

おれんじニュース

No363

2020年8月

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
九千部岳	4
井原山	5
朝のトレーニング	6
しっかり水分補給	7
先に頂上に立って下さい	8
グレート・ヒマラヤ	10
おれんじカレンダー	12

2020年	8月	9月	時間	場所
専門部会	11(火)	8(火)	13:30~15:30	西諫早
全体集会	26(水)	23(水)	19:00~21:00	公民館

* 9/8 専門部会は山川町第二自治会集会所です

8月



月例山行案内

部	技術研修部	山行部	ひまわり部	自然保護部
月/日(曜)	8/9(日)	8/23(日)	8/28(金)	8/30(日)
山名(行事)	松尾岳、佐敷岳、寺岳	黒髪山(516m)	論所原・戸ノ隈ノ滝	銀鈴溪(轟の滝～金泉寺)
地 図	長崎西南部・千々	黒髪	西有家	多良岳
集合場所	西諫早駅 8:00	諫早駅裏 7:00 西諫早駅 7:10	諫早駅裏 9:00 西諫早駅 9:20	緑地 P 7:30
難 易 度	体力 2/技術 1	体力 1.5/技術 1.5	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1
帰着時間	16:00	17:00	15:30	16:00
歩行時間	4.0h	4.0h	2.0h	5.0h
交通手段	マイカー	マイクロバス	マイカー	マイカー
宿泊施設	なし	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし	なし
参加費	1,500	4,000	800	1,000
申込期限	8/2	8/15	8/24	8/15
集 約	山下ちずこ	田村	田中	中野
備 考		低山ながら山頂からの展望 良く、奇岩も多い。	戸の隈公園あり、水量・ 溪谷共に島原半島随一	夏は涼しい溪谷を歩こう

9月

部	自然保護部/山行部	ひまわり部	技術研修部
月/日(曜)	9/20(日)	9/25(金)	9/27(日)
山名(行事)	志々伎山・屏風岳	矢筈岳・飯盛岳	井原山(洗い谷ルート)
地 図	志々伎	長崎西北部	雷山・脊振山
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	諫早駅裏 7:10 西諫早駅 7:30
難 易 度	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1	洗い谷 2/水無鍾乳洞 1
帰着時間	17:00	15:30	17:00
歩行時間	4.0h	2.5h	4.0/3.0h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイカー
宿泊施設	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし
参加費	4,000	800	4,000
申込期限	9/10	9/20	9/20
集 約	中野	田中	山下ちずこ
備 考	九州百名山、海からそそり 立つ槍の穂先を目指す	ダンギクが見られるかも	

事務局より

◇ 新型コロナウイルスの感染対策

オレンジHCでは4月より約2か月間、定例会議、定例山行を中止していましたが、6月より解除しました。

ただ、第2次感染阻止にむけて社会生活においては「手洗い・うがい」の習慣付け、「不要不急の外出自粛」を心がけて「感染しない・感染させない」ことを肝に銘じて行動しましょう。

◇ 火曜岩ハイキングの開始

かねてより要望がありました、「水曜登山」とは別に誰もが参加できる定例行事として、初心者向きの岩登りとゆっくり山行を組み合わせた「火曜岩ハイキング」を開始しました。

※ 龍石権現



龍石大明神の紙芝居

◇ 観天望気

7/4 御館山から観た梅雨前線
停滞した梅雨前線に向かって南から暖かく湿った空気が流入。雨雲が次々と発達し、前線に沿って帯状に連なった(線状降水帯)。レーダー画像では4日未明から朝にかけて、強い雨雲が西から東へ熊本県南部を横切るコースを流れ、球磨川流域が氾濫した。



7/4 8:00 御館山から観た天草方面の梅雨前線



◇ 県連より

- ・県連総会……9月5日(土)又は9月6日(日)を予定。
- ・岩場の歩き方…9月12日(土) 場所:権現岩(稲佐山) 時間:10時～15時の予定 参加費:¥300

