

おれんじニュース

No360

2020年3月

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
蕨嶽・白嶽	4
五家原岳	5
十種ヶ峰	6
帆場岳・日見峠・金比羅岳	8
考えよう 登山と認知症	9
おれんじカレンダー	10

龍宮の潮吹き

2020年	3月	4月	時 間	場 所
定期総会		04(土)	13:30~17:00	西諫早 公民館
専門部会	10(火)	14(火)	13:30~15:30	
全体集会	25(水)	29(水)	19:00~21:00	

3月



月例山行案内

部	山行部	技術研修部	ひまわり部	自然保護部
月/日(曜)	3/8(日)	3/22(日)	3/27(金)	3/29(日)
山名(行事)	多良岳	飛岳(925m), 飯盛ガ城(1060m)	金毘羅山(長崎)	田布施川、佐賀城
地 図	多良岳	由布岳	長崎島東北部	佐賀
集合場所	西諫早駅 7:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 9:00 西諫早駅 9:20	諫早駅裏 7:00 西諫早駅 7:10
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	16:00	18:00	15:00	17:00
歩行時間	5.0h	3.0h	3.0h	3.0h
交通手段	マイカー	マイクロバス	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	なし	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし	あり
参加費	700	5,000	700	4,000
申込期限	3/3	3/15	3/23	3/20
集 約	田村	山下ちづこ	田中	中野
備 考	マンサクを観ます	福寿草に会えます	立山公園の桜の花の鑑賞と 山頂からの展望を楽しむ	川沿いの桜の花の鑑賞 と佐賀城博物館の見学

4月

部	山行部	ひまわり部	自然保護部	技術研修部
月/日(曜)	4/12(日)	4/17(金)	4/19(日)	4/26(日)
山名(行事)	田原山(ノコギリ山)	矢上普賢岳, 行仙岳	オルレ島原	目丸山(1341m)
地 図	若 宮	長崎東北部	島 原	熊本畝野、緑川
集合場所	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 9:00 西諫早駅 9:20	諫早駅島鉄ホーム 7:50(8:05発)	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	体力1/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	19:00	15:00	17:00	18:00
歩行時間	3h	2,5h	4h	3h
交通手段	マイクロ	マイカー	島原鉄道、バス	マイクロ
宿泊施設	なし	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし	さまたの湯
参加費	4,500	800	2,000	5,000
申込期限	4/4	4/13	4/10	4/19
集 約	田村	田中	中野	山下ちづこ
備 考	熊野摩崖仏、途中でロープワークの訓練(ハーネス、シュリング、カラビナを持参(持っている人))	1010段の急階段に挑戦する	認定されたばかりの島原オルレを島原鉄道乗り放題を利用して歩く。	カタクリの群生地

事務局より



◇ 登山教室パート2

昨年に引き続き登山教室を開催しました。

1月13日の山行時には装備、登山用具の手入れについて、1月18日には屋外での地図、コンパスの使い方、2万5千分の1の地図へ磁北線を記入する練習、また、1月26日には登山記録(DVD)上映をしました。



登山道具の手入れ



地図とコンパスの使用法



蝶が岳から見た北アルプスを望む



気温0度 快晴 寒くない!

・今後の登山教室予定

2月22日(土)	山川町第2集会所	13:30~15:30	DVD 上映他
2月29日(土)	〃	〃	リーダーの役割他
3月7日(土)	〃	〃	〃
3月14日(土)	〃	〃	〃
3月21日(土)	〃	〃	〃
3月25日(水)	西諫早公民館	20:30~22:00	〃

