

# おれんじニュース

No257

2011年8月号



6月1日、稲星への登山ルートから眺める下界、梅雨前でルートも荒れていない

★集会・委員会・行事のお知らせ★ ★4月から会合の曜日が水曜日です★				
	8月	9月	時間	場所
運営委員会	10(水)	7(水)	19:30~22:00	西諫早公民館
ひまわり集会	5(金)	9(金)	13:30~15:30	
全体集会	24(水)	21(水)	19:00~22:00	

6/19 ヤマボウシ  
鑑賞登山の日



時期的にはヤマボウシが満開の時でした



田代原牧場にて 6/19



6/26 タニウツギが出迎えてくれた。稲星峠



雨と風に洗われて白口岳に登頂

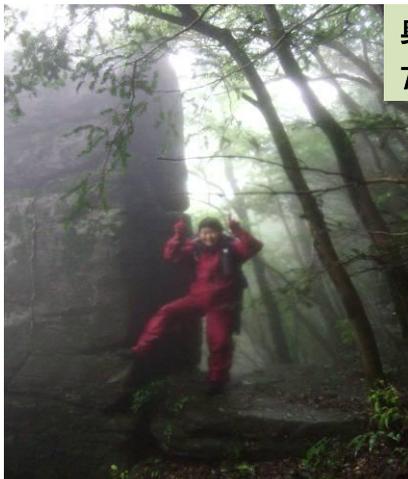


銚立峠で雨はやんだが風はおさまらず



みんな、雨風をよけながら無口に・・・

奥多良観察  
7月1日



鬼の門にて小鬼おどりだす！



びしょぬれの美女と野獣たち？



## 8月山行計画

部	山行部	ひまわり山行部	技術研修部
月・日	8月6日(土)・ 7日(日)	8月12日(金)	8月20日～23日
山名(行事)	多良岳	檜原湿原・ 亀岳(740m)	北アルプス・剣岳
地図	多良岳	古湯・雷山	
集合時間	西駅9:00	西駅7:00	
難易度	中級(体力訓練)	初心者	健脚
帰着時間		17:00	
歩行時間	1日目・3H 2日目・5H	4h	
交通手段	マイカー	マイカー	JR・夜行バス等
宿泊施設	金泉寺小屋泊	日帰り	山小屋
温泉		古湯	
参加費	3000円	車両使用料規定	
申込期限	定員になり次第	定員になり次第	
集約	田中	江崎	川原
備考	多良北壁観察と 経ヶ岳、郡岳縦走	湿原の植物・ サギソウを見る	弘法大師がワラジ 3千足使って登れ なかったとか
感想文提出	8/15	8/19	9/7

7月30日(土) セルフレスキュー (JR西諫早駅9:30集合)

8月27日(土) セルフレスキュー (JR西諫早駅9:30集合)

9月23日(金) セルフレスキュー (JR西諫早駅9:30集合)



### 街の例会行われます

日時：8月5日(金) 6:30～

場所：居酒屋「一気」(永昌東町川端通り13-19 ☎22-5411)

参加費：4000円(男女とも)

申込み：佐原さんまで…8月3日までに！



## 9月山行計画

部	山行部	技術研修部	技術研修部	ひまわり山行部
月・日	9月3日(土)	9月18日(日)	9月25日(日)～ 9月28日(水)	9月30日(金)
山名(行事)	大黒山(324m) 大梅山(277m)	多良岳 訓練	南アルプス 鳳凰三山	荒尾岳(342m)
地図	山口県周東町	多良岳		天草町高浜南
集合時間	諫早駅裏 6:00 西諫早駅前 6:10	西諫早駅前 8:30		西諫早駅 7:00
難易度	初心者	初心者	初心者	初心者
帰着時間	19:00	16:00		18:30
歩行時間	2.5h	5.5h		2h
交通手段	マイクロバス	マイカー	夜行バス	マイカー
宿泊施設	日帰り	日帰り	バスと山荘	日帰り
温泉	なし	なし		有り
参加費	5500円	1000円	50000位	車両使用料規定
申込期限	定員になり次第	来るもの拒まず	9月18日位まで	定員になり次第
集約	田中	川原	川原	江崎
備考	市街地近辺の 低山山頂の 巨石鑑賞	南アルプスへ向 けての訓練です が誰でも参加で きます。	地藏岳(2764m) 観音岳(2840m) 薬師岳(2780m) 夜叉神峠から	寛永18年異国船 を見はった遠見 番所があります。
感想文提出	9/17	9/25	10/10	10/15