* 水曜登山

月日	場 所	参加数	行 程	備 考
6/3	五ヶ原岳	6	中尾根登山口～五ヶ原岳～横峯越～横峯越登山口～中尾根登山口	新緑が美しかった
6/10	遠目山	6	北川内～遠目越～遠目山～春日越～北川内	5時間の長距離
6/17	多良山系	8	黒木萱瀬杉P～大名杉～鳥兜山～鳥兜登山口～黒木萱瀬杉P	鳥兜からの下山ハード
6/24	経ヶ岳	8	舞岳登山口～舞岳～経ヶ岳～つげお～舞岳登山口	起伏の多くハード
7/1	九千部岳	9	田代原P～中央尾根登山口～九千部岳～東尾根～田代原P	岩あり面白いコース
7/15	郡 岳	5	南登山口P～郡岳～遠目越～郡岳～南登山口P	4時間ウリボウに遭う
7/22				

6/21(日) 九千部岳(1062.4m) & クリーンハイキング

- 参加者** 松岡 渡辺 乾 堺 林 西 中須賀 吉川 豊嶋 工藤 久保 福岡 今坂 畔崎
中野 白石 田中 下釜 山口 田村 川原 山本 山下ち 高田 大久保 高森
- 行程 A班** 平坂前P 8:00 🚗 田代原駐車場 9:10～九千部登山口 9:20～山頂 11:00～自然歩道
分岐 11:30(昼食)～牧場ゲート 12:50～田代原駐車場 13:30 🚗 平坂前 P15:00
- B班** 平坂前P 8:00 🚗 吹越側登山口 9:20～自然歩道分岐 10:25～山頂 11:20(昼食)～
自然歩道分岐～吹越側登山口 13:20 🚗 田代原駐車場 13:30 🚗 平坂前 P 15:00



登山概要

数日前の雨で登山道は滑りやすかった。ヤマボウシ目的登山者で山頂も正に「三密」。山頂でA、B班と合流後A班は下山開始、牧場近くの木道付近からゴミが目立ち、清掃活動しながら駐車場へ、B班もほどなく下山。

ちょっと感想

- * ヤマボウシは丁度見頃で、吹越側からのルートは初めてでしたがらくちんで最後に岩も有り楽しかったです。
- * 5ヶ月ぶりの山行、やや不安はあったがどうしても行きたかった、皆さんに遅れたが山頂まで登りヤマボウシが見られて良かった。
- * 山一面のヤマボウシは見応えが有り、岩場も挑戦できてとても楽しかった。登山道はゴミはなくマナーを守って登っているようで良かった。
- * 登りはついて行くのに一生懸命で花を見る余裕はなかったが山頂手前の岩登りは面白かった。山頂から眼下にヤマボウシに彩られた山肌や雲仙の街を見下ろして登って良かったと思った。



7/6(日)井原山(982m)

ハッチョウトンボ(メス)

ハッチョウトンボ(オス)

行程

(往) 諫早駅裏 7:20 - 西諫早駅 7:30 - 大村 IC 7:50 - 佐賀大和 8:30 - 道の駅 8:40 - R263-R299
上木場交差点 - 雷山新道 ~ 古場登山口 10:10/10:20 ~ 鉄塔 10:55 ~ 井原山 11:40/12:10

(復) 山頂 12:10 ~ 鉄塔 12:45 ~ 登山口 13:10/13:15 - 檜原湿原 13:55/15:05 - 道の駅 15:45/15:55
- 佐賀大和 IC - 大村 IC 16:45 - 諫早 IC 16:55 - 西諫早駅 17:08 - 諫早駅裏 17:18



カキラン



工藤 白石 吉川 塚 大久保 今坂
大原 (浦、中村)



坂口 中須賀 松岡 田村 福岡 下釜
山口 豊嶋 (前田)

登山概要

佐賀県側の井原山登山口より脊振山地第2の高峰に登った。心配していた天候も曇りで、皆順調に登山出来た。沢を渡りながらのなだらかな登り路であった。鉄塔を過ぎると登りとなる。山頂は生憎の霧の中で、景色を楽しむ事は叶わなかった。今季最後であろうピンクのヤマボウシの木を見る事が出来た。

下山後、檜原湿原を訪れ、湿地帯の珍しい植物やハッチョウトンボ等昆虫を観察した。サギソウは時期が早く咲いていなかった。現地ガイドに案内してもらい、各自楽しむ事が出来て良かった。