◇ 第41回定期総会開催

4月4日(土) 13:30~17:00 西諫早公民館・・・関係者は3月15日までに議案書を準備願います。

県連より

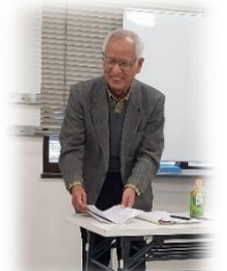
◇ 「魅力ある会活動」報告

1/18(土) 13:00~16:00 長崎市民会館

基調報告の後、各会より「山行企画」「会運営」「会報」について報告がありました。

オレンジからは、会運営についての全般的な報告と登山力を高めるための「レスキュー」「水曜登山」について報告しました。どの会も会員の多い少ないより、

会員の高齢化と世代交代が共通の課題でした。質疑応答の時間が殆ど取れず、消化不良の会議となった感あり。



◇ 県連第55回定期総会

3月15日(日) 13:30~17:00 長崎市民会館1階大会議室

* 水曜登山

月日	場 所	参加数	行 程	備 考
1/29	帆場岳	7	9:00 純心脇登山口~10:20 帆場岳山頂~11:20 三ツ山町登山口~14:00 西諫早	純心脇から急登
2/5	五ヶ原岳	10	9:10 仏の辻登山口 13:20~五ヶ原岳~9:50 帆柱岳登山口 13:00・・・2班で対面縦走	帆柱岳からハード
2/19	普賢岳	6	9:00 池の原登山口~10:10 仁田峠~11:40 普賢岳山頂~14:20 池の原登山口	快晴霧氷登山

落嶽(320m)・白嶽(327m)

1月26日

工 程

(往 路)

西諫早駅 7:00—諫早駅 7:10—一口之津港 8:30
—鬼池港 9:15—牟田口 10:30/10:40～落嶽分岐
～落嶽 11:55/12:05～白嶽 13:20/13:40

(復 路)

矢岳神社 14:30—鬼池港 16:15
—一口之津港 16:45—西諫早駅 18:20



参加者

坂口 白石 村川 大原 豊嶋 鎗水 吉原
堺 国分 吉川 工藤 福岡 中野 田中
田村 川原 山口 中村(一般)



観海アルプスルート登山口

落 嶽



登山概要

牟田峠からの登山道はよく整備されており、前日の雨の影響で多少足元は濡れていたが、登山に支障はなかった。登り始めから多くの木の階段を上り下りしながら曇天の中でも尾根道からの遠望は素晴らしかった。また、時折見える海側の断崖も迫力があり見応えがあった。早めの降雨となり予定の時間より1時間程コースを短縮したが、全員無事に下山出来て観海アルプスを楽しめて良かった。

ちょっと感想

- * 低山と侮ってはいけません。登り上がる階段はきつうございました。
- * 観海アルプスも雨模様でした。でも雨の日に登山を楽しめれば一人前の登山家です。
- * 天草の海岸を見下ろして見ると景色が良かったです。また晴れた時に行きたいです。
- * 海と島を眺めて景色が良かったです。歩き易い縦走で良かったです。
- * 久しぶりの山歩き気持ち良かったです。始めは呑気に歩いていたが『なめるんじゃないよ』と言うように登り階段が続きました。

1/31 (金)五家原岳 (仏の辻)

福岡 乾 田中シ 下釜 松岡 高田 田村 田中ヒ
高森 金丸 吉川 畔崎 山口 林田 林



行程

西諫早駅(9:00)～諫早駅裏 (9:15) ～自然の家キャンプ場 (P) (10:00)～仏の辻 (11:00)
自然の家キャンプ場 (12:30) 〈昼食：ぜんざい会〉～西諫早駅(14:10)

登山概要

国立諫早青少年の家キャンプ場を借りて(使用料は無料)下山後にぜんざい会をしました。

健脚組、ゆっくり組と分けて登る。今回は昼にぜんざいを作るので 12:30 までにキャンプ場に帰ってきてほしいと、リーダーには時間を見て、五家原岳までは無理と判断したら途中でひき返すようお願いする。キャンプ場入り口に登山口があり、5分登ると広域林道、横切り表示に従って30分ほど登ると五家原岳へ続く車道に出る。横切り急坂を登る。傾斜も緩くなりしばらく登るとツゲの木が多くなり五家原岳の展望が開け、道脇に虚空蔵菩薩が祀られた仏の辻に着く。健脚組はここから引き返す、ゆっくり組は車道まで。キャンプ場の建物の下に広いスペースがあり、車も4台止めて、椅子、テーブルもあったので利用する。ぜんざい、煮物を食べながら、心温まる楽しい交流ができました。

ちょっと感想

- *ぜんざいの甘さが山の疲れを癒してくれました
- *空を見上げるとカラス物欲しそうにみてました。カラスにも食べさせたかったなー
- *ぜんざいもお煮つけもたくあんも美味しかったですオレンジ最高！



