

おれんじニュース

No334

2018年1月

知床連山海別岳

2017年	1月	2月	時間	場所
専門部会	9日(火)	13日(火)	13:30~15:30	西諫早
全体集会	24日(水)	28日(水)	19:00~21:00	公民館

CONTENTS

迎春の書	2
年頭のご挨拶	3
月例山行案内	4
お知らせ	5
潮騒の旅	6
オルレ宗像、大島	7
牧島一周	8
中山仙境、天念寺岩峰	9
油山～荒平山	10
人生のエベレスト	11
おれんじカレンダー	12

賀正

本年もよろしく
お祈り申し上げます
成年元旦



年頭のご挨拶

会員の皆様、新年明けましておめでとうございます

昨年は、会員の皆様のご協力で、事故も無く、楽しい登山、ハイキングが出来た、素晴らしい一年でした。ありがとうございました。

会を結成して今年で39年を迎えます、8人の仲間です。会を設立して、初めての山行が「初日の出登山」でした、1980年代の夜明けを祝い、会の発展を祈って乾杯、それから何かといえば会員の家で飲みながら人生を語っていました。

結成以来7年は10人前後の会員数で、減りもしなければ増えもない、山行や会議もなれ合いで運営していました。その後オープンバスハイク、市民ハイキング教室に取り組み、会員数が50名なりとどんどん活動の幅が広がってきました。

あれから39年間、会を解散することもなく続けてこられたのは、多く人との出会い、会員皆様の積極的な活動への参加が今日の会を支える原動力になっています。

全国的に登山人口の中心が高年で、登山、ハイキングに参加する動機が健康志向に変化しているのが特徴で、山行内容もおのずと変化しています、ツアー登山も盛んになり事故の増加が問題になっています。

私達の会も高齢化しており、本年も安全を最も優先し、事故の無い楽しい、登山、ハイキングを目指して行きたいと思えます。

健脚から、ゆっくり楽しむ人への対策を考えた、誰でもが参加できる内容の行事を企画して、会員は自分の体力と年齢にあった山行に参加できるように、登山、ハイキングをやめて人生が終わりにならないように。

各自が積極的にセルフレスキュー、水曜登山、御館山歩きに参加して、体力・技術の向上や維持に努め、山筋ゴゴ体操で筋力アップして、生涯登山を目標に会員同志が励まし合い、助け合い、サポートしながら、今年も仲間と共に健康で楽しい登山、ハイキングが出来たら良いなと思えます。

会員の皆さん、今年も宜しくお願いします。

会長 福岡正廣



2018年1月



部	山行部	自然保護部	ひまわり山行部	技術研修部
月/日(曜)	1/7(日)	1/14(日)	1/26(金)	1/28(日)
山名(行事)	長崎七高山巡り	大津山, 二城山	多良岳	三俣山
地 図	長崎南西部	南関	多良岳	湯坪、大船山
集合場所	長崎駅改札口 8:00	諫早駅裏 7:00 西諫早駅 7:10	諫早駅裏 9:10 西諫早駅 9:00	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	体力 2/技術 1	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1	体力 2/技術 2
帰着時間	17:00	17:00	15:00	19:30
歩行時間	7.0h	3.0h	3.0h	5.0h
交通手段	J R	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	無し	有り	無し	時間があれば
参加費	J R料金自己負担	5,000 円	1,000 円	5,000 円
申込期限	12/28	1/7	1/20	1/23
集 約	田村	坂本	林 孝子	山下ちず子
備 考	新年恒例の一年間の安全祈願	山城&神社巡り。初詣もできます。	金泉寺でぜんざい会をします。	雪の九重を楽しみます。