ヒジクガ

ちょっと感想

- * 初めての古場岳コース、露混じり草の山道を登り頂に達した。全空ガスの世界。これでは「久米の仙人」も楽しみは無かろう。本日は「一角仙人」に適日のようなだ。帰りに檜原湿原の生物鑑賞、小道を踏み外さぬようキョロキョロ歩きしながらの散策。
- * 山行出来た喜び、湿原での動植物との出会いを有難う。
- * 心配していた天気も持ってくれて、井原山、檜原湿原に行けて良かった。湿原ではボランティアの方の説明があり、珍しい色々な植物、昆虫などを観察できた。
- * 雨天の一日でしたが、何とか雨具を着けずに済みました。



朝のトレーニングには、小さなドラマあり

私達オレンジハイキングの仲間は、近くの御館山や上山で脚腰を鍛えるため毎朝トレーニングを行っていますが、思わぬドラマに出会うことがあります。

上山のいつも歩く道は落ち葉で覆われているが、今朝はその一部がきれいに掃いたように一筋の道が延々と続いていた。昨夜の豪雨の性にはしては見事なものであった。

上山を下りて御館山に移動し、少し登ったらトレーニングをよそに野苺摘みに余念のない二人の少女(?)。

幸多からん事を祈り、頂上に向かったら……



苺摘みの少女



展望台の下で、フクロウが有刺鉄線に羽を絡めて動けなくなっていました。(5/12)

それを、10羽位のカラスが狙っていました。

Sさんが怒鳴ってカラスを追っ払いました。

我々は、諫早市の緑化公園課に電話して来てもらいました。市の職員の方は色々工夫してフクロウを降ろしましたがもう瀕死の状態でした。結局、職員の方が昼休みに来てみたら、息絶えていて処理して下さいました。東側には以前からフクロウがいたらしいとの神主さんの話しです。

低い山ですが、自然がいっぱいなんです。



力尽きたフクロウ

御館山を下りて、てくてく歩いて住宅街に入ってきたら賑やかな笛・鉦・太鼓の音が聞こえてきた。

「そらに～さえざる～」。あっ、昔懐かしいチンドン屋。曲に誘われ通りに行ったら、3人の若者が演じていた。今時チンドン屋とは、興味深々に尋ねてみたら、何とこれも新型コロナウイルスの影響とのこと。

杵つき餅やもち菓子を作って主に施設などに卸しているが、売り上げが落ちているので、何とかするためにやっている、彼らは従業員との事。私が撮影の許可を求めると、快くポーズをとってくれた、明るい人たち。

私は餅を沢山買った。お陰で毎日昼食は餅である。





昔懐かしいチンドン屋

食べて、飲んで しっかり水分補給！

Yakult の広報誌から脱水症状の記事を抜粋しました。真夏の登山では十分ご注意ください！

高齢者の問題点

1. 貯水力は体重比の 50% と少ない。
2. 体液は筋肉に多く貯水されるが、加齢と共に筋肉量が減る。
3. 感覚機能も低下するため、喉の渇きを自覚しにくい。

- 喉が渇いて水が飲みたくなる → 
- 脱水症状で出現する体調不良 → 



脱水症の症状が重複して現れる

【筋肉の異常】

1. 体中が痛くなる。
2. 筋肉に力が入らなくなる。
3. 筋肉の痙攣(こむら返り)が起こる。

【消化器の異常】

1. 食欲がなくなる。
2. 下痢、便秘が起こる。
3. 消化吸収の不良。

【脳の異常】

1. 集中力が低下する。
2. 頭痛がする。
3. 意識障害が起こる。

脱水の予防

【体液維持と補給は食事から】

1. 体液維持には、運搬役の水だけではなく電解質と非電解質をバランス良く補充する事が大切。
2. 食事には体液を構成する水や栄養などの様々な成分が含まれている。
3. 食事を基本にして、気温の上昇や活動・運動量など各自の生活状況に合わせて水を補給。
4. 糖分の多い飲料は避ける。
5. 脱水時には緑茶、紅茶、コーヒー、アルコールは厳禁。

