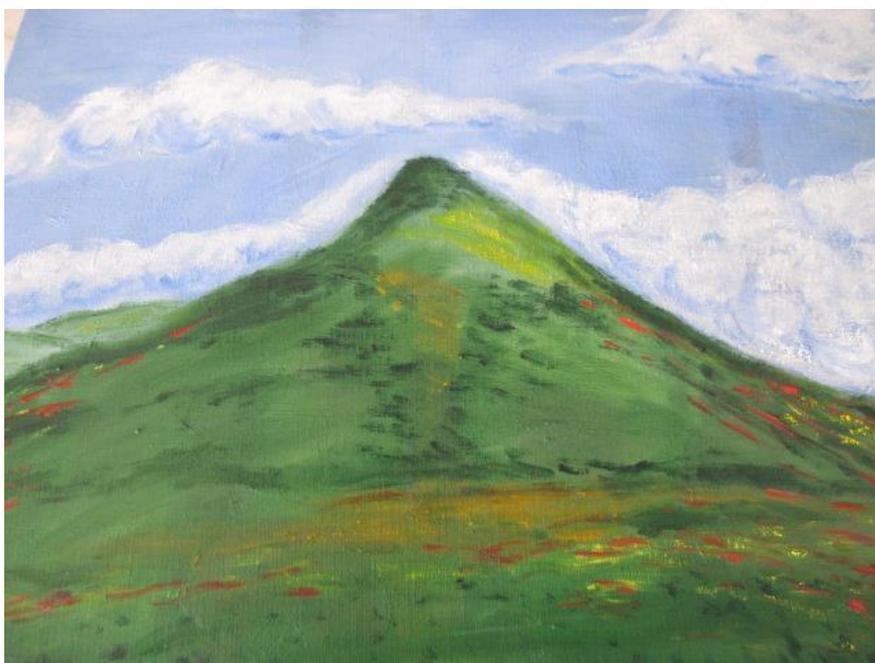


あかいら

No.349



2017. 12

岩手県勤労者山岳連盟



盛岡山友会



あかげら

12月号

も く じ

-
- | | | |
|---|--------------------------------|-------|
| 1 | 縦走路「山登り・階段二段登り・そしてカラオケ」 | 齋藤 良三 |
| 2 | 11月号 縦走路(訂正・再掲) 「盛岡山友会、ありがとう！」 | 村上 明枝 |
| 3 | 今後の日程(事務局) | |
-

4 今後の山行計画

- | | | |
|----|-----------------|--|
| 7 | 運営委員会報告 | |
| 9 | 事務局から | |
| 13 | 県連報告 | |
| 14 | 専門部報告 | |
| | ●山行管理委員会 ●教育遭対部 | |
| 19 | 行ってきました! | |
-

▲山行報告

- | | | |
|----|-----------------|-------|
| 21 | 歴史の名峰 霊山(りょうぜん) | 裊地 則子 |
| 23 | 宇霊羅山から音床山 | 竹田 真弓 |
| 24 | 階上岳と久慈平岳 | 竹田 真弓 |
-

- | | | |
|----|-----------------------|-------|
| 25 | スキルアップ講習会(山のファーストエイド) | 佐々木善男 |
| 26 | 冬山入門講座実技 報告 | 谷原 伸一 |
| 28 | ある日、ある時 “黄色な人生?” | 淡 望天 |
| 30 | 交流の広場 | |

縦走路

「山登り・階段二段登り・そしてカラオケ」

No.369 齋藤 良三

小生が盛岡山友会に入会したのは、平成 20 年でした。今年で丁度 10 年目になります。平成 26 年頃までは、年に 8 回から多い年では 18 回も山登りしていたのですが、3 年前からは年 2~3 回に山行回数が急減してしまいました。

10 年以上前から盛岡市内でごみ集積所を巡回し違反ごみを少なくする「きれいなまち推進員」をやっているのですが、役職を割り当てられ会議出席や指導業務の分担が増えて、時間的に山行を切り詰めるしか調整できなくなってしまったのです。それまでは、日帰りの出来る県内の山を中心に登っていました。南昌山、鞍掛山、七時雨山、稲庭岳、姫神山、三ツ石山、室根山、五葉山、早池峰山等々です。

健康のため山登りする人は多いと思いますが、平坦地のウォーキングよりは何倍も体力を使うので、より効果的だと思います。ただ、雨降りの日は下山の時滑りやすいので、転倒防止のため登山はしないことにしています。

今年 9 月に満 80 才になりましたが、川徳デパート等ではエレベーターを使わず、階段を二段ずつ登って山登りが出来なかった分の足腰の衰え防止を心掛けています。はあはあ言いながら階段を上っている人は、びっくりしています。

趣味はカラオケです。大きな声で歌うこと、上手・下手はあまり気にしていません。昭和の演歌が好きで「奥飛騨慕情」「星影のワルツ」等のほか、童謡の「故郷」も大好きです。「兎追いしかの山、こぶな釣りしかの川」と歌い出せば会場の皆さんも一緒に歌ってくれます。声を出すことはストレス解消になり、楽しい雰囲気になります。健康のため歌い続けるつもりです。点数の出るカラオケでは、80 点以上もでることがあります。

