

おれんじニュース

No.410

2024年7月

CONTENTS

| | |
|-------------------|----|
| 月例山行案内 | 2 |
| お知らせ | 3 |
| 定期トレーニング | 4 |
| 矢岳 | 5 |
| 泉水山・大崩の辻 | 6 |
| 新緑の石鎚山系の 三山に登る | 7 |
| 由布岳・飯盛ヶ城 | 9 |
| おれんじカレンダー | 10 |

アブラギリと女神大橋

| 2024年 | 7月 | 8月 | 時間 | 場所 |
|-------|-------|-------|-------------|--------|
| 専門部会 | 27(土) | 24(土) | 13:30~14:30 | 西諫早公民館 |
| 全体集会 | | | 14:30~16:00 | |

7月



月例山行案内

| 部 | 自然,山行部 | ひまわり部 | 技研部 |
|--------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|
| 月/日(曜) | 7/14(日) | 7/26(金) | 7/29(日)-8/3(土) |
| 山名(行事) | オルレ福島 | 五家原岳 | 燕岳・大天井岳・槍ヶ岳 |
| 地 図 | 今 福 | 多良岳 | 槍ヶ岳・穂高岳 |
| 集合場所 | 西諫早駅 8:00 | 緑地公園 9:00 | 高速バス諫早 BS |
| 難 易 度 | 体力1 / 技術1 | 体力1 / 技術1 | 体力4 / 技術3 |
| 帰着時間 | 17:20 | 15:00 | 8/3(土) 21:00 |
| 歩行時間 | 4.5h | 4,0h | 8.0~9.0h |
| 交通手段 | マイクロバス | マイカー | 高速バス/JR |
| 宿泊施設 | なし | なし | 夜行バス1、小屋・山荘4 |
| 温 泉 | なし | なし | 有 |
| 参加費 | 3,500円 | 800円 | 120,000円前後 |
| 申込期限 | 6/30 | 7/20 | 6/20 |
| 集 約 | 今 坂 | 田 中 | 堺 |
| 備 考 | 伊万里湾に浮かぶ旧炭鉱の島をゆっくり歩く。 | 水神池からキツネノカミソリを見に行きます | 危険個所多い、岩場登攀、ロープワークの技術必要。8名限定。 |

8月

| 部 | 自然,山行部 | 技研部 | ひまわり部 |
|--------|----------------------------|--------------------|------------------------|
| 月/日(曜) | 8/18(日) | 8/25(日)-8/26(月) | 8/30(金) |
| 山名(行事) | 若杉山・岳城山 | 黒木溪谷 | 遠目山 |
| 地 図 | 大宰府・篠栗 | 多良岳 | 武留路山 |
| 集合場所 | 西諫早駅 6:30 | 緑地公園 9:00 | 緑地公園 9:00 |
| 難 易 度 | 体力1.5 / 技術1 | 体力1.5 / 技術1.5 | 体力1.5 / 技術1 |
| 帰着時間 | 18:30 | 8/26(月) 午後 | 14:30 |
| 歩行時間 | 4.5h | | 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 | テント1張り | なし |
| 温 泉 | なし | なし | なし |
| 参加費 | 3,500円 | 交通費・食事代 | 800円 |
| 申込期限 | 8/11 | 8/18 | 8/26 |
| 集 約 | 今 坂 | 堺 | 田 中 |
| 備 考 | 大和の巨大杉の中で森林浴を楽しみ、2つの低山を縦走。 | 沢登り技術訓練 テント設営訓練 | 妖怪の森を見ながら、近距離で遠目山を目指す。 |



◇ 高齢者の安全登山その3(全国ハイキングリーダー学校)での講演から抜粋

近年高齢者による山岳遭難者の割合が高い事からその安全対策が重視されている

3, 遭難対策(医療面)・予防・対処法

*日常生活

- ・規則的なトレーニング。山登りを行う。(年間の山登り日数は最低でも2週間)
- ・メディカルチェックを継続的に受け、医師に治療結果を確認しておく。

*登山前日

- ・十分な睡眠をとるとストレス軽減、免疫力アップになる。
- ・アルコールを控え水分を充分摂取すると脱水、脳機能の低下、心筋梗塞を防ぐ。

*登山当日

- ・緊張を解く(安静時心拍数 90 未満)
- ・初日はゆっくり話をしながら登る(平地の 1/2 のスピードで)
- ・登山前はミネラル入り飲料を摂取、登山中は 30 分毎に摂取。
- ・炭水化物の補給を行う、朝食はしっかり、行動食も 2 時間おきに摂ること。