【経口補水液の利用】

1. ブドウ糖と様々な電解質を配合した飲料で、中程度までの脱水状態の改善を目的にしている。
2. 喉を潤す飲料ではなく、体液補充が目的である。

体と水分と健康を理解するキーワード

【ミネラルの働き】

水に電解質(ミネラル)が含まれていると、新陳代謝や体を動かしたりできる。

【脱水になりやすい下痢・高熱】

急性胃腸炎による下痢・嘔吐やインフルエンザなどによる高熱・発汗は脱水になりやすい。経口補水液で進行を抑制できる。

【梅雨は熱中症に注意】

梅雨時は汗が蒸発しにくく、体温調節が阻害されやすい

【食べる水分をおやつに】

旬の果物や野菜は経口補水液と言える。

【電気を通す電解質】

体の各機能が動くのは、脳からの指令が電気信号として伝達されるから。電解質はこうした伝達にかかわっている。

【貯筋で貯水】

体の中で最も水分が多いのは筋肉。水分不足にならないよう、たんぱく質を摂り、運動で筋肉を増やそう。

【スポーツ飲料との違い】

スポーツ飲料はエネルギーを、経口補水液は水分補給

～アンデス山脈、アコンカグア峰 6,961m ～



南米大陸アコンカグア峰はそれほど険しい山ではないが、忘れてならない事は標高 7,000m 近い高峰で、大概の登山者は高度障害をまぬかれる事は出来ない。唯、緊張感がそれ程なく登る事が出来る山である。

しかし安心してはいけない、山頂の少し手前、6,800m 位の所から急激に傾斜が増してくる。それ以上にそこからの斜面は、登るほどにザラザラと立っている斜面が滑り下りる。そこはカナレーターと呼ばれている、日本で言う蟻地獄である。登った分だけ滑り落ちる。せつかく上った分を地面に差し引かれるのである。脚力のあるうちはいいが、そこにかかる頃は、疲れも相当たまっている時間帯である。多くの登山者がここで登頂を断念する。

南半球は季節が日本とは逆で、12月、1月は夏の真っ盛りである。

オレンジメンバーは1997年12月23日、アコンカグア峰を目指して、南米チリに入国した。24日にはクリスマスムードで、ジングルベルの曲の聞こえる街中で、必要な装備の不足分を調達し、25日チャーターしたマイクロバスで国境を越え、アルゼチン側登山口「プエンテデルインカ」で登山手続きを終えキャラバンに出発した。下ってくる登山者は「メリークリスマス」と挨拶してくれる。地球上クリスマスは冬とばかりは限らない、と云う思いが湧く。途中、テントに一泊し、26日BC予定地へ着き、BCテントを張る。

すぐ近くに福岡隊3名のテントが有り、大晦日には、皿うどん、いなり寿司、チリ特産のワインで交流した。この登山中は互いに交流しあうことになる。

その後C1～C2へとテントを進め、高度を上げていった。日程にそれ程の余裕も無く、年が明けて3日までに6,000m程度の高度順応が何とか出来、4日BCにて休養を取り、5日C1、6日C2に達し、7日山頂アタックとした。



福岡隊 3 名は 1 日早く 6 日にアタックしたが、2 名が登頂し、中の Y さんは順応不足で途中 C2 へ引き返し、次のオレンジ隊と同行することになった。



1 月 7 日、オレンジ隊 3 名に福岡の Y さんを加え 4 名で、早朝夜の明けやらぬうちに C2 を出発、始めは順調に登山を続けたが、高度経験の少ないオレンジ隊の二人は、6,000m を過ぎた辺りから徐々に襲

われる高度障害に苦しむ登山に変わって行った。

重い足取りで疲れを見せながらも粘り続ける。私は二人に声をかけ続けた。名うての悪場、カナレーター(蟻地獄)に至って、更に高度を稼げない時間が続いた。「頑張れもうすぐ抜けるぞ」と叱咤激励を続ける。福岡の Y さんが始めにカナレーターを抜けた。オレンジの二人もやっとの思いでカナレーターを抜けたのは午後 2 時過ぎ。

二人が山頂直下に着いた時、福岡の Y さんはそこに待っていて「貴方達のお陰でここまで来る事が出来ました、どうぞ先に頂上に立って下さい」と私達に登頂の順番を譲ろうとする。

「否、好いですよ、遠慮せずに登頂して下さい」という私に「いや、どうしても先に登って下さい」と譲らない。登山者としての感謝の気持ち、思いやりの心であろうと感謝した。