### 2011 国民平和行進長崎県内幹線コース(確定)

月 日	行動内容	時間	担当
8月1日(月)	三川内陶器組合前～ハウステンボス駅	11:30～15:20	佐世保
8月2日(火)	新谷バス停前～東彼杵役場前	9:40～15:05	東彼杵
8月3日(水)	東彼杵役場前～大村市役所前	9:00～16:00	大村
8月4日(木)	大村市役所前～西諫早駅前	9:00～15:25	諫早
8月5日(金)	西諫早駅前～日見公園	9:30～15:40	長崎
8月6日(土)	日見公園～爆心地到着・終結集会	9:40～17:00	長崎

# おしらせ



# こーなー

**県連だより** 8月6日平和登山&遺構めぐりについて 9:30 浦上駅前集合

- ①遺構めぐり・・・ガイド（本村氏）リーダー（稲田氏）
- ②平和登山・・・リーダー（坂口氏）サブリーダー（佐藤氏）

**九州ブロック「元気の出る集会」の開催要領について**

- 主管:熊本県連盟
- 日時:2011年9月10日(土)~11日(日)
- 場所:阿蘇青少年交流の家
- 参加費:一人1500円 1日参加300円
- 内容:9/10 受付12:00  
講演13:30~14:10「労山黎明期の話」講師:深野一郎氏  
対談14:10~14:40 深野氏・古賀氏を交えて  
分科会15:00~17:00「写真教室」「レスキュー」「地図の見方」「阿蘇の自然」  
9/11 交流登山及び救助訓練  
A)高岳 B)杵島・往生岳と烏帽子岳 C)散策 D)搬出訓練  
14:00 終了予定

**お知らせ**

労山会員証が送付してきました。

(但し6月30日までに会員登録申請書を提出または確認した分)

運営委員会や全体集会時に配布します。

会員登録は新特別基金(遭対基金)加入には必要です。未だ申請書(おれんじニュース7月号に折り込み済み)を、提出されてない方は早急に提出して下さい。

申請書を紛失された方は、以下の事項を電話で連絡しても可です。

- ①氏名、フリガナ、ローマ字 ②血液型(RHを含む) ③生年月日
- ④郵便番号、住所 ⑤電話番号(自宅、Fax、携帯) ⑥メールアドレス
- ⑦緊急連絡先(氏名、続柄、電話番号)

連絡先 事務局 兵庫

# 6月・7月の山行報告



6月19日（日）

## 県連女性委員会主催「山ぼうし鑑賞登山」

<参加者> 川原 坂口 山下 松園 田中静

<行程> 諫早 7:30→8:30 国見町「遊学の館」～山筋ゴーゴー体操

～12:00 閉会(昼食)12:30→田代原 13:00→諫早帰着 14:00

<感想>

2008年5月に開催された第1回女性集会の第2弾、「山ぼうし鑑賞登山」が田代原と九千部岳で開催される予定であったが、生憎の大雨、急遽会場を国見町「遊学の館」に移して、プログラムに予定されていた、女子美術大学名誉教授：石田良恵先生による「山筋ゴーゴー体操」をたっぷり受講することになった。

いわゆる「ストレッチ体操」と「筋トレ体操」

は、昨年熊本で開催された労山50周年記念講演会に付随して実施されたので、長崎から参加した数十名は受講し、オレンジでも1回伝達をしている。今回は、これらに前後した予備体操が加えられた。

筋力は加齢とともに減少するが、トレーニングによって減少を食い止め、場合によっては増強することも可能であること、山登りはその最も優れた方法であることを力説された。

筋力は大腿部全面が最も減少し易いこと、全身の筋力が低下すると、背中が丸くなり、両手両足が体幹から離れる、いわゆる「ゴリラ歩き」になるという話で笑わせた後実技に入った。石田先生は元陸上の短距離走の選手だったそうである。70歳に近いというが、デモストレーションのタイト姿は見事なくらい美しい。