でも山登りを諦めた訳ではありません。時間ができたら日帰りのできる近くの山に登りたいと今でも思っています。特に、同期の皆さんとは、年に 1~2 回はぜひご一緒したいと渴望しています。今年は 5 月 8 日（月）大迫町の諏訪沢森山や向山に同期登山をしました。国道 396 号線で大迫町を通過するとき、山手に「権現様展望台」が目に入りますが、そのお膝元で肉・野菜たっぷりの水とん汁を府金さんと太田代さんが作ってくれました。とても美味しかったです。幸せでした。

同期の吉田さん、府金さん、太田代さんそして本間さん、これからもよろしく・よろしくお願い致します。

11月号 縦走路 「盛岡山友会、ありがとう！」

全文となっていないかったため、
訂正・再掲しました。

No.204 村上 明枝

私が盛岡山友会に入会したのは、平成9年11月。冬山をやりたい！という思いからでした。ちょうど、冬山入門講座の座学をやっている時期で、当時の「技研部」の講習内容に、目からウロコ。新しい世界が開けたような、とても新鮮でワクワクした気持ちになったことを今でも覚えています。11月末には、さっそく岩手山泊り山行があり、ボーナスを当てにして必要な装備を揃えました。11月とはいえ、岩手山は冬山そのもの。3合目からは初めて「わかん」を使いました。外側からくる〜と回して花魁道中のように歩くこと、急傾斜になりだんだん雪が深くなってきたら、両手でストックを持って雪を崩し、膝で雪を押しつぶして歩くことを教えていただきました。先頭を交代しながらのラッセル。2番手になったあたりから苦しくなって、先頭になると息が上がり本当にしんどかったです。先頭を替わりもうすぐ5合目というとき、ぱたりと足が止まり、前に進めなくなってしまいました。先輩から言われ、温かい飲み物と行動食を取り、何とか歩き出せるようになりました。7合目に出ると雪と強風で視界も悪く、ほっぺたや指先がジンジンしてきました。やっと9合目の小屋に着き、小屋の中にテントを張って、初めての冬山テント泊でした。テントでの生活も、何から何まで教えていただき何もかもが新鮮でした。厳しかったけれど、今でも忘れられない盛岡山友会冬山デビュー山行です。年が明けて3月。盛岡から久慈へ転勤が決まり、月々の例会には参加できなくなりましたが、会山行や講習には峠を越えてできる限り参加するようになりました。山行のたびに、「こんな時はこう」と山での行動、スキルを実地で教えていただきました。盛岡山友会に入ってから、それまでには考えられなかったたくさんの新しい経験をすることができました。初めての山スキー、初めての沢登り、初めての岩登り、県内・県外・北アルプス等の山行。縦走、小屋泊まり、テント泊。仲間と一緒に山に行くことが楽しくて仕方なかったあの頃です。盛岡山友会の素晴らしいところは、安全な登山をするための技術を組織として系統的に伝えていく体制があること、それが引き継がれていること、そして何よりも笑いがいっぱい、仲間との楽しい山行だと思います。

数年前からは、なかなか山に行くことが難しくなりました。例会にも参加せず、山行にも行かず、で、ほとんど幽霊会員なのですが、何かあればちゃんと声を掛けていただいてありがたい限りです。毎月の「あかげら」も楽しみです。盛岡山友会、これからもずっと登山の技術と山の楽しさを伝え、仲間と繋いでいく山岳会であってほしいと思います。いつもありがとう！盛岡山友会！

今後の日程 (2018/1/1~2018/2/3)

行事		行事	
1/1		18	
月		木	
2	1/1~1/7 No.455 大倉 博	19	1/15~1/21 No.279 松田幸久
火		金	
3		20	☆県連雪崩講習会(初級、中級)~21日
水		土	
4		21	
木		日	↓
5		22	↑
金		月	
6	◎新年山行	23	▲幸郷山~大欠山(個人)
土	▲兜明神岳・岩神山(山行企画)	火	
7		24	◎1月例会(勤労福祉会館)18:45~
日	↓	水	
8	▲姫神山(名山)	25	1/22~1/28 No.2 渡邊健治
月	↑	木	
9	1/8~1/14 No.385 小田嘉洋	26	
火		金	
10	◎運営委員会(勤労福祉会館)18:45~	27	▲田代岳(銀世界)
水		土	
11		28	
木		日	↓
12		29	↑
金		月	
13	▲三ツ石山(銀世界)~14日	30	
土		火	
14	▲黒石山(山行企画)	31	
日	▲高洞山(ゆうゆう)	水	
15	↑	2/1	1/29~2/4 No.234 古川 孝
月		木	
16	1/15~1/21 No.279 松田幸久	2	
火		金	
17	▲多々羅山(ウィーク)	3	
水		土	

◆「やま・ともサロン」は日程を決めず、会員の希望により随時開放します。ご希望の方はお電話ください。090-4318-5128 (No.19 中村美栄子)

◆山行管理専用アドレス: morioka_yamakan@freeml.com

今後の山行計画

* 掲載の山行企画は全会員を対象としています。

【山域/ルート】 兜明神岳 1005m・岩神山 1103.0m			企画	山行企画部
実施日	1月6日(土)	地形図	区界・松草(1/25000)	
目的	新年山行			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	恒例の新年山行です。お昼は兜小屋でお雑煮をいただきます。 スキー、つぼ足それぞれ申し込んでください。			
締切り	12月25日(月)	打ち合わせ	12月27日(水)例会で	
問合せ	スキー : No.234 古川 孝 連絡先 TEL090-8923-3120 (メール可) つぼ足 : No.373 高橋 陽子 " TEL080-1842-3586 (メール可)			