山口県 **十種ヶ峰** 998.6m **角島、元乃隅稻成神社** 2月2日、3日



参加者：田村 山下 松岡 工藤 川原 福岡 白石 下釜
村川 鎗水 國分 田中 大久保 山口 高田

行程

2/1：西諫早駅6:30—諫早IC—下関IC9:20—角島10:30

(観光昼食) 11:45—12:30元乃隅稻成神社13:00—13:30
道の駅センザキッチン(買い物)14:30—旅館六角堂15:30

2/2：朝食 6:30, 出発 7:30—仙崎 191—維新ロード 11号—鍛冶屋 13号
—十種ヶ峰スキー場駐車場 8:55

ユックリ班：登山開始 9:00～嘉年ルート(通過)～車道分岐～山麓広場
～十種ヶ峰頂上 10:30 下山 10:50～嘉年ルートを下山～(昼食)

健脚班：神角(こうつの)登山口 9:34～阿東嘉年下鳥居 10:49～十種ヶ
峰頂上 11:15～昼食 11:37

健脚班、ゆっくり班合流～スキー場駐車場 13:20～バス乗車—315号線
—9号線—小郡 IC14:50—諫早 IC18:05 着



登山概要

天候に恵まれて二日間素晴らしい観光と登山ができた。

角島大橋をバスで通り、角島の灯台を見学した。絶好の天気で橋と海が美しかった。

元乃隅稻成神社では赤い鳥居の連なりが美しく、日本海の波の迫力に驚かされた。

龍宮の潮吹きが、波が大きくて楽しめた。旅館六角亭に早く到着。

夕食前に部屋に集まって、登山の在り方を話し合ったが、すぐに居酒屋「かわはら」
となり、みんな飲んで歌った。十種ヶ峰は、積雪はなく、アイゼンは不要だった。

展望のいい頂上だった。直登ルートの下りでは積雪が少しあり、注意が必要だった。

嘉年ルートを下り、途中で昼食。

健脚班の神角ルートは中々良いルートらしく、
山シャクヤクも咲くとのことで、次回は季節を
合わせてきてみたい。健脚班、ゆっくり班と合流し、
雪の全くないスキー場を通過して、駐車場へ下った





千の鳥居 超えむばかりや 寒怒涛
 掌に 丸むふたつの 雪だるま
 ちまき笹 広がる峰や 斑雪

詠み人 山口 いっ子



居酒屋かわはら

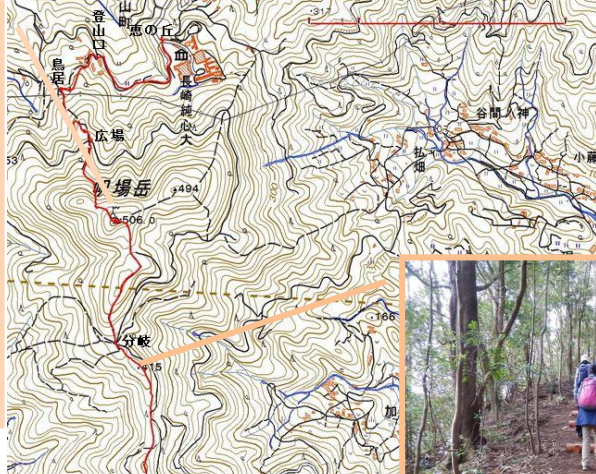
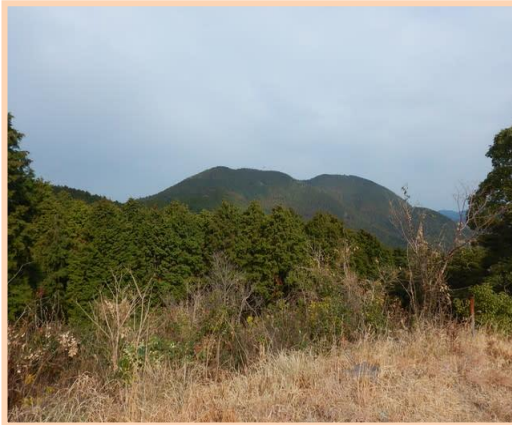
一言感想