50名収容の和室も参加者36名が手足を広げると壮観である。準備体操から始まって、1つ1つの種目を手を抜かずに丁寧に実技指導していただいた。

時々分けのわからない悲鳴も聞こえていたが、汗と笑いのうちに講座は終了した。

前日から九州女性担当者会議が開催されており、引き続き体操に参加した福岡や熊本の仲間もおられたが、宮崎など遠くの方達は大雨警報のため帰られたとのことであった。

今が盛りの山ぼうしを楽しんでもらえなかったことは残念であるが、たまに県内の女性仲間が一同に会して、このように笑って交流するのも悪くないと思った。

オレンジメンバーは、解散の後、雨にけぶる田代原の山ぼうしをカメラに収めて帰途についた。(記録：松園)



山に行くときや  
山筋ゴーゴー体  
操やりましよう  
よ!!!!

6月26日(日)

## 九重・稲星山（1774m）・白口岳（1720m）山行感想

(参加者)川原 (CL)、佐原 (SL)、鎗水、山下、坂口、久保、田中(静)、中須賀、  
下釜、福岡、松園、田村、林、林田 (14名)

(行程) 西諫早駅 6:10—九重 IC—沢水、高原展望台 9:40—①健脚班・スタート 9:45  
—稲星峠 12:25—昼食—同スタート 12:51—白口岳 13:11—鉾立峠 14:11—くたみ分れ  
15:35—高原展望所 16:05②ゆっくり班・高原展望台 9:50 スタート—くたみ分れ 10:20  
—佐渡の窪 11:30—鉾立峠 12:10—昼食—12:35 同発—佐渡の窪 13:10—くたみ分れ 15:00  
—高原展望台 15:40

九重高原荘温泉—黒川—日田 IC—諫早  
20:30

(感想)

予定より5分早く6時5分西諫早駅を出発。  
まだ雨は降っていない。このまま降らないこ  
とを祈りつつ沢水キャンプ場へ向かう。予定  
より15分早く9時45分駐車場を出発。私は  
1班でリーダーが鎗水さん、サブが山下さん、  
救助が坂口さん、それに田中さんの4名の方  
にお世話になった。



稲星峠に向かう途中、雨は降り出すし、風もだんだん強くなってきて不安になった。  
誰が言い出したかわからないが、私たち1班では稲星の登頂はあきらめ、白口岳を通り  
時計周りに一周して帰ることになった。稲星峠に着いた後、リーダー会議を開いてもら  
い決定してもらうように要請した。途中ミヤマキリシマが紫の花を開いて迎えてくれた  
のがせめてもの救いだった。

12時25分稲星峠到着。風はますます強まり、長く立っていたら体温の熱を奪われて  
いくのがわかる。リーダー会議の結果当初1班で決めていた通り、稲星の登頂はあきら  
め一周して帰ることに決まった。中岳の案も出たが、この悪天候の中、九州本土最高峰  
に向かうことはあまりに無謀だと思い、新米の身ではあったが反対させてもらった。

いつしか雨は止んでいた。鎗水リーダーからミヤマキリシマのブッシュ帯で食事を取  
るよう指示が出たので白口岳方向へ20メートル下ったところで食事をとることにした。  
風もあたらず、適当な岩もあったので全員が集まって楽しく食事をとった。料理上手な  
下釜さんにおいしい漬物をもらったので自分が作った唐揚げを食べてもらおうとしたが  
「いらん」の一言で断られた。確かに少し焦げていて見栄えが悪かった。次回は食べて  
もらえるものをこしらえていこう。前日、山下さんにおいしいおこわ弁当とスモモもい  
ただいた。正月には御館山に田中さんがもって来てくれた清酒を家に持って帰って  
飲んでしまった。

いつもオレンジの女性の方々には世話になっている。いつかお返しを..... !!

話がそれてしまった。山だ。山の話だ。12時51分稲星峠出発。が30メートルほど歩き出して前を歩かれていた方が「こっちの道だったっけな？」私は2回標識を確認していたが下見をされていた方の言葉は重く黙っていた。全員で標識を確認しにもどる。やっぱり元の道に間違いはない。改めて12時59分再出発。もう悩むことはない。ひたすら白口岳目指して歩くだけだ。途中雨に濡れてすべる場所がたくさんあった。

13時11分白口岳到着。頂上はかなり強い風が吹いていて、重心を低くしないと吹き飛ばされそうになる。しかしこの風にめげず山下編集長(兼カメラマン)は写真を撮ってくれた。鎗水リーダーがザックからロープとカラビナを出していた。これからそんなに険しいところがあるのかと緊張してくる。