【山域/ルート】 姫神山 1123m			企画	岩手の名山歩こうかい
実施日	1月8日(月・祝)	地形図	渋民(1/25000)	
目的	本来のルート(?)をじっくり歩こう			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	一本杉コースからこわさかコースへ。ラッセル体験ができるかも。			
締切り	1月4日(木)	打ち合わせ	1月5日(金)18:30 おでつて2F	
問合せ	No.19 中村 美栄子 連絡先 TEL 090-4318-5128			

【山域/ルート】 ミツ石山 1466m			企画	グループ銀世界
実施日	1月13日(土)~14日(日)	地形図	松川温泉・篠崎(1/25000)	
目的	雪山を滑り、小屋で語る			
難易度	歩行:★★	荷物:★★	技術(無雪期):★★	
コメント	恒例のシーズン初めの泊り山行			
締切り	12月27日(水)	打ち合わせ	1月4日(木)勤福 銀世界定例会	
問合せ	No.454 小原 耕 連絡先 TEL 090-6250-0864			

【山域/ルート】 黒石山 284m			企画	山行企画部
実施日	1月14日(日)	地形図	日誌(1/25000)	
目的	山頂からの展望を楽しもう			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	岩手の山150			
締切り	1月8日(月)	打ち合わせ	1月9日(火)18:30 おでって2F	
問合せ	No.6 千田 勝則 連絡先 TEL 019-635-0201			

【山域/ルート】 高洞山 522m			企画	グループゆうゆう
実施日	1月14日(日)	地形図	盛岡(1/25000)	
目的	雪を楽しむ			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(雪期):★	
コメント	ワカンを付けて雪を楽しむ			
締切り	1月7日(日)	打ち合わせ	1月10日(水) おでって2F18:00	
問合せ	No.433 岡 義博 連絡先 TEL 080-6542-8871			

【山域/ルート】 多々羅山 363.4m			企画	ウィークディクラブ
実施日	1月17日(水)	地形図	霞露ヶ岳(1/25000)	
目的	平日山行を楽しむ			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	山田町の多々羅山を探しに行きませんか。			
締切り	1月5日(金)	打ち合わせ	1月10日(水)18:30 おでって2F	
問合せ	No.196 工藤 敬子 連絡先 TEL 019-635-3203 FAX 可			

【山域/ルート】 宰郷山367.5m~大欠山318.5m縦走			企画	古川孝
実施日	1月23日(火)	地形図	小岩井農場(1/25000)	
目的	「剣長根」を歩く			
難易度	歩行:★★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	阿部陽子「岩手の山150」の42ページ掲載 低山ながらピーク7~8の手ごわいルート? 岩手山と御所湖見えるかな。			
締切り	1月17日(水)	打ち合わせ	1月18日(木) 18:30	
問合せ	No.234 古川孝 連絡先 TEL090-8923-3120 (メール可)、FAX019-6191014mmm			

【山域/ルート】 田代岳 1178m			企画	グループ銀世界
実施日	1月27日(土)	地形図	田代岳(1/25000)	
目的	秋田の山を滑る			
難易度	歩行:★★	荷物:★★	技術(無雪期):★★	
コメント	白神山地の山で少し遠い山です。 往路車で3時間 登行3時間 滑走1時間 復路車で3時間			
締め切り	1月17日(水)	打ち合わせ	1月24日(水) 勤労福祉会館 例会前	
問合せ	No.305 山田 潔 連絡先:銀世界掲示板 e-mail kyamada0815@ybb.ne.jp			

あかげら1月号に掲載する山行計画は、書面、メールにて、山行企画部
No.234 古川 孝 090-8923-3120(ショートメール可) mountfuru2@yahoo.co.jp
 までお願いします。締め切りは1月7日(日)です。
 なお、フォーマットは会員専用HP左下の様式ダウンロードを御利用ください。



2017年度 第9回運営委員会報告

出席者確認(出席者数：16/23名) 2017.12.13(水)18:45～20:45 勤労福祉会館

渡邊 中村(美) 石澤 小野寺 小田 高橋(恵) 中村(数) 松田(幸) 小原 千田
小川 辰巳 渡部(彩) 岡 大倉 大森

【進行：中村(美)、記録：中村(美)】

1 会長あいさつ

会員アンケートは会員の2/3から提出があった。今後、この集計結果を来年度の活動方針にどう反映していくか、運営委員会の場で検討していきたい。

2 報告事項・確認事項

(1) 現在の組織状況(12月13日現在)

会員数101名(男56名/女45名)登山時報 53部

(2) 各専門部等の取組状況

- ① 山行管理委員会 … 事故、ヒヤリハットの事例はないが、今年は雪が早いので装備など十分注意して山に入ってほしい。
- ② 教育遭対部 … 11/26(日) 予定していた冬山入門講座は、諸事情により岩手山から鞍掛山に移動し実施した。ピッケル・アイゼン訓練はできなかった。16人参加
- ③ 山行企画部 … 1/6(土) 新年山行
- ④ 事務局 … 11/15(水) 新人オリエンテーション実施(14人+9人)
- ⑤ 県連理事会 … 別記

(3) その他報告事項

- ① 会報等の郵送費について … 2018年2月から料金があげる予定の説明
- ② 第8回女性と登山全国集会に参加しての報告 … 小川優子さんと中村美栄子さんから。