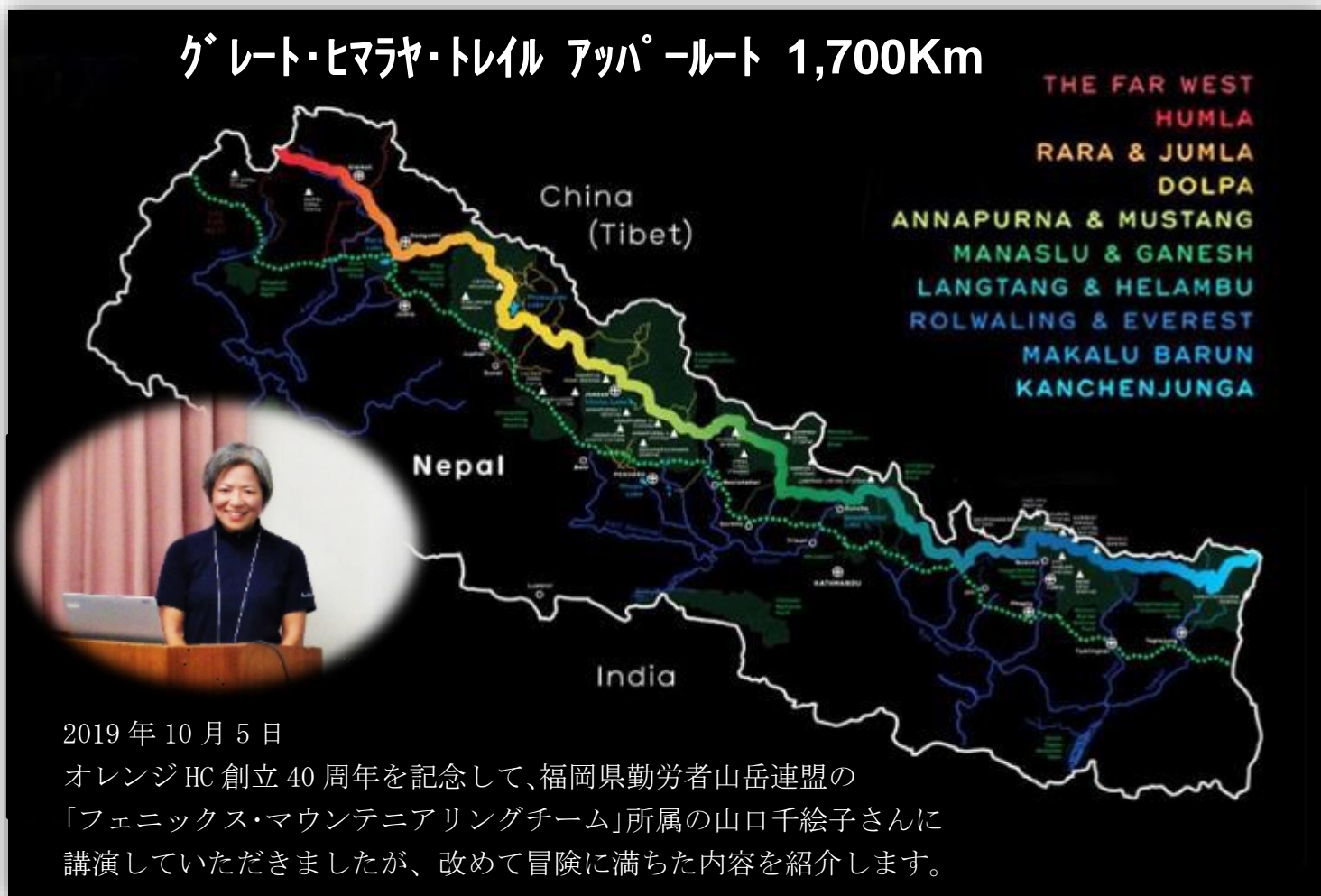
私は、「では一緒に登りましょう」と、4 人で横一列になって、山頂に登り上がった。

アコンカグア峰登山の感激の瞬間であった。

(川原 記)



グレート・ヒマラヤ・トレイル アッパールート 1,700Km



グレート・ヒマラヤ・トレイル(GHT)は2011年10月にネパール政府が公式開通させました。アッパールートとローワールート(カルチュラルトレイルとも言う)の二つからなり、私が歩いたのはアッパールート1,700Kmです。ネパール政府はGHTを売り出し、東西全土に亘りトレッカーを呼び込み、外貨収入を得る狙いがあったと聞いています。