- *雪山に来て雪なし！それも有り。また来るかな？
- *雪はなくともその積りで雪山装備すべて持参し、弁慶よろしく鎖鎌(ピッケル)まで背負って登ったという積り……夢でした。
- *雪の上を歩くつもりで来ましたが、草原の上を歩くことになりました。次回があるなら、ぜひ雪に恵まれますように。
- *仙崎で「アジ寿司」を買ってみました。帰りの車中で「ツマミ」で頂いているところですが、中々乙な味です。
- *山口県で1泊し、観光、登山と久しぶりにとても楽しく、温かい気持ちになった2日間でした。
- *湯本温泉での一夜、飲んで歌って、楽しい楽しい一夜でした。



雪のないスキー場を下る

2/9(日)帆場岳から日見峠、金毘羅岳へ



概要 月例山行の予定がなかったので希望者だけ八時、浦上駅集合で実施された。恵みが丘純心大学裏の登山口から帆場岳に登る。帆場岳へが急登であったがそのほかは整備された登山道 山道に入ってもアップダウンが少なく 時には車道に出たりと楽な行程だった。歩き方が快調で予定より一時間早く日見峠に到着。そこで三キロ先の金毘羅岳まで足をのばした。全行程十四キロ強であった。



一言感想

- * 帆場岳山頂からの展望が最高、コース探しあり、歴史街道歩きあり、冒険的で楽しかった。歩き疲れた終盤にミカンに出合い復活。14キロ強を歩ききった脚に感謝!
- * 長崎港を随所に眺めながら、また竜馬も歩いたのであろう長崎街道をたどる趣のある縦走でした。
- * 最初の帆場岳は急登でしたが、あとはわりと歩きやすかった。約15キロの道のりだったが楽しかった。

行程

恵みの丘 9:13～虚空蔵広場 9:34
 ～帆場岳 10:06～現川峠 10:36
 ～木場普賢 11:06(昼食)11:30
 ～中尾峠 12:11～日見峠(明治新道)13:06～金毘羅岳 14:11～網場道
 バス停 15:01

参加者

乾 大久保
 金丸 福岡
 松岡 白石
 高森 豊島
 山下 吉川
 中野 浦(外)

考えよう 登山と認知症

トントントンと階段を軽々登る。日々のトレーニングや登山で鍛えている賜物である。しかし、自分は何の用事で二階に上がってきたのかな、思い出すのに少し時間がかかる。

会話中にも、頭に情景が浮かんでも言葉が出ないので「あれさ、あれ」と言い、相手も「う～ん、う～ん？」と何となく理解する。これで会話が成り立つ。

正に高齢者は「あ・うんの呼吸」でコミュニケーションをとれるのですよ？

高齢化してきている山仲間も、日常的に思い当たるでしょう。

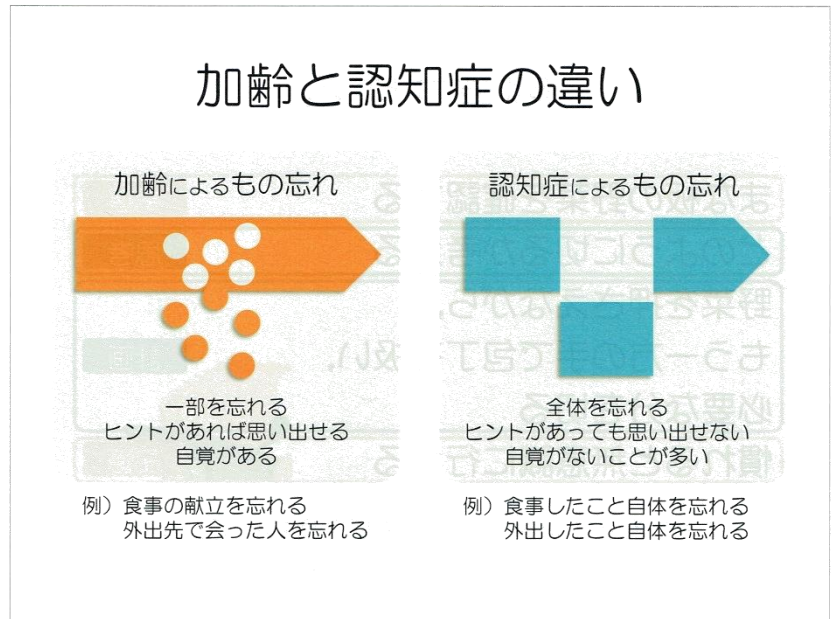
人の脳は加齢とともにその機能が老化し、記憶力や判断力、適応力などが衰える。物忘れも次第に増えてくるが、これは自然な老化現象で認知症ではない。