3 協議・承認事項

(1) 会員アンケートの集計結果と課題への対応について

- 回収目標7割に対し提出64人(63.4%)となったので、これで締切とする。
- アンケートの集計結果から、あかげら発行とその他運営全般の取組課題の整理を行い、優先課題であるあかげら発行について議論を行った。
- あかげらのPDF発行については、2/3がPDFのみでよいとの回答があったため、総会方針どおり、来年度から本格的に切り替えることを確認した。
- PDF版に合った構成内容等の見直し、冊子希望者への印刷経費、PDFのみ会員の会費減免など、付帯する課題の検討は次回運営委員会で行うこととした。

(2) 県連への会員数の登録について

前年と同数の100人とする。

(3) 新年山行への参加について

冬山入門講座を受講していない人でも、リーダー・サブリーダーがたくさんいてフォローできることから、今回に限り可とする。ただし遭対基金は5口にしてもらう。

◆当面の予定

12月27日(水) 12月例会	1月10日(火) 第10回運営委員会
1月6日(土) 新年山行	1月24日(水) 1月例会

☆ 例会の司会と後片づけ

担当月	担当部	担当月	担当部	担当月	担当部
4月/10月	教育遭対部	5月/11月	山行企画部	6月/12月	会報部
7月/1月	組織部	8月/2月	事務局	9月/3月	自然保護部

1月運営委員会 1月10日(水) 18:45~

原稿のお願い

1月号の原稿締め切り

◎ 1月6日(土)

※手書き原稿の場合は、2日前までとします!

原・稿・の・基・準

■サイズ：B5

■本文枠：幅14cm・縦22cm以内 又は 余白：上・下・右・左20mm

■本文のフォント：10~12ポイント、明朝体、またはゴシック体で

※編集作業中に文字化けする可能性がありますので、フォントは守って下さい

□ 送り先 ◎手書き原稿(郵送)

会員No.357 渡部 彩子

〒020-0632 滝沢市牧野林 1047-66

Tel 090-7528-1968

◎メール原稿

会員No.301 久保 加世子

メールアドレス k-kubo@mba.nifty.ne.jp

事務局から

★ 会員動向（12/13 現在）

会員数 101 名（男 56、女 45） 登山時報 53 部

☆ ホームページのブログの書き方

P-10 参照

「盛岡山友会のホームページのブログを書いてみましょう！」

◆ 当面の予定

12月27日(水)	12月例会	1月10日(水)	運営委員会
1月6日(土)	新年山行(区界)	1月24日(水)	1月例会

本日の会場担当は 会報部です

1月例会は 1月24日(水) 18:45～

盛岡山友会のホームページのブログを書いてみましょう！

山友会のホームページのブログ「盛岡山友会の山だより【ブログ版】」を書いたことはありますか。会員であれば、どなたでも書くことが出来ます。まだ書いたことのない人のために、No.416の福山さんがマニュアルを作成されました。早速このマニュアルでブログを書いて、山友会や、あなた活動を広く発信してみませんか。

◆ ブログへの記事の書き込み手順 ◆

ログインをクリックする

ブログトップ 記事一覧 **ログイン** 無料ブログ開設

日記 検索 Hatena::Diary

盛岡山友会の山だより【ブログ版】

2017-10-04 <前の5日分

フォローアップ山行 20:23

盛岡山友会では、毎年、初級登山教室を実施していますが、受講生の中には受講

カレンダー

<<	2017/10	>>				
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

ログイン画面が開きますので、下記の情報を入力して「送信」をクリックする

ログイン

morioka yamamoto

iwatesan

次回から自動的にログイン

送信する

記事を書くをクリックする

盛岡山友会の山だより【ブログ版】

2017-10-04 <前の5日分 **記事を書く**

フォローアップ山行 20:23 | 編集

盛岡山友会では、毎年、初級登山教室を実施していますが、受講生の中には受講時に購入された登山用具を使うことなくしまい込んだままの方も居られるのではと思います。昨年から受講生を対象にフォローアップ山行を実施しています。