*登山後日

- ・疲労回復の為に、タンパク質と糖質を多めの食事をとる。
- ・十分に水分を補給し、しっかり睡眠を取る。

4, 安全・快適登山のために

登山には危険な面がある。それは長時間持続する運動であることと、絶えず大自然の脅威に晒されている。特に高齢者は危険や疲労に対して脆弱で、適応力が弱いので注意が必要。単独登山は危険で、想定外のトラブルに対処できない。高齢者の持つ豊富な経験と技術・知識をメンバーと共有してより安全で快適な登山を実践してもらいたい。

◇ マダニ対策

登山者を悩ますマダニは里山から、標高 1,500m を越える山地の草むらなどに生息している。マダニが刺す時は、血を吸うと同時に口から唾液腺物質を相手の体に注入する。この唾液腺物質は血が固まることを防ぎ血を吸いやすくするとともに、麻酔物質も含んでおり、刺されていても気づきにくい。



*主なマダニ媒介感染症

| 名称 | 主な媒介ダニ | 症状 | 備考 |
|-------|-------------|-----------------------|------------|
| ライム病 | ① シュルツエマダニ | 刺し跡の周りが二重丸、発熱、倦怠感、関節痛 | 標高 1000m以上 |
| 日本紅班熱 | ② ヤマアラシチマダニ | 全身に赤い発疹、刺し口にかさぶた、発熱 | 東海・西日本に多い |
| SFTS | ③ フタトゲチマダニ | 頭痛、発熱、消火器症状、神経症状等 | 悪化すると死亡する |

ライム病と日本紅班熱に対しては有効な抗菌薬があるが、**SFTSはウイルス感染症なので、抗菌薬では効果なし。**対策としては、野生動物が多く生息している場所には入らないこと。肌の露出を避けること、半そで半ズボン避けマダニを見つけやすい**明るい色の服**を着用する。マダニを取り除くにはピンセットで口元のほうをつまみ引き抜く又は「ティックツイスター」と言う器具を使う。

注意することは、胴体をつまんだりしない、潰してしまうと唾液腺物質が一気に注入される。下山した翌日以降、体に食いついたマダニを軽く引っ張って取れなければ**皮膚科を受診**する。

◇ 県連より

- ・国民平和大行進：6月29日(土)～7月5日(金) 平和公園～三川内 詳細は後日決定。
*参加者募集、事務局まで連絡をお願いします。
- ・沢登り講習会実技：7月28日(日) 場所；多良山系 集合；9時30分 黒木河川公園
// 2回目予定：8月11日(日) 場所；多良山系

定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

| | | | | | |
|-----|--------|---|---|--|---|
| 実施日 | 5月11日 | 肩がらみ引き上げ | 懸垂下降 | マッシャー登坂 | ロープ担架 |
| 場所 | 土師野尾ダム |  |  |  |  |
| 参加数 | 5名 | | | | |



火曜登山

| 月日 | 4/30 四牛山 | 5/7 多良岳 | 5/14 雲仙 | 5/21 吾妻岳 |
|-------|--|---|--|--|
| 人数・時間 | 9名/2.5h | 8名/3.0h | 11名/3.0h | 7名/3.0h |
| 概要 | 林道登山口～四牛山～金毘羅宮～市道。雨上がりで無風状態の中四牛山に登った。下山は金毘羅登山口へ春の日ざしを浴びてのんびり歩く | 金泉寺登山道P～黒木分岐～前岳～多良権現～金泉寺。シャクナゲを求め黒木岳側から登る。数本確認、前岳からは金泉寺まで新緑を愛でた | 宝原園地～高岩山～宝原園地～白雲の池P～絹笠山。快晴の中のんびり高岩山へ、頂上の展望は良好。宝原園地で昼食後絹笠山まで移動。 | 東登山口～731m～展望岩～吾妻岳～田代山。東尾根の登り途中は涼しかった。急坂と迂回するスリル満点の岩場があり面白いコース。 |
| 備考 | 四牛山金毘羅宮  | 前岳のシャクナゲ  | 宝原園地  | 展望岩  |