2015年をPart1、翌年をPart2として、東の端カンチェンジュンガBCからスタートし、西の端ヒルサを目指す計画にしました。

【Part1】

一年目のトレッキングはイラム・タブレジュンから始まりカンチBCを目指しました。

カンチBCへは途中、残照に輝くジャヌー北壁やメラ三山を仰ぎ見た。

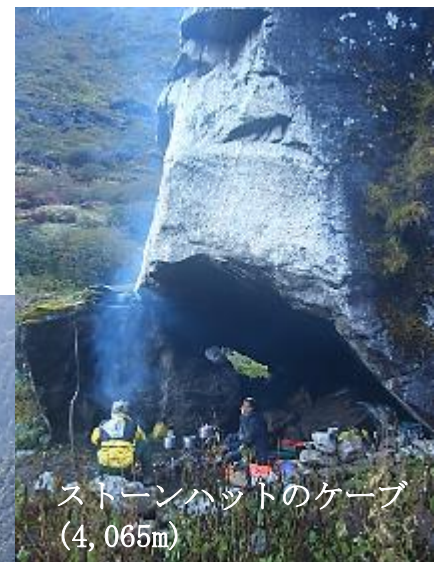
ロナック(4,780m)で2泊幕営しカンチBCを往復。

5km近く迄上がって来ると、流石に7、8km峰はドーンと、屏風のように聳えて圧倒されます。



パンテマのメラ三山

2015. 09. 17(木) 晴 6℃ 星空の素晴らしいグンサ(3,595m)という村を出発し、大ガラ場を幾つも越え、何度も靴脱ぎ渡渉を繰り返しラリグラス密林の中のケーブ泊。9時間の歩行だった。



ここは、標高3,191mのオランジュン・ゴラと言う天空のチベット村です(ネパールの隣(中国))。とにかく、今日の行程はきつかった。2,900mからの登り返し、地滑り帯と出水地帯が至る所にあり、途中には民家もバッチェ(茶店)も無い。足場の悪い危険地帯の通過で11時間の行動となりクタクタ。重荷を背負うポーターさんの疲労も濃かったので、ここで一泊。ポーターさん達はトンバとラサ・ビールで一晩で元気回復。

2015. 09. 20(日) 曇 7℃ ルンバサンバ(5,159m)と言う峠でカンチェンジュンガ・コンサベーション・エリアを出てマカルー・バルン・ナショナルパークに入りますが、北寄りにルートを取り過ぎていました。

持っている地図は15万から10万分の1の縮尺率で、最初の頃は全く感覚が掴めないし所要時間も想像出来ませんでした。今日は100m程標高を下げここで幕営。
(山口千絵子氏 記)

(9月号に続く)





おれんじカレンダー

8月			9月		
1	土		1	火	火曜岩ハイキング
2	日		2	水	水曜登山
3	月		3	木	
4	火	火曜岩ハイキング	4	金	
5	水	水曜登山	5	土	
6	木		6	日	
7	金		7	月	
8	土		8	火	専門部会(山川町第二自治会集会所)
9	日	松尾岳、佐敷岳、寺岳(技研部)に変更	9	水	水曜登山
10	月		10	木	
11	火	専門部会(西諫早公民館)	11	金	
12	水	水曜登山	12	土	
13	木		13	日	
14	金		14	月	
15	土		15	火	火曜岩ハイキング
16	日		16	水	水曜登山
17	月		17	木	
18	火	火曜岩ハイキング	18	金	
19	水	水曜登山	19	土	
20	木		20	日	志々伎山・屏風岳(山行、自然保護部)
21	金		21	月	
22	土		22	火	火曜岩ハイキング
23	日	黒髪山(山行部)	23	水	水曜登山、全体集会(西諫早公民館)
24	月		24	木	
25	火	火曜岩ハイキング	25	金	矢筈岳・飯盛岳(ひまわり)
26	水	水曜登山、全体集会(西諫早公民館)	26	土	コンパニオンレスキュー
27	木		27	日	井原山(洗い谷ルート)(技研部)
28	金	論所原・戸ノ隈ノ滝(ひまわり部)	28	月	
29	土	コンパニオンレスキュー	29	火	火曜岩ハイキング
30	日	銀鈴溪(轟の滝～金泉寺)(自然保護部)	30	水	水曜登山
31	月				

*火曜岩ハイキング：9:00、コンパニオンレスキュー：9:30 西諫早駅集合 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	2020/7/29
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com