カレンダー

<<	2017/10	>>				
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



タイトルを入れる

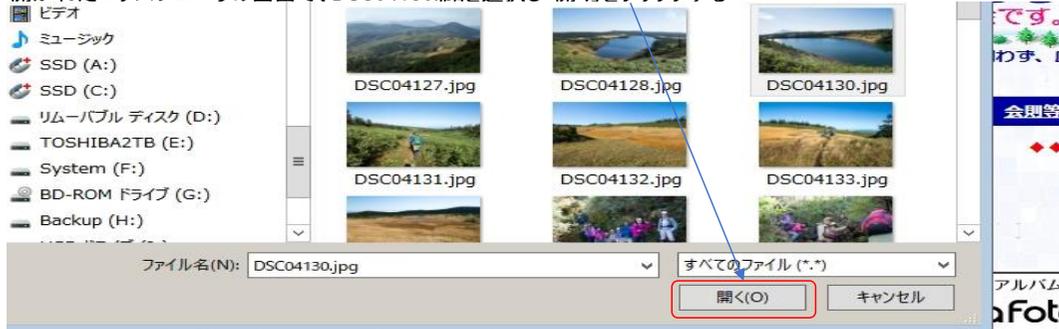
記事を書く

写真を登録するときは「写真」をクリックする

写真を管理している別のアルバムが開きますので、「画像を選択してアップロード」をクリック
 エクスプローラが開きますので必要な写真を選択する



開かれたエクスプローラの画面で、DSC04130.jpgを選択し「開く」をクリックする



アルバム上に選択したDSC04130.jpgが表示されるので「アップロード」をクリックする

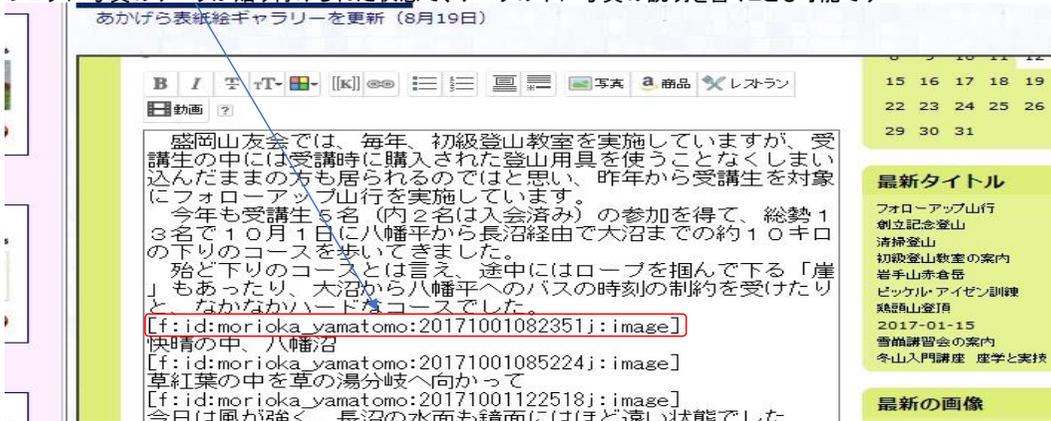


そうするとDSC04130.jpgがアルバム上に表示されるので、画面を下にスクロールして



選択した「画像・動画を貼り付け」をクリックするとブログ上に写真が表示される

ブログに写真のデータが貼り付けられた状態で、データの下に写真の説明を書くことも可能です



2017年度 第9回県連理事会報告

2017.12.5（火）19:00～花巻市学園都市会館室

出席：渡邊健治、千田勝利、村上明枝（文責）

1 理事長挨拶

- ・今年度の事業も雪崩講習会のみとなった。奥羽ブロック協議会会議に全国連から2名参加いただいた。会議終了後は姫神山に登り喜んでいただいた。

2 報告事項

- (1) スキルアップ講座（11月12日（日）チャグチャグホール）
 - ・盛岡山友会15名、全体で44名の参加。宮城県連から1名参加。
 - ・会場使用料、謝礼、交通費、講習機材等 支出計 118,093 円
- (2) 奥羽B協議会会議(岩手県連11月11～12日 八幡平市 中山荘)
 - ・青森1、秋田1、岩手3（渡邊・平井・中村美栄子）、全国連盟から藤元・大沢の両副理事長が参加。各県連の活動交流と共に、秋田県連の停滞状況を何とか解消するための話し合いもなされた。
- (3) 第8回女性と登山全国集会(埼玉 12月2～3日 女性委員会創設40周年記念)
 - ・盛岡3名（中村美、小川、村上）アウトドア1名、計4名の参加。3分科会に分かれて参加。女性委員会の活動、事故を起こさないための取り組み、若者にとって魅力ある活動、登山技術の継承と世代交代等々、熱い討論がなされた。
- (4) 地方連盟組織数調査 → 12月25日までに事務局に報告

3 協議事項

- (1) 雪崩講習会（1月20～21日）
 - ・タケダスポーツ、グリーンハウス、石井スポーツ、各地消防署にチラシ配布
 - ・岩手県教育委員会への案内文書送付 高校山岳部へ直送を試みる
- (2) 埼玉県の救助ヘリ有料化についての要望書（案）→現段階では保留
- (3) 来年度事業の要望等
 - ・沿岸・内陸との交流山行（月山など）
 - ・女性を中心とした交流山行の実施
- (4) 第48回定期総会資料作成 12月末までに到着するように
- (5) 備品点検票 1月末日までに会計へ
- (6) 全国連盟総会出席者 → 平井理事長、阿部事務局長
- (7) その他
 - ・次回理事会 拡大理事会(盛岡市) 2月3日（土）10時から ベルフ仙北
 - ・平成29年度の予算でカラビナ&スリング及びスノーソーを購入する。

専門部報告

●山行管理委員会

■緊急対応カード〔2017版〕について

11月例会(11/22)のミニ講座で案として紹介した新版「緊急対応カード」が完成しました。ミニ講座で配付した内容から変更があったのは、連絡順位表の携帯と自宅が反対に表示されていたものを直しただけです。