水曜登山

| 月日 | 5/8 吾妻岳 | 5/15 雲仙 | 5/22 九千部岳 | 5/29 吾妻岳 |
|-------|---|--|--|--|
| 人数・時間 | 5名/6.0h | 7名/4.5h | 6名/4.5h | 10名/4.5h |
| 概要 | 吾妻牧場P～鉢巻山～吾妻岳～自然歩道～吾妻岳P。鉢巻山から吾妻岳への登りは一部ヤブコギで急坂、注意が必要。 | 吹越P～分岐～国見岳～妙見神社～吹越P。快晴の中の国見岳、妙見岳ともにミヤマキリシマが満開で感激した。 | 吹越P～九千部岳～中尾根～田代原P。中尾根コースは岩が多く、また落ち葉で滑りやすいので細心の注意が必要。 | 田代原P～吾妻岳～東尾根～登山口～赤岩神社・乙姫観音～赤岩神社P。吾妻岳から下るルートは樹林帯の中は涼しいが外は暑かった。 |
| 備考 | ギンラン  | 国見岳  | 中尾根コース  | 吾妻岳への登り  |

5/24(金) 矢岳

行程

緑地公園 9:00-矢岳駐車場 10:25~矢岳山頂 11:20~宝原園地 12:20~(昼食 30分)(散策 15分)別所ダム駐車場 13:30 (大黒天磨崖仏を見に行く) -緑地公園 15:10



大黒天磨崖仏

一言感想

- * 朝から終日の曇りで直射日光に晒されることもなく爽やかな避暑地の山歩きを楽しむことが出来ました。矢岳の上り下りでは山ツツジの燃えるような緋色や淡いピンクが目を楽しませてくれました。参加者のみなさんも、癒されたと思います。
- * リーダーがゆっくり歩いて、みんな揃って登れて良かったです。花もヤマツツジのトンネル、タツナミソウ、ナルコユリの群落などを見られて癒されました。
- * 登り坂では足は鍬の形に。鍬の形のまま頂上へ一気に。大パノラマで気分が良かったです。帰途寄り道、ふくよかな大黒さまで縁起よかったです。

概要

矢岳 P に車を 1 台置き、宝原園地に車を 1 台置きに行く。矢岳 P を出発。ミヤマキリシマに囲まれた自然歩道を雲仙地獄に向けて進むと国道に出る。仁田峠の方に 50m ほど行くと右手に矢岳と地獄の標識があり、曲がると左手に矢岳道標ある。緩やかな坂道を 5 分ほど登ると矢岳への道標が左手にあり、初めはきつい登りが続くが、しばらく行くとなだらかになりウンゼンザサの群生地に出る。少し歩くと宝原園地へ下る道に突き当たる。右に行くと矢岳の山頂で、眼下にはゴルフ場や雲仙の山々が展望され、素晴らしい眺めだ。

宝原園地へ下る。10 分ほど行くと三等三角点がある。道脇にはミヤマキリシマが鮮やかな姿を沢山見せてくれた。ロープ伝いに岩場を下ると、[矢岳周辺の植物] の説明板が有る小さな広場に出る。宝原園地の第一展望台で昼食。第二展望台で眺めを楽しんだ後は、別所ダムの P に車をとめて、大黒天磨崖仏を見に行ってから帰った。



参加者：金丸 今坂 高田 吉崎
松岡 倉本 福岡 仲井 中野 乾

泉水山(1447m) 大崩の辻(1458m)

2024. 5. 26 (日)

行程:

西諫早駅 6:30—諫早 IC 6:50—長者原～登山口 9:25～
泉水山 10:25～上泉水山 11:15～大崩の辻分岐 11:30
～大崩の辻・昼食 12:05～12:35～おにぎり山 13:55
～小にぎり山 14:15～泉水キャンプ村・入浴(14:45～
15:30)—九重 IC—朝倉 IC—一般道—松原—諫早駅—
米庭—西諫早駅 20:50

参加者:

乾 今坂 宇田 工藤 福岡 福田 本多 松岡
浦 川野 陣川 山下 吉川

登山概要:

長者原登山口から足元の花を見ながら緩やかに歩き、泉水山山頂岩場に登り大崩の辻を眺めた。ダイナミックな九重連山の絶景を横に見ながら歩き、大崩の辻分岐手前でショートカットし岩場を選択。又笹原に出て見頃のミヤマキリシマをかき分けながら登ると、間もなく大崩の辻に到着した。笹原に埋もれて昼食。次はおにぎり山へ👤。

長い下りの樹林帯を出ると野焼き後の鮮やかな緑の草原に出て、溜息が出る。おにぎり山、小にぎり山へ、涌蓋山を眺めながら泉水キャンプ村へ到着し露天風呂で汗を流した。纏まりのある良い山行だった。帰りのマイクロバスにトラブルあり、1時間半の延着となった。



一言感想:

*お天気も良くミヤマキリシマがとても綺麗で癒されました。温泉♨️も最高♪

*最高の登山日和で気分良く登れました。長者原から上泉水山迄は急登だったが庭園の様でリラックス出来た。どっしりとした三俣山や九重の山並みの眺望を楽しんだ後は大崩の辻やおにぎり山、涌蓋山を目の前にしての緑の草原歩きは最高でした。



リンドウ



シライトソウ



チゴユリ



タチシオデ



オカオグルマ

新緑の石鎚山系の三山に登る

(伊予富士、^{かめがもり}瓶ヶ森、二ノ森)

行程 令和6年5月16日(木)～19日(日)

16日 14:00 諫早発—九州道を北上—19:30 小倉港到着 21:55 フェリー出港

17日 5:00 松山港にフェリー到着—8:30 伊予富士登山口到着～登山開始～10:00 山頂に到着～登山口到着～12:00 瓶ヶ森登山口到着(昼食)～12:30 登山開始～13:30 山頂到着～下山開始～登山口到着—15:30 国民宿舎石鎚到着

18日 宿舎を出発～8:00 二の鎖元小屋～西冠のコル～面河の頭～10:30 二ノ森～西冠のコル～二の鎖元小屋～弥山～石鎚神社～国民宿舎石鎚到着—17:00 ロッジ白石到着

19日 7:00 ロッジ白石出発—11:45 フェリーで八幡浜港発—臼杵港—東九州道、九州道、長崎道経由で 19:30 諫早帰着

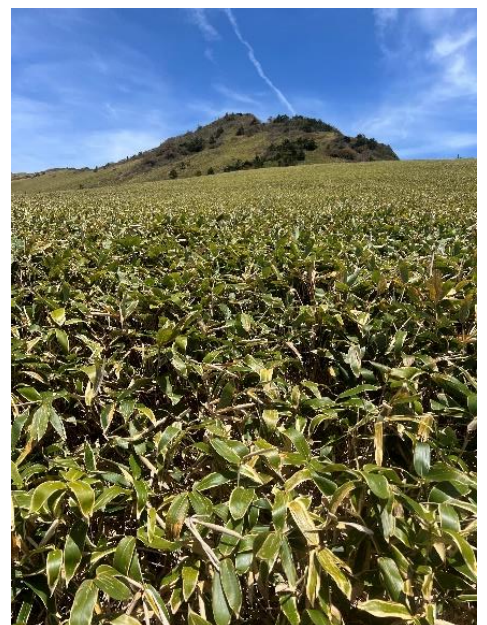
参加者 福岡、松岡、山下、福田

登山概要

久しぶりの深夜便フェリーを使った3泊4日の山行に、4名の胸は高鳴り、否が応でもその鼓動が聞こえるほどやる気満々であることが想像される。自家用車1台で皆が同乗できたのも、家族的雰囲気やチームワーク形成にとって重要であったような気がする。往路の北九州発のフェリーは平日ということもありお客は少なめで、私たち4名で個室をあてがって頂き快適な船旅だった。翌朝5時に松山港に到着し登山口まで2時間30分。四国の旅はいつもながら道中が長く感じられる。

最初に登った伊予富士は標高1756mで、今時駐車場から1時間で1700mの山に登れる場所も珍しいのではないかと感じた。コース的には最初は岩場的要素があったが、登るに従い四国の山々が見渡せるロケーションの良い山だ。