2月

部	自然保護部	技術研修部	ひまわり山行部	山行部
月/日(曜)	2/4(日)	2/18(日)	2/23(金)	2/25(日)
山名(行事)	普賢岳	火の山連山(山口)	竹崎街道 (小長井~県界)	大金峰、小金峰 (熊 本)
地 図	雲仙	台道	肥前大浦	葉木
集合場所	諫早駅裏 6:50 西諫早駅 7:00	諫早駅裏 6:00 西諫早駅 6:10	西諫早駅 9:00	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	体力 2/技術 1	体力 1/技術 2	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1
帰着時間	17:00	19:30	16:00	18:00
歩行時間	5.0h	5.0h	3.0h	4.0h
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	無し	無し	時間により
参加費	4,000 円	5,000 円	1,000 円	5,000 円
申込期限	1/24	2/11	2/16	2/18
集 約	坂本	山下ちず子	林 孝子	田村
備 考	アイゼン要。霧氷があるかも？	見事な岩峰が南北に繋がる火の山連山である。	牡蠣焼きを楽しみましょう)	九州百名山の一つ、展望がいい。アイゼン要

歓迎

- ・金丸 勝さん・・・再入会です。
今年3月に退会しましたが、やはり山が好き、人が好き健康と体力維持の為にもどってきました。
- ・西 寿男さん・・・新会員です。
友達から紹介されました。定年後の趣味として、また仲間づくりの為に入会しました。初心者ですがよろしくお願いいたします。



事務局より

※ 救急医薬品の整備について

現在、クラブに常備している救急医薬品を新たに選定補充し、当面事務局に2セット保管して、今後は各部の山行時に携帯するのようにしたいと思います。

忘年会♥

12月1日、喜々津の普賢寿司で恒例の忘年会を行い、食べて・飲んで・歌い、親睦♥を深め、楽しい夜を過ごしました。本年も多くの山に登り、自然とのふれあい、楽しい思い出と喜び、元気をもらい、各専門部長を中心に部員の協力で山行に工夫がなされ、魅力のある行事が企画実行されました。また、水曜登山とコンパニオンレスキューが定着し、会員の体力向上と地図と磁石、ロープワークのレベルがアップしました。

今年も皆で助け合い、励まし合って『**安く・楽しく・安全に**』過ごす事が出来、会員の皆さんの協力で充実した一年となりました。(福岡)



タカサゴヤコノウラ...