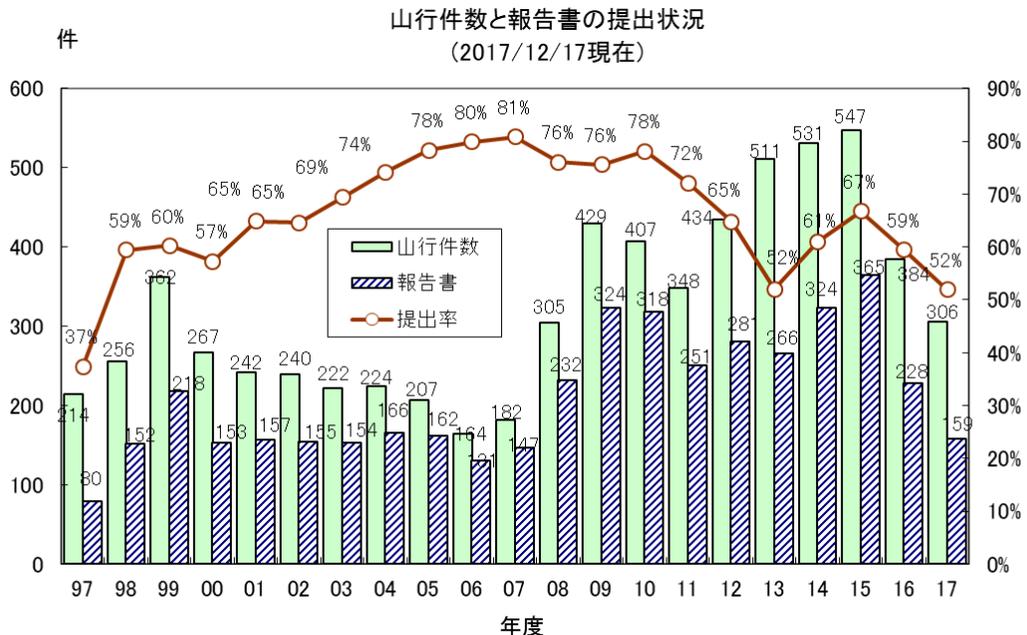
緊急対応カードと健康管理自己申告書(裏面:事故状況確認票)の印刷用ファイルは、会員専用HPからダウンロードできます。改めて印刷したものが欲しい方は、山行管理委員会(担当:渡邊)にお申し出ください。

また、緊急対応カードの使い方を次頁以降に掲載しました。これをご覧になり、山に入るときは必ず緊急対応カード一式を携帯してください。

なお、登山に携行する場合は、ザックの雨蓋に入れるか、身に着けるなど、本人が事故者となったときに、第三者に気づいてもらえることに配慮ください。

■山行計画・山行報告の提出状況について

2018年度の総会に向けて、この一年の反省と新年度の活動方針案を検討する時期が近付いてきました。その参考としてもらうため、今回は山行計画書と山行報告書の提出状況を以下に示します。会の宝の報告書の提出が右肩下がりで落ちてきていますので、山行リーダーは忘れずに報告書の提出をお願いします。



緊急対応カードの使い方〔2017 版〕

(1) 緊急対応カードの携行

山行中の事故は突然発生します。誰もが気が動転し、的確な判断ができません。そこで、盛岡山友会では、イザというときにあわてずに的確に対応できるよう、山行に必ず「緊急対応カード」を携行しています。

この中には、事故対応の流れや救急救命法のフローのほか、自身の持病等のデータや事故の状況を冷静に判断するチェック票がセットになっています。以下に使い方を示します。

A 自己情報と緊急連絡先リスト -----

〔表 紙〕

- ① あなたの個人情報を記入してください。
- ② 「留守宅」とは、緊急時のあなたの家族等への連絡先のことです。
- ③ 「身体カルテ」は、あなたがケガや病気になったとき、医師が治療の参考とするものです。別紙の「健康管理自己申告書」と併せて活用します。

2017 年度版

盛岡山友会
緊急対応カード

【個人情報】

氏 名	男・女	年 月	日 生
住 所	TEL	-	-
留 守 宅	TEL	-	-
身 体 カ ル テ			
身長	cm	体重	kg
		血液型	Rh +・-
健康管理自己申告書（別紙）参照			

所属団体	盛岡山友会	代表	渡邊健治	所在	岩手県盛岡市
緊急連絡先	別表・緊急連絡順位表の上位の者から順次連絡				

〔裏表紙〕 - 緊急連絡順位表 -

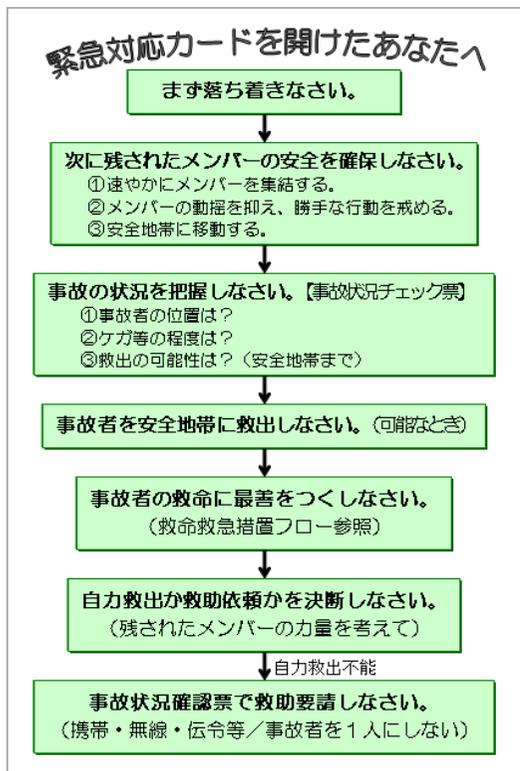
- ① 緊急時の会の連絡先を示したものです。
- ② 連絡先の順位は、第一に山行計画書に記載した緊急連絡先とします。
- ③ 前記の者が不在の場合は、この表の第二順位の者から順次連絡が取れるまで電話します。
- ④ 最初に連絡が取れた会員は、会の遭難対策活動規定等に従って必要な行動を起こします。
- ⑤ この順位表は毎年更新します。