確かに何箇所か難所はあったがロープの世話にはならず済んだ。しかし緊張する場面が続いたので一月に骨折した所がしびれ出した。がんばって鉾立まで歩いた。鉾立も風が強く Nature calls me . の状態になったので一人先に出て用を足し、ブッシュに座りこんで待っていた。みなさんが来たので立ち上がったとき左内ももがけいれんした。一瞬やばいとおもったが、松園さんが何か塗って下さり、テーピングしてくださったので痛みは吹き飛び元気になった。

15時35分くたみ分れ着。後は舗装された道をひたすら歩き16時5分無事駐車場に帰着した。今回も多くの方にお世話になりました。いつも例会にも出れずすみません。山行にはできる限り参加させていただきたいと思います。今後ともよろしく願いいたします。  
(久保元治)

## 7月1日(金)

### 奥多良散策

(参加者) 川原CL、山下SL、川内、金丸、岩永(の)、田中(静)、鎗水(救助) (7名)

(行程) 西諫早駅 8:30—金泉寺再建道入口 9:30—金泉寺(鐘楼跡経由)10:30—西岳(西の越経由)11:10—金泉寺(昼食)12:10—(ヒメシヤラの大木、阿闍梨墓石群、役の行者、六体地藏、罪人落としの岩、座禅岩、鬼の岩屋、鬼の門)—金泉寺再建道入口 14:20—帰路

(感想) 時は今 外れてほしい 空模様 目覚めてみれば またも霧雨

当クラブにとって、ホームグラウンドたる多良岳山系をもっと良く知ろうとの趣旨から始まった計画の第一回。

しかしながら、今はまだ梅雨明けやらずまたも雨、天気予報では昼から曇りの由。

天気の回復する事を祈りつつ、リュックより重い心で出かけた。

登山口では霧に濡れる程度であったが、危険もあるので一部計画を変更した。

金泉寺までは、殆ど舗装された金泉寺再建道をスローペースで歩いて20分程度である。金泉寺の目と鼻の先に鐘楼跡がある。礎石が夏草に埋もれており、それと説明されなければ見過ごしてしまう。

ウィークデーで金泉寺小屋は閉鎖、戸外で少し休み、西の越から西岳に向かった。

高低差は大したことはないが、急登で雨に濡れている為難渋いたしました。

再び金泉寺小屋にもどりゆっくり昼食を済ませた後、多良岳方面へ進んだ。

多良岳山系は山岳信仰・修行の場であり、往時を偲ばせる多くの遺跡がある。

まずヒメシヤラの大木を見た、見事なものである。すぐ傍の森の斜面には修行をつんだ阿闍梨の墓石群がある。また少し行くと役の行者小角の石仏がある。この名は飛鳥時代まで遡る。ここから斜め右に山塊の中腹を進むと六体地蔵に出会う。これも昔付近の岩肌から削り出したものであろう。そこより細い稜線に登り、色々と名付けられた巨岩をぬって少し尾根道を歩いてみた。

鬼の岩屋では、赤鬼、青鬼が八代叡紀の「雨々ふれふれ……」を踊っている様子が写っていた。多良岳山系はやはり不思議なスポットである。

下山まで霧は晴れなかったが、雨には遭わず事故もなく、結構楽しめた山行でした。

(鎗水 記)



## 7月13日(水)

### 作礼山 (887m)

(参加者) 川原、兵庫、松尾(敏)、小山、松園、山口、金丸(直)、佐原、下釜、山下(10名)

(行程) 西諫早駅前 8:30 出発—多久西 SE9:25—多久 IC—栗の木バス停 10:05—栗の木登山口 10:20—作礼神社鳥居 10:27—展望岩 11:17—西峰・東峰分岐 11:45—作礼山権現頂上 12:26—キャンプ場のジュンサイ池—作礼山西峰頂上 13:00—同出発 13:20—白木木場登山口 15:15—栗の木からの車と合流 16:30—見返りの滝 16:43—厳木道—多久 IC—諫早 IC—西諫早駅