蓄えた記憶を再生する機能の衰えにより、思い出すまでに時間がかかってしまう。「食事の献立」や「外出先で会った人」を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる。

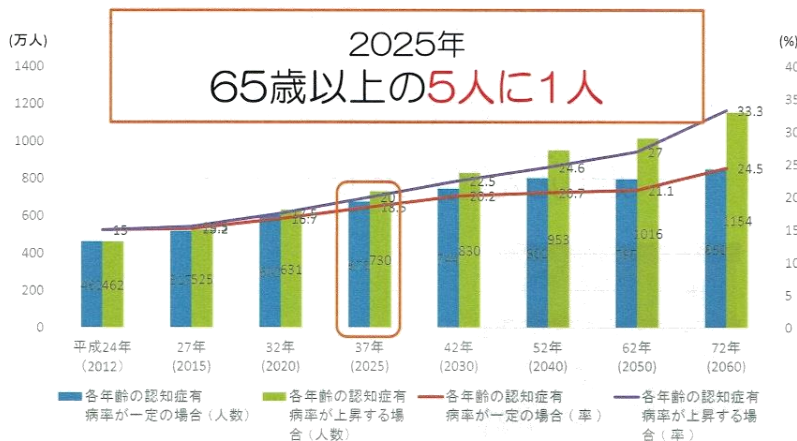
日常生活に支障をきたしたり、他の症状が出ていない限り、誰にでも起きる老化による物忘れである。

では、認知症の物忘れは、どういったものなのだろうか。

認知症の場合は物事を記憶する機能が障害される。つまり、「食事をした事」や「外出した事」自体を覚えられない。従って、ヒントがあっても思い出す事ができない。



認知症患者数



【内閣府:平成29年版高齢社会白書(概要版),2017】

登山事故でも以前は、単純な道迷いや怪我に対しては注意を払っていたが、近年は持病や認知症によるものと思われる事故が現実のものとなってきている。

登山は認知症にとって、有効な対処法と言われているが、この課題をクラブとしては、家族同伴での参加であれば受入れることにしている。

それはそれとして、少し認知症について考えてみたいものである。

記事の一部はネットを参照画像、グラフは転載の了解を得ている

おれんじカレンダー

3月			4月		
1	日		1	水	水曜登山
2	月		2	木	
3	火		3	金	
4	水	水曜登山	4	土	オレンジHC総会
5	木		5	日	
6	金		6	月	
7	土		7	火	
8	日	多良岳 (山行部)	8	水	水曜登山
9	月		9	木	
10	火	専門部会	10	金	
11	水	水曜登山	11	土	
12	木		12	日	田原山(鋸山) (山行部)
13	金		13	月	
14	土		14	火	専門部会
15	日		15	水	水曜登山
16	月		16	木	
17	火		17	金	矢上普賢岳、行仙岳 (ひまわり部)
18	水	水曜登山	18	土	
19	木		19	日	オルレ島原 (自然保護部)
20	金		20	月	
21	土		21	火	
22	日	飛岳、飯盛ガ城 (技術研修部)	22	水	水曜登山
23	月		23	木	
24	火		24	金	
25	水	水曜登山、全体集会	25	土	コンパニオンレスキュー
26	木		26	日	目丸山 (技術研修部)
27	金	金毘羅山 (ひまわり部)	27	月	
28	土	コンパニオンレスキュー	28	火	
29	日	田布施川 (自然保護部)	29	水	水曜登山、全体集会
30	月		30	木	
31	火				

*水曜登山：8:00、コンパニオンレスキュー：9:30 西諫早駅集合 いずれも川原顧問所掌

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	中須賀 孝正
編集委員	鎗水律夫、福岡正廣、松岡正樹、工藤学、林孝子 中野美津子、田中静香、高森陽子、高田啓子
発行年月日	2020/2/26
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



安心! 5年間保証
 ・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

床下点検・見積無料
 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。

シロアリ予防、駆除・パソコン販売、修理

合同会社 **三喜企画** まずは、お気軽にお問い合わせください。
0957-47-5988