県連便り

雪山登山学校の訓練決定！ 2月9日(金)～2月12日(月) 鳥取大山 大型バス予定

2月9日(金) 20:00 長崎発

2月10日(土) 早朝 米子着～大山寺で訓練

2月11日(日) 登山訓練

2月12日(月) 大山寺～米子～長崎

宿泊：登山組はテント、ハイキング組は、大山寺か米子の宿かテント

労連全国より

山岳自然・環境を守ろう！

リニア新幹線で南アルプスの自然をこわさないください

3万人署名に向けて全国連盟あげでの取り組みです。

ご協力をお願いします



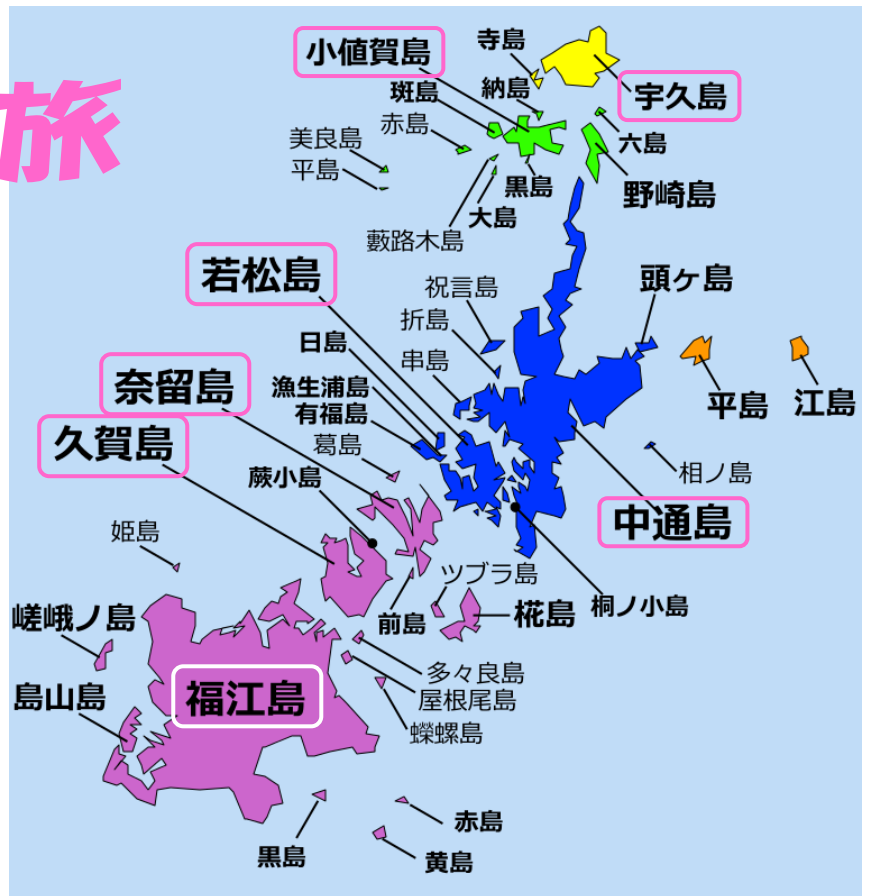
潮騒の旅

五島列島は九州の最西端に位置し、主な島は北から宇久島、小値賀島、中通島、若松島、奈留島、久賀島、福江島等々からなり、2013年8月の初旬に、それらの島々をフェリーや渡海船、海上タクシーを乗り継いで巡りました。

初日

最初に訪れた宇久島は佐世保からフェリーで2時間40分、宇久平港に初上陸。

宇久島は、平家盛(平清盛の弟)が壇ノ浦合戦後、逃れて辿りついた島である。平の姓を宇久と改名し、宇久島を統治。その後、福江島に勢力を拡大し五島と改め、五島を統治。五島列島の住民は平氏の末裔が多いのではないだろうか。



佐世保港



宇久島「平家盛公碑」

そんな始まりを感じる名残もなく、島全体が何となくなだらかで、おだやかな印象を受けた。レンタカーにて島々を一巡り後、渡海船で20分かけて小値賀島へと移動。またしても初上陸。列島巡りの初日の宿泊先は、港より歩いて橋を一つ渡った黒島にあるこんぴら山の麓の公園でのテント泊りだった。公園では蚊に悩まされた。(國分記 つづく)



宇久島～小値賀島の渡海船 2013/08/01



小値賀島の「赤浜海岸公園」

2017/11/19(日)

オルレ宗像、大島

行程

往路 7:30 古賀 IC 8:20 神湊港 8:50/9:25 大島 9:50
 -中津宮 10:05-登山口 10:25-御嶽台展望台 11:00
 -風車展望所,砲台跡(昼食)11:40/12:20 沖津宮遥拝所
 12:55-夢の小夜島 13:20-大島港 13:50/14:40
 復路 神湊港 14:55-宗像大社 15:30-道の駅 16:00
 -古賀 IC-16:40-金立 17:30-西諫早駅 18:30-諫早駅裏
 18:40

登山の概要

2017年沖ノ島、宗像大社、大島の中津宮、遥拝所、
 一帯が世界遺産に指定されている。大島にはオルレ
 コースが設定されているのでカンセ、リボンを頼り
 に回った。御嶽山登山口から御嶽展望所までは山林
 に入り込み急坂であった。展望所からは時間短縮の
 ためオルレコースをとらずふつう道路を歩いた。全
 体的にわりあい整備された道路だったので距離は約
 10k と長かったが全員元気に歩いた。

夢の小夜島



大波もなんのその!!

中里、坂本、田村、
 川原、下釜、山本、
 山口、中須賀、乾、
 高森、福岡、中村、
 松岡、兵庫、田中、
 国分、松田、中野、
 中村、野中

ちょっと感想

- 🐼 渡し船はよく揺れました。帰りの待ち時間も船酔いが怖くてビールが飲めませんでした。
- 🐼 海の藻屑になるのはいやだ!!と思う船旅でした。夢の小夜島は大満足でした
- 🐼 沖の島は女人禁制とはすごい!! 大島行き小さな船で40年ぶりの船酔いをした。酒に酔うのは楽しいが、船に酔うのはつらい。しかし、沖ノ島を拝めたのでよしとしよう。
- 🐼 風の大島、島中どこでも強く寒い風が吹きまくっていました。自然保護部の計画で行くことが出来ました。ありがとう。
- 🐼 宗像大社は世界遺産になってから、ますます立派になったようです。
- 🐼 神宿る島のオルレウォーク、風に吹かれて楽しい一日でした。
- 🐼 遥拝所からはるか遠くの沖ノ島に向かって遥拝する女神様達を想うと沖ノ島がはるか遠くに見え隠れするのが神秘的でした。