盛岡山友会緊急連絡順位表〔2017年度〕

連絡 順位	氏 名	携帯電話等	自 宅	アマチュア 無線	備 考
1	計画書に記載した緊急連絡先				
2	渡邊健治	090-9634 -2257	019-641 -3905	JJ7 QPB	会長
3	三浦明夫	090-1069 -2333	019-692 -5899	JJ7 XIM	副会長 (救助隊長)
4	中村美栄子	090-4318 -5128	019-653 -5110	JN7 WJA	事務局長
5	中村数博	090-2270 -9185	019-623 -8500		教育遭対部 部長
6	松田幸久	090-1374 -2367	019-663 -5383	JL7 XZY	山行管理委員 (教育遭対部)
7	古川 孝	090-8923 -3120	019-619 -1014	JP7 ARU	山行管理委員 (山行企画部)
8	福山茂和	090-7063 -0788	019-697 -4168		山行管理委員 (組織部)
9	小田嘉洋	090-8781 -8137	019-662 -3535		山行管理委員 (事務局)
10	岡 義博	080-6542 -8871	019-613 -3623		山行管理委員 (自然保護部)
11	大倉 博	080-4524 -5310	019-647 -2455		山行管理委員 (自然保護部)

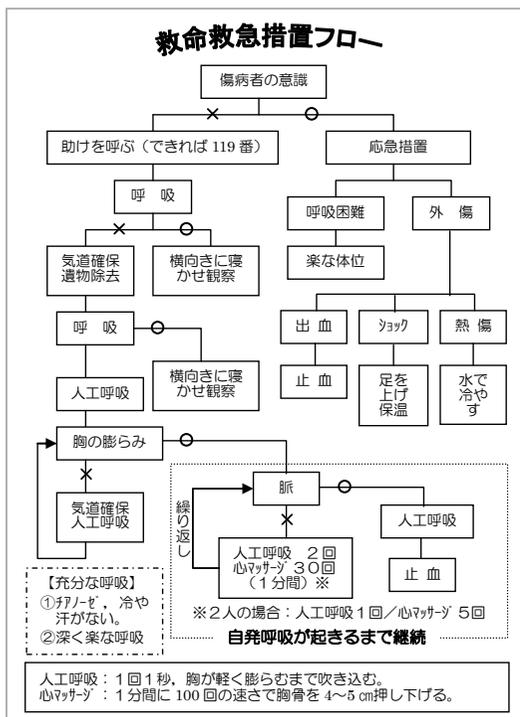
山行計画書の緊急連絡先が不在のときは、上記の2位のものから連絡がつくまで順次連絡をすること。

B 事故対応の流れ「緊急対応カードを開けたあなたへ」〔見開きの左ページ〕 -----



- ① 緊急時に落ち着いて、あなたがとるべき行動を示しています。
- ② 二つ折りの緊急対応カードを広げると、まずこのページが目に入ります。
- ③ 危急時の基本的行動をメッセージとして伝えています。一旦、深呼吸してから目を通してください。
- ④ 残されたメンバーの安全が最優先です。その上で事故の状況に応じて臨機応変に対処してください。大事なことは、2重遭難を起こさないことです。
- ⑤ メンバーの安全を確認・確保した上で、事故者の命を救うことに全力を傾けてください。
- ⑥ 緊急連絡の方法は、近年、携帯が主になっています。事故情報確認票(別紙)を見ながら落ち着いて正確に伝えることが大切です。
- ⑦ 携帯が繋がらないために伝令を出すときは、事故者を絶対に一人にしないでください。

C 救命救急措置の流れ〔見開きの右ページ〕 -----



- ① 事故に遭った者の救命措置をフローで示しています。
- ② 心肺蘇生法は、会で主催する講習会だけでなく、受講の機会を見つけてマスターしてください。3年に1度は受講しましょう。
- ③ 人工呼吸や心マッサージの回数や間隔を忘れても、まず行うことが肝心です。
- ④ 人工呼吸は感染症の恐れがありますので、感染予防の対策ができない場合は行う必要はありません。
- ⑤ 心停止かどうか判別できないとき、AEDがあれば積極的に使用します。機械が電気ショックの要不要を判断しメッセージで指示します。
- ⑥ 心マッサージは、可能な限り中断せずに続けることが重要です。死亡の判断は医師しかできません。

● 教育遭対部

・冬山入門講座 実技 (座学と岩手山の実技を受けた方が対象です)

厳冬期の鶏頭山で森林限界を超えての訓練を行います。

日 時 : 1月28日(日)

場 所 : 鶏頭山

申し込み : No.454 小原耕 090-6250-0864

締め切り : 1月21日(日)

打ち合せ : 1月24日(水) 例会後

・雪洞訓練

日 時 : 3月21日(水・祝日)

場 所 : 網張温泉付近

申し込み : No.267 中村数博 090-2270-9185

締め切り : 3月15日(木)

申し込みは氏名と会員番号をお願いします。



行ってきました!

