんの「行ける。行けます」に乗せられた一日でした。
- 三群山までは、リーダーの先導で楽ちんと思ったが、難所が滝の下山時、緊張の連続で林道に出るや足の疲れがピークに達した。日頃の訓練不足ですね。



氷結には未だ早い難所が滝



参加者：高田、福岡、松岡、山下ち、田中静、林か、中須賀、乾（8名）



12/17(土) 登山道標識取替(郡岳～狸だまり)

参加者 中須賀、岩田、中野、鎗水、乾、福岡、林か、中里、工藤、高森

行程 7:00 西諫早駅～萱瀬ダム

A班 北川内～遠目越～遠目山～春日越

B班 トンネル下～岩屋越～トンネル上～分岐～国見分岐～春日越

春日越で合流 昼食～春日越発～北川内～萱瀬ダム P
～16:00 西諫早駅着



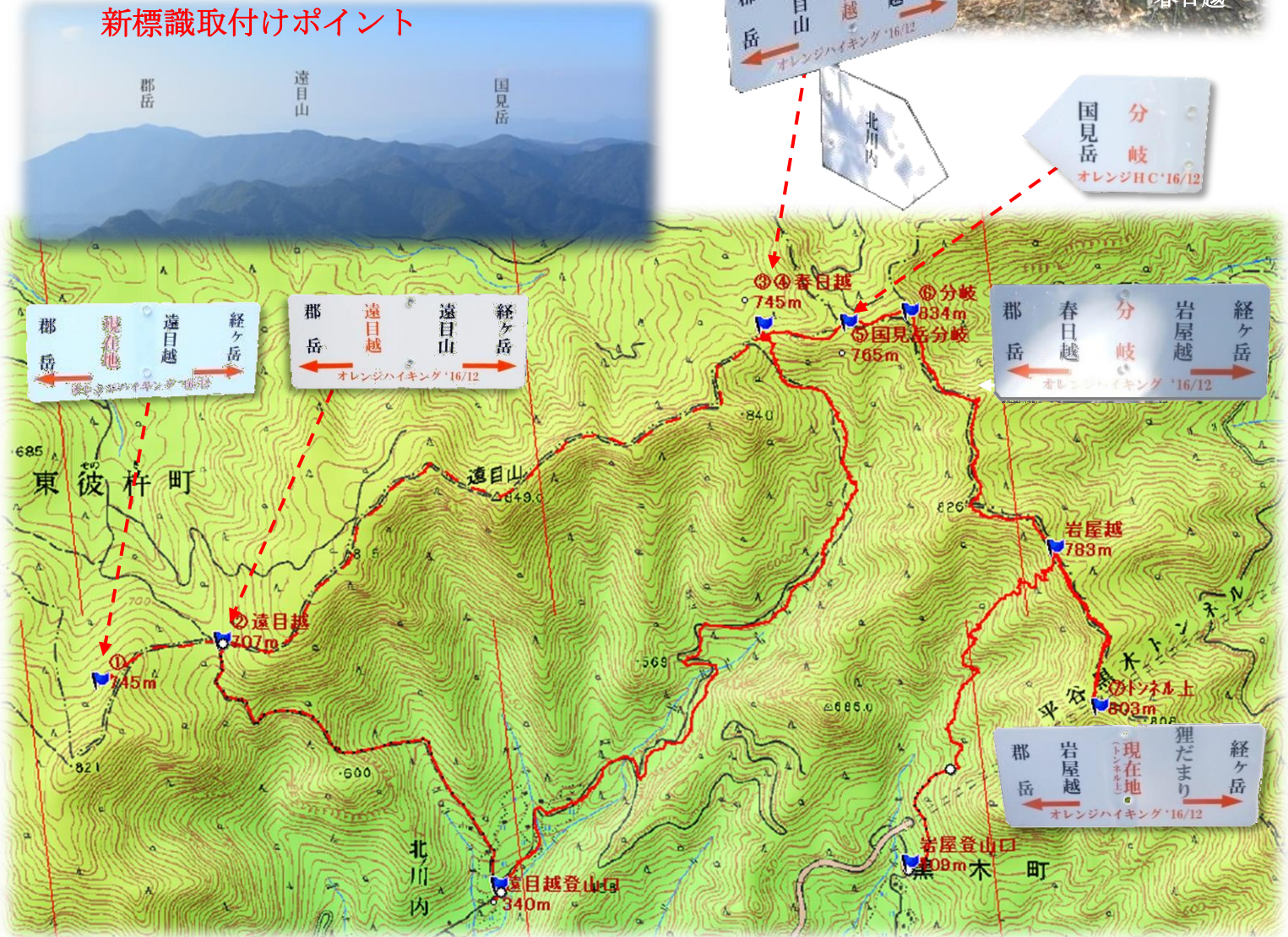
標識取付作業

概要 天気は良かったが風が冷たく少し休むと寒さが身に染みた。山中には残雪もあり平地とは違う事を実感した。B班は結構急登でしたが、時間はその分早く合流地点に着いた。標識は朽ちた所とまだ大丈夫と思われる所があったが、予定通り 7 枚の標識を付け替えた。中里氏は送迎をして頂き有難うございました。でも御自分は美味しいランチを食べられたようです。(笑い)



春日越

新標識取付けポイント



1/14 寺岳～八郎岳縦走

登山概要

新年、長崎港を眺めながらの縦走、長崎人として幸せを感じつつ歩いた。展望尾根筋は低温と強風でふきとばされそうであった。寺岳は鹿の被害があるのか、鉄の柵が登山道に沿って設けられている。リボンが多くついているため道迷いの心配は少ない。しかし、寺岳は登山者が少ないように思われた。寺岳、手前に急登があるが、他はさほどの急登はなく比較的優しい縦走路で4時間30分(昼食含む)の行程であった。

一言感想

世界遺産の軍艦島、三菱重工のドッグ、次の世界遺産の隠れキリシタン外海が一望され、これほどの山が今までにあっただろうか。長崎人として誇らしくふるさと愛を改めて感じた。