次に登ったのが瓶ヶ森(カメガモリ)。ここはよく手入れがされており、地元山岳会や役所が一所懸命にされていることがうかがえる山で、登山者も環境保全に努めなければと言いつけてくれるような山である。頂上付近には大岩が点在しており、そこへ上ると四国山脈が一望でき、思わずポーズをとりたくなるほど。約2時間強で周回し、本日の宿である国民宿舎石鎚を車のコマーシャルですっかり話題となっている、あの「UFOライン」を使って宿に行った。確かにスリル満点の天空のドライブコースだった。

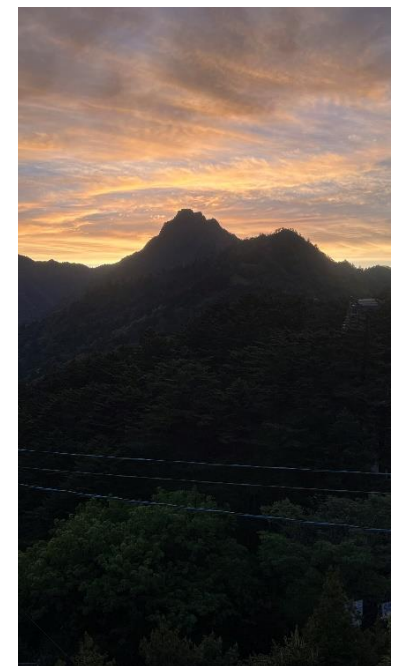




明けて18日は今回の山行のメインイベントである二ノ森登山に。

予定より1時間早めに出発することを昨晚のミーティングで決めていたので朝6時に出発した。

順調に足を進める。東陵基部付近には山シャクヤクが咲き、長崎の山との高度差を感じる。二の鎖元小屋先で弥山の山頂への分岐を右折すると、いよいよ日本一の笹原と言われる笹が出現した。よく手入れがされているので歩きにくさもない。周辺の絶景に目を配る余裕も往路の二ノ森到着までで、復路は距離を積み重ねるごとに口数も少なくなっていくのが自分でもわかる。しかしメンバーはたったの4名なので、誰しも脱落者が出ないことを願いながら歩いていたに違いない。途中ここは北アルプスかとの錯覚を起こしそうな巨大な山容に改めて感動し、心新たにす。歯を食い縛りながら分岐までたどり着くと、誰からともなく「ここまで来たのだから、石鎚神社にお参りして行こう」との声が上がる。鎖場を登って登頂するほどの強者はさすがにおらず、全員安全な迂回ルートで1972m迄そのまま登頂し、お参りと記念撮影をした。



一言感想

- ① すごく楽しい山行でした。また UFO ラインの近くの山に登りたくなりました。四国の山はまた一際違った楽しみがあります
- ② 好天に恵まれた楽しい4日間でした。同じ石鎚山系ですが今回の瓶ヶ森、二ノ森に足を延ばしましたが、なかなかハードなルートでした。2日目のロッジから見た石鎚山の夕陽は筆舌に尽くし難い素晴らしい景色でした。
- ③ 四国入りして登山口までが約3時間、四国は道路事情が大変です。3年連続で石鎚山系に行きましたが、二ノ森へのルートは9時間強の14キロ歩行はなかなかのハードでした、面河ルートに匹敵すると思います。
- ④ ルートの的には難しい困難なルートではありませんが、二ノ森ルートは長く過酷です。しかしそれには変えがたい展望の良さと風がさわやかでした。

6月2日(日)

由布岳(1583m)・飯盛ヶ城(1,067m)

行程：正面登山口コース

6:30 西諫早駅—9:10 由布岳 SIC—9:20 正面登山口
 ~9:30 登山開始~10:20 合野越~11:50 マタエ~
 12:20 西峰(昼食)12:45~お鉢~13:50 東峰~14:20
 マタエ~15:20 合野越~16:10 登山終了
 ゆっくり班：合野越~11:33 飯盛ヶ城(昼食)12:41
 ~14:20 正面登山口
 正面登山口 16:30—由布岳 SIC —19:30 西諫早駅