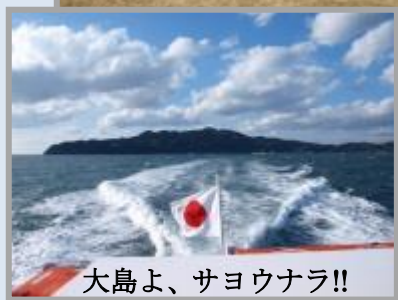
はるか遠くに沖ノ島



宗像大社中津宮



中津宮遥拝所



大島よ、サヨウナラ!!



後方津島(三味線島)



フグに見入る



養殖フグの出荷

2017/11/24 (金) 牧島一周

行程 諫早駅 8:50～西諫早駅 9:00
 ～牧島 9:40～曲崎古墳群 10:22
 ～牧島神社 10:52～戸ヶ瀬(弁財天)11:39
 ～牧戸橋バス停 12:25～駐車場 12:40
 (車で移動「結の浜海水浴場」で昼食)
 ～西諫早駅 14:10



牧島より
普賢、行仙、船石、松尾山

登山概要

牧島一周 80 分の車道歩き。白の浦バス終点近くの漁港に車を駐車(地元の人に確認)、東に進む、突き当たりを左に行くと国指定の曲崎古墳へ、丸い石ゴロゴロあるだけでした。

道に戻り西へ、坂道を登りつめた所が牧島神社。途中寄り道をして、潮が引くと渡れるという津島に続く海岸まで下って見ました。道なりに進み弁財天へ、岩場の前に石の小さな鳥居があり、奥が空洞なのでヘッドランプをつけて通りぬけた、途中に2階があり広くて、仏像や花が供えてあった。出口には赤い大きな鳥居がありました。民家の横を通り北へ細い道を登って下ると車道に出た東へ。

橋の側にあるお店で、牧島ちくわ買って無事にゴール。

昼食は景色が綺麗な結の浜海水浴場で食べました。

ちょっと感想

- *ペーロン、フグ、イチゴとちくわの島でした。
 - *小さな島でも自然や豊かな物を見ることが出来よかった。
 - *小さな漁村の暮らしの日々を垣間見てのんびり歩けた。
 - *初めて来ました牧島。4世紀の古墳がありました。
- 太古の昔、ここに海上部落の集団があったのでしょうか。



福岡、兵庫、川原、下釜、乾川内、中村、中里、柿森、林



洞窟の中にある弁財天



牧島神社

中山仙境 (316 '9m) 天念寺岩峰

参加者 川原、松岡、乾、山下(ち)、大久保、吉川、小熊、高森、下釜、田村、堺、中野、松田、米田、益田

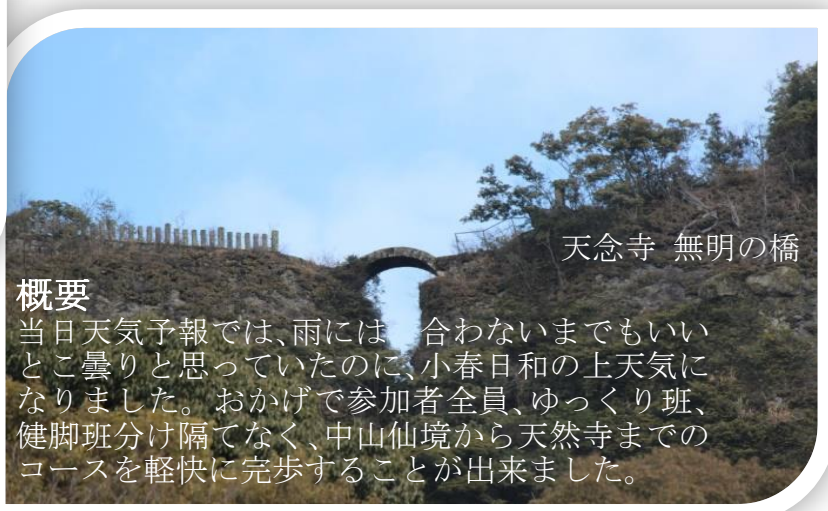
行程 西諫早駅 6:30-諫早 IC-金立 SA-宇佐 IC 9:30
-実相院靈仙寺登山口 10:00-坊中下山口 12:40
(昼食)-天念寺岩峰 13:30-下山口 15:00-宇佐 IC
-諫早 IC 19:30