(感想) 天候の為や予定が立たなかったりでのびのびになった作礼山山行であった。メンバーも減ったり増えたり……。この山は頂上近くまで車で行けるという事もあって参加者が増えた感もあった。しかし、栗の木からの登りは意外に急登続き。ルートも荒れてて長いものがどこから出てもおかしくない感じ。途中の展望岩では、やはり



M氏が飛び降りるまねをしてみんなを脅かしたりする。沢を通る辺りで、離れた後の4人を待つ。皆揃った所で、スタート。11時45分、西峰頂上と作礼権現、東峰の分岐に

着く。後続 4 名がなかなか来ない。小山先生が少し戻って見に行かれた。どこにも見当たらない。次に山下が走って戻ってみる。かなり下までいってみるが姿もない。また、上に行ってみんなもザックを背負って沢まで下りてみる。笛も吹くけど応答なし。携帯はもちろん圏外。また、みんなで頂上の方へ行くと佐原さん、松園さん、金丸さんが待っていて川原さんは東峰へ向かってた。沢の辺りからルートを外し藪こぎで西峰へ向かったらしい。団体行動の山行で一番やってはいけない行動を取られたらしい。山下が PL であったため、どうするか試されたのかな？

おかげでジュンサイ池でゆっくりジュンサイを採ることが出来なかった。(下釜さんがかなり採ってくれた。) 苦笑



作礼山の東峰・展望岩にて 7/13

西峰で昼食を取った後、小山先生と松園さん、佐原さんは栗の木へ下山。他のメンバーは白木木場へ下山。ここは結構急下りであった。危険な個所もなんか所かあったが皆、上手に危なくない所で尻もちをついていた。沢も 2, 3 か所渡ったが雨で水かさが増してて難渋した。白木木場に下りてみて分かった事だが栗の木から白木木場林道が土砂崩れで通行止めになっていた。ここもまた、なかなか携帯の通じにくい場所である。

山下の携帯は朝の行き違いで充電切れ状態。あちこち移動してやっと松園さんと連絡取れるもかなり遠回りを余儀なくされたらしく我々を迎えにきてくれたのは 4 時半であった。栗の木への下山は 1 時間で下りたらしい。その後見返りの滝をみてマイナスイオンをたっぷり浴びて、汗臭い身体を風になびかせて家路に着いた。

小山先生、松園さん、運転お疲れ様でした。

(山下 記)



#### 山と健康 4

**こむら返り** 「こむら」とは「ふくらはぎ」という意味です。こむら返りは筋肉のけいれんのことをそういいます。身体のなかで最もやすいのがふくらはぎです。どのようにして起こるか、詳しい仕組みは分かっていませんが意思とは関係なく筋肉が勝手に収縮してしまうのです。筋肉の動きにはカルシウムやマグネシウムなどの電解質が重要な役割をもっています。発汗や疲労などでそのバランスが崩れ筋肉が暴走すると起きると考えられています。飲酒や血行障害なども引き金になります。背中の脊椎の間隔が狭くなって神経を圧迫し、筋肉を収縮させる命令を勝手に出し続けてしまうケースもあります。起きた場合は収縮した筋肉を伸ばすと早く治ります。筋肉をゆるめる薬、漢方の芍薬甘草湯も効果が有ると言われます。予防として日頃からストレッチをして筋肉を伸ばして下さい。登山の時の水分補給には電解質を含んだ飲み物を取るようにしましょう。



奥多良 7/1

鬼の岩屋で踊りだしたY氏



ツチアケビの花。多良岳梵鐘跡地にて



奥多良 7/10

罪人落としの岩場の二人



雨の日、御館山を歩いていると色々な発見があります。



雨の日も休まず訓練、樹もVサイン



おいしそうなメロンパン?嘘!きのこです



奥多良、西岳の檜の木 7/1



7/13 作礼山、登る途中の鳥居をくぐる



何処までも続くヤマアジサイ奥多良



奥多良、金泉寺から経ヶ岳へのルート of 巨大ヒメシヤラ



7月13日 梅雨明けの猛暑の日、見返りの滝のマイナスイオンをあげる(@\_@:)

おれんじニュースNo257

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	2011.7.20
財政担当	
郵便振替講座	
ホームページ	<a href="http://orangehikingclub.web.fc2.com/">http://orangehikingclub.web.fc2.com/</a>



九重、佐渡の窪からの林道歩きで見つけたゾウの足の様な樹思わずパチリ