1/17(火) 湯ノ峰山&祐徳稲荷神社&酒蔵めぐり

参加者 佐原、乾、高森、山口、中里、中須賀、中野

行程

(往) 西諫早駅 7:50→諫早駅 7:54→肥前浜駅
9:50→湯ノ峰山 10:30→祐徳院神社
11:40→幸姫酒蔵 14:00→肥前浜宿散策
(復) 肥前浜駅 15:12→諫早駅 16:19
→西諫早駅 16:22



湯ノ峰山頂上でまずは甘いもので腹ごなし

登山概要 肥前浜駅から湯ノ峰山を經由して祐徳院神社に向かう。祐徳院神社では奥の院まで全員登り、新年の参拝をした後旧多良街道の肥前浜の趣を楽しみながら酒蔵巡りをした。



初めて奥の院へ登りました。(佐原)



奥の院

感想

* 肥前浜の酒蔵めぐりに引かれて湯ノ峰山、祐徳神社に参加！浜地区を右回り、ミカン園の上の頂上から鹿島の干潟展望良好。歩き続けて 12km 過ぎに祐徳神社参拝、更に酒蔵めぐりと続き、数杯試飲後、神酒ぼけぼうしを仕入れた。総計 17km、歩数 23,000 歩。

* まず、絶景を眺めながら栗入りドラ焼を湯ノ峰山で食し、祐徳神社ではうまいお神酒、肉まん、あんまん、コーヒー、干支煎餅、ミカン、トマトスープを食し、幸姫酒造で 6 種の試飲と粕漬け数種、伝統的建物地域では粕漬け数種を試食、列車では酒(焼酎ではなく)の梅酒にイワシの干物。大満足の一日万食でした。



旧多良街道の趣を残した肥前浜宿まちなみ



カンパーイ！！



試飲を重ねて念入りに選んだ酒をゲットして

* 小春日和の中をあちこちに咲いている菜の花、蠟梅、梅をながめ、時には落ちてきているミカン(まだなっている)を拾って、のどを潤しながらのゆっくり、のんびりした山行でした。大変だったのは奥の院への石段だけ。JRではNさん提供の梅酒で乾杯。自然保護部(観光部)の本領を発揮した楽しい楽しい一日でした。