ちょっと感想

- * 晩秋の心地良い陽射しの中、広がる青い空をバックに映える紅葉、その背後を飾る岩峰、満喫の山行でした。
- * 急崖の連続で奇岩の岩稜歩きは怖くて景色を楽しむ余裕もありませんでしたが、無事に下山後は気持ちスッキリ、また挑戦したいと思いました。



中山仙境 無明の橋



天念寺 無明の橋

概要

当日天気予報では、雨には合わないまでもいいと曇りと思っていたのに、小春日和の上天気になりました。おかげで参加者全員、ゆっくり班、健脚班分け隔てなく、中山仙境から天然寺までのコースを軽快に完歩することが出来ました。



熱闘 中高年の星

下山後 CL 川原氏の談話

距離は短いコースですが、危険度はかなり高く技術力も必要な中で、全員問題なく消化されて感心しました。いままで続けて来たコンパニオンレスキューと水曜登山の成果が出てきたのだと意を強くしました。更なるレベルアップと啓蒙に励みたいと思います。

12/10 油山～荒平山へ

参加者

大久保、西、中野、中村、山口、坂本、柿森、中里、中須賀、国分

行程

*往路:西諫早駅7:10—金立SA8:10/8:25—東背振IC—385号—袖山市民の森管理事務所中央広場駐車場広場発9:40/9:50～夫婦岩往復10～吊り橋～県木の森～あづま屋分岐～△油山11:30/12:05(昼食)～439mピーク～△荒平山13:05～脇山登山口—荒平城主自刃碑—しんぺい橋14:00—脇山14:10

*復路:14:15発—263号—佐賀大和IC—西諫早駅16:20

登山概要

- ◎市民の森という公園からの登山で気楽登山と皆予想していた風であった。公園内の吊り橋下の落葉残りの紅葉もやや見られ、また、登路途中には日本各県の樹木も見られ興味深かった。
- ◎細山600mから荒平山400mの登山路の途中には500mのピークもあり、登山らしい気分も味わえた。全行程4.2時間/7.2km 油山頂上では風は殆どなく気温5度下で昼食。
- ◎戦国時代山城跡の荒平山は安楽平城跡というが、二の丸跡には寄れず石垣などの城跡の名残には会えず残念だった。
- ◎公園案内図は平面図で所謂・山の図ではなく高低が判然とせず計画者には案内上残念、他県の公園も似たような図であり改善を要望したい点だ



ちょっと感想

- ◎市民の憩いの公園とっていましたが、油山～荒平山の縦走で黄葉・紅葉がとてもきれいで、楽な登山でした。
- ◎山行中は雨もなく、下山するとすぐ車が到着し、嬉しい一日でした。

あぶら山 ドームもけむる 氷雨かな

- ◎都会のそばの油山、初めてでした。

油山～荒平山はかなりの上り下りだった。雨もひどくなく無事下山した。

人生のエベレストを目指して

日時 2017年11月5日13時30分 長崎市原爆資料館ホール

講師 三浦雄一郎 氏(クラーク記念国際高等学校校長)