登山概要

今回は、体力による2コースとし「一般班」は由布岳のお鉢巡りを目指し、「ゆっくり班」は飯盛ヶ城を目指した

【一般班】絶壁をよじ登り、お鉢巡りとミヤマキリシマを満喫した。ほぼ予定通りの行程だが変化に富むスリル満点の山行だった。

【ゆっくり班】飯盛ヶ城は由布岳の南にある円錐形の草山で、由布岳の寄生火山である。ゆっくり登り下りし、由布岳と山麓の草原の風景を目に心に焼き付けた。

一般班もゆっくり班もそれぞれ山を満喫した。



飯盛ヶ城頂上にて
背後に由布岳



バイカイカリソウ



ミヤマキリシマ

一言感想

- * 初めのお鉢巡りは想像以上にスリル満点で、障子戸、ナイフリッジにミヤマキリシマと変化に富んだ魅力ある山でした。
- * 登山者が多くて西峰への登りは順番待ち、お鉢巡りでは少人数だったので、危険な場所も慎重に進めました。薄曇りでしたが自然を満喫しました。
- * ゆっくり歩いてくれてとても良かったです。由布岳も絶景で気持ち良い山行でした。

参加者：宇田、浦、浦山、堺、白石、辻、本多、山下チ
 浦田、工藤、鎗水、山下文、田村、高田



おれんじカレンダー

| 7月 | | | 8月 | | |
|----|---|------------------------|----|---|-------------------|
| 1 | 月 | | 1 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) |
| 2 | 火 | 火曜登山 (自主) | 2 | 金 | |
| 3 | 水 | 水曜登山 (自主) | 3 | 土 | コンパニオンレスキュー (技研部) |
| 4 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) | 4 | 日 | |
| 5 | 金 | | 5 | 月 | |
| 6 | 土 | コンパニオンレスキュー (技研部) | 6 | 火 | 火曜登山 (自主) |
| 7 | 日 | | 7 | 水 | 水曜登山 (自主) |
| 8 | 月 | | 8 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) |
| 9 | 火 | 火曜登山 (自主) | 9 | 金 | |
| 10 | 水 | 水曜登山 (自主) | 10 | 土 | |
| 11 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) | 11 | 日 | |
| 12 | 金 | | 12 | 月 | |
| 13 | 土 | | 13 | 火 | 火曜登山 (自主) |
| 14 | 日 | オルレ福島 (自然,山行部) | 14 | 水 | 水曜登山 (自主) |
| 15 | 月 | | 15 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) |
| 16 | 火 | 火曜登山 (自主) | 16 | 金 | |
| 17 | 水 | 水曜登山 (自主) | 17 | 土 | |
| 18 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) | 18 | 日 | 若杉山・岳城山 (自然,山行部) |
| 19 | 金 | | 19 | 月 | |
| 20 | 土 | | 20 | 火 | 火曜登山 (自主) |
| 21 | 日 | | 21 | 水 | 水曜登山 (自主) |
| 22 | 月 | | 22 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) |
| 23 | 火 | 火曜登山 (自主) | 23 | 金 | |
| 24 | 水 | 水曜登山 (自主) | 24 | 土 | 専門部会 全体集会 |
| 25 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) | 25 | 日 | 黒木溪谷・沢キャンプ (技研部) |
| 26 | 金 | 五家原岳 (ひまわり部) | 26 | 月 | |
| 27 | 土 | 専門部会 全体集会 | 27 | 火 | 火曜登山 (自主) |
| 28 | 日 | | 28 | 水 | 水曜登山 (自主) |
| 29 | 月 | 北アルプス (7/29~8/3) (技研部) | 29 | 木 | 緑の地平線歩き (自主) |
| 30 | 火 | 火曜登山 (自主) | 30 | 金 | 遠目山 (ひまわり部) |
| 31 | 水 | 水曜登山 (自主) | 31 | 土 | |

川原顧問所掌 → 緑の地平線歩き (9:00)、コンパニオンレスキュー (第1土曜 9:30) 緑地公園集合

| | |
|--------|---|
| 発行元 | オレンジハイキングクラブ |
| 発行責任者 | 鎗水 律夫 |
| 編集責任者 | 高田啓子 |
| 編集委員 | 工藤学、福田清人、吉原昌弘、陣川光子、西寿男、福岡正廣 |
| 発行年月日 | 2024/6/22 |
| 郵便振込口座 | |
| ホームページ | http://orangehikingclub.com ¹⁰ |



オレンジ HP QR