登山力

登山に関する本や情報はあふれているが、どれも高齢化に伴うリスクや対策の記事が多く、表現は異なっても、内容は殆ど同一である。

昨年8月に出版された大城一恵氏の「登山外来へようこそ」と山と溪谷11月号の「登山力養成講座」に分り易くまとめられているので、合わせて紹介していきたい。



体力不足登山者の実態

人は、年を取ると必ず基礎体力(持久力、腹筋力、背筋力、敏捷性、柔軟性、平衡性)が低下する。特に平衡性の低下は20歳を100%とすると、70歳では20%以下になる。

また、高齢者は代謝機能が低下しているため疲労しやすい。



遭難者は中高年に多い事が知られている。

遭難の原因は、転落・滑落、転倒、病気、疲労・凍傷死、道迷い……などがあげられる。

このうち、明確に疲労によるものと分るのは「疲労・凍傷死」であるが、多くの遭難原因には、疲労の影が見え隠れしている。更にその奥には持病や体力不足が隠れている。



体力不足が遭難を引き起こしている

1.ウォーキングは登山の為のトレーニングにはならない

日ごとにウォーキングする人が増えている。しかし、運動強度としては最も低く、使う筋肉も登山とは異なるので十分ではない。

日常的には、無理をせずコツコツと低山や石段登りを永く続けることが望ましい。

2.遭難者の多くは「体力がある」と過信している

長野県山岳総合センターがまとめたデータから言える事は、

- (1)登山には体力が必要だとの認識はある。
- (2)十分なトレーニングは行っていない。
- (3)加えて、加齢による体力の衰えが重なる。
- (4)体力不足であるにも関わらず、体力があるものと誤認。
- (5)実力以上の山を選択し、結果的に遭難。

現時点の自分の体力を認識し、十分なトレーニングを行い、実力に合った山を選択する。

つづく



ちょっといい話



ずいぶん以前のことで、何かの雑誌だったと思いますが、印象に残った文章があります。

日本では昔から『自然から元気をもろう』という考え方がありますが、自然保護で日本に帰化したイギリス人の N さんの故郷では、一歩進んで、お医者さんがカルテに『森の散歩』と書かれるそうです。

これだけのことですが、**素敵だなー**と思いました。

病気の種類にもよると思いますが、薬を飲んで安静にしているよりも、森の散歩をする
と足腰にもいいですし心肺機能にもいいです。季節の移ろい、鳥のさえずりなど感じ気持ちも和む、いいことがいっぱい。これは名医だと思いました。『人間も自然の一部』といわれています。ホントにそうだなーと最近思います。だから人は自然を求めて海に山に憩いリフレッシュするのでしょうか。お医者さんがカルテに『森の散歩』とは、ちょっといい話とは思いませんか？ なんとなくユーモアも感じます。

(林孝子 記)



おれんじカレンダー

2月			3月		
1	水	水曜登山	1	水	水曜登山
2	木		2	木	
3	金		3	金	
4	土		4	土	
5	日	雪山訓練(伯耆大山、県連)……中止	5	日	犬ヶ岳(大分県、技研部)
6	月		6	月	
7	火		7	火	
8	水		8	水	水曜登山
9	木		9	木	
10	金		10	金	
11	土		11	土	指山(大分県、山行部)
12	日	宝満山(自然保護部)	12	日	
13	月		13	月	
14	火	専門部会(13:30~15:30)	14	火	専門部会(13:30~15:30)
15	水	水曜登山	15	水	水曜登山
16	木		16	木	
17	金		17	金	
18	土	雷山(技研部)	18	土	
19	日		19	日	
20	月		20	月	春分の日
21	火		21	火	
22	水	水曜登山、 全体集会(19:00~21:00)	22	水	水曜登山、 全体集会(19:00~21:00)
23	木		23	木	
24	金	岩屋山(ひまわり)	24	金	絹笠山/おしどり池散策(ひまわり)
25	土	コンパニオンレスキュー	25	土	コンパニオンレスキュー
26	日	皿倉山(山行部)	26	日	
27	月		27	月	
28	火		28	火	
29			29	水	水曜登山
30			30	木	岩石山(福岡県、自然保護部)
31			31	金	

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	福岡 正廣
編集委員	鎗水律夫、中野美津子、林孝子、林和子、 田中静香、高森陽子、兵庫芳隆
発行年月日	2017/1/25
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com