** 講演概要 **

氏は北大獣医卒後プロスキーヤー登山家として活躍。

アコンカグア、富士山などの高所よりスキー滑降。

2013年の三浦氏80歳時のエベレスト、3回目登頂の現地ビデオの放映。

◎例の靴・中型のザック背負って観客席後方より入場、歩行で演台に着席。85歳とはとても見えぬ元気な若々しい姿。

◎70、75、80歳の三回エベレスト登頂の機会を得たのは幸運のたまもの、富士山に2000回登頂の強者も天候で登れなかった人もいる。

◎50歳代には周りでは上村直己氏他有名登山家が亡くなるなど、めいる時期があった。スキーをしながら無謀な食事環境で60歳を過ぎて不整脈・心筋梗塞・腎臓病とつらい時期が続いた。父の敬三の影響もあり、60歳代から健康法については痩せる健康法を考えエベレストへの訓練をしてきた。しかし、守る健康法ではメタボを解消できないと分かったので攻める健康法の実践開始した。片足首に1kgの重りのメタル、背に20kgのザックを担ぐ方法である。70代には心臓手術を7回受けたが訓練により健康はもどってきた。



◎最近鹿屋体育大の山本教授の指導も受け、体力検査では40歳代の体力との判定だった。また近年、スキー中に下半身に7か所の骨折で入院も経験し、食事栄養療法による治療法を考えている。経過をレントゲン撮影検査しつつ歩行訓練してきて、4か月～1年後に登山できるようになった。

◎今夏期はナムチャバザールで3000-4000m前後の高度下での訓練をしてきた。

◎岩手県に3倍のヘモグロビンを持つスーパーヘモグロビン保持者がいるとのことであるが、訓練によりヘモグロビン量を増加向上の可能性もあるのではと考えている。

◎(この頃話題となっている)テロメア・寿命延長効果が出る訓練・健康法について考えている。健康法として片鼻呼吸法、舌だし健康法などを父敬三が実践していた事があるのを参考に食事療法的一端としてスペシャルドリンク法も試している。

◎困難な条件における対処法は??などの質問がだされた。

*危険に対しては十分なおそれを持つこと、慎重な行動が大切!!

*あらゆることに、たゆまぬ「チャレンジ」を続けてください!!とのこと。

小生は昨年後期高齢者入り、80歳登山にチャレンジしたい!!
(中須賀記)



おれんじカレンダー

1月			2月		
1	月		1	木	
2	火		2	金	
3	水		3	土	
4	木		4	日	普賢岳 (自然保護部)
5	金		5	月	
6	土		6	火	
7	日	七高山巡り (山行部)	7	水	水曜登山(8:00 西駅)
8	月		8	木	
9	火	専門部会(13:30~15:30)	9	金	
10	水	水曜登山(8:00 西駅)	10	土	
11	木		11	日	
12	金		12	月	
13	土		13	火	専門部会(13:30~15:30)
14	日	大津山&二城山 (自然保護部)	14	水	水曜登山(8:00 西駅)
15	月		15	木	
16	火		16	金	
17	水	水曜登山(8:00 西駅)	17	土	
18	木		18	日	火の山連山(山口) (技術研修部)
19	金		19	月	
20	土		20	火	
21	日		21	水	水曜登山(8:00 西駅)
22	月		22	木	
23	火		23	金	竹崎街道(小長井~県界) (ひまわり部)
24	水	水曜登山、全体集会(19:00~21:00)	24	土	コンパニオンレスキュー (9:30 西駅)
25	木		25	日	大金峰、小金峰 熊本 (山行部)
26	金	多良岳 (ひまわり部)	26	月	
27	土	コンパニオンレスキュー (9:30 西駅)	27	火	
28	日	三俣山 (技術研修部)	28	水	水曜登山、全体集会(19:00~21:00)
29	月				
30	火				
31	水	水曜登山(8:00 西駅)			

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者 (兼編集委員)	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、工藤学、松岡正樹
発行年月日	2017/12/27
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com

	安心! 5年間保証 <small>・施工後も年に1回の無料点検 ・最大5000万円の損害賠償保証付</small>	床下点検・見積無料 <small>キャンセルされても 料金が発生すること は一切ございません。</small>	シロアリ予防, 駆除・パソコン販売, 修理 合同会社 まずは、お気軽にお問い合わせください。 三喜企画 0957-47-5988
--	--	---	--