[11月13日～12月17日現在]

No.	月日	山域	ルート	目的	参加者名	会員	分類
1	11月14日	和賀月山	月山登山口～山頂 往復	藪山に登山道が できました	L加藤(桂)・S本間(典)〔会員外〕 1名	2	個人
2	11月18日	姫神山 (1,123.8m)	城内コース	トレーニング	L岡(義)・S柏木・川村(雅)	3	個人
3	11月19日	姫神山	一本杉コース	他団体との交流 山行	L中村(数)・S小田(嘉)・熊谷 (久)・加藤(桂)・大倉〔会員外〕 2名	5	個人
4	11月23日	月山(宮古)	磯鶏～山頂往復	トレーニング	L舟越	1	個人
5	11月23日	今出山 (756.2m)	盛駅側登山口～山 頂往復	山頂からリアス 海岸を眺めよう	L千田(勝)・S武田(秀)・中村 (美)・遠藤(千)・工藤(敬)・熊谷 (久)・府金(志)・竹田(真)・ 小野(由)	9	会
6	11月23日 ～11月26日	那須岳、日光白 根山	那須山麓ロープ ウェイ～茶臼岳～ 三斗小屋～三本槍 岳～朝日岳～峰ノ 茶屋跡、山頂駅～ 日光白根山～前白 根山～阿弥陀池～ 山頂駅、二荒山神 社前～男体山往復	レジャー	小原(耕)〔会員外〕1名	1	個人
7	11月26日	岩手山	柳沢コース(五合 目まで)	冬山入門講座 冬山山行の基本 を実地体験で学 ぶ	【A班】L松田(幸)・S松田(希)・ S小原(耕)・工藤(敬)・高橋(英)・ 大倉・岡(義)・日比野・遠藤(千)・ 舟越・杉澤 【B班】L中村(数)・S渡邊(健)・ 佐々木(善)・大木・谷原	16	会
8	11月27日 ～11月28日	丹沢	大倉口～堀山の家 ～塔ノ岳～丹沢山 ～塔ノ岳～鍋割山 ～大倉口	晩秋の丹沢へ	L石澤	1	個人
9	11月28日	網張スキー場	兔平付近	山スキートレー ニング	L福山	1	個人
10	11月28日	箱ヶ森 (865.5m)	猪去沢口～山頂～ マクラ山～猪去沢 口	トレーニング	L岡(義)・S高橋(恵)・古川・太田 代	4	個人
11	11月30日	黒森山	深沢コース～山頂 ～峠コース	平日山行を楽し む	L工藤(敬)・S本間(典)・中村 (美)・北田・級木	5	会
12	12月2日	東根山	ラ・フランスコー ス	トレーニング	L舟越	1	個人
13	12月3日	赤林山	矢幅温泉コース	トレーニング	L加藤(桂)・中根・熊谷(久)〔会 員外〕1名	3	個人
14	12月3日	氷上山	玉山コース	山頂から冬の海 を見て、陸前高 田の復興を祈る	L古川・S千田(勝)・小野(由)・高 橋(恵)・太田代	5	会
15	12月3日	八幡平	樹海ラインゲート 前～下倉スキー場 往復	スキーシーズン 初めの足慣らし トレーニング	久保〔会員外〕5名	1	個人
16	12月3日	峠ノ神山、亀ヶ 森	峠ノ神山口～山頂 往復、亀ヶ森口～ 山頂往復	同期山行	L本間(典)・S菊地(広)〔会員外〕 1名	2	個人
17	12月7日	笠通山 (869.2m)、 二郷山 (634.5m)	長泉寺コース、鳴 沢地区コース	里山に登る	L工藤(敬)・S本間(典)・中村 (美)・石澤・級木	5	個人
18	12月7日	姫神山	城内コース	トレーニング	L日比野〔会員外〕1名	1	個人
19	12月9日	霞露ヶ岳、鯨山	漣磯コース、青少 年の家コース	沿岸部の山に登 る	L舟越	1	個人
20	12月10日	カモメ森山、根 浜、箱崎白浜	箱崎白浜～カモメ 森山往復～御箱崎 往復	岩手の山150	L千田(勝)・S本間(典)・中村 (美)・工藤(敬)・熊谷(久)・北田・ 級木・加藤(桂)	8	会

No.	月日	山域	ルート	目的	参加者名	会員	分類
21	12月10日	金時山	金時神社口～金時山～矢倉沢峠～金時神社口	レジャー	L小原(耕)〔会員外〕1名	1	個人
22	12月10日	姫神山	一本杉コース	トレーニング	L小田(春)・S高橋(陽)・小田(嘉)	3	個人
23	12月10日	東根山 (928.4m)	ラ・フランスコース	トレーニング	L岡(義)・S高橋(恵)・太田代	3	個人
24	12月10日 ～12月11日	大室山 (571m)、高根山 (343m)、寝姿山 (299m)	シャボテン公園～大室山往復、蓮台寺駅～高根山～寝姿山～下田駅	関東の山仲間との納山山行	川村(雅)〔会員外〕21名 ※ YOHO会企画	1	他団体
25	12月12日	平庭岳 (1059.5m) ・遠別岳 (1235m) ・安家森 (1238.8m)	平庭峠～平庭岳～オピラキ～遠別岳往復～安家森往復	展望鑑賞	L辰巳・S本間(典)・福山	3	個人
26	12月16日	姥倉山	網張スキー場～姥倉ピストン	シーズン初滑り	L古川・S山田(潔)・大峠・三浦(良)・村田	5	会
27	12月17日	鞍掛山	相ノ沢コース(右回り)	トレーニング	L渡邊(健)・石原	2	個人
28	12月17日	鶏頭山	岳コース	冬山へ向けてのトレーニング	L松田(幸)・S松田(希)・舟越・杣澤	4	個人
29	12月17日	八幡平	樹海ライン～下倉スキー場	スキートレーニング	久保〔会員外〕6名	1	個人
30	12月17日	東根山 (928m)	ラ・フランスコース	冬の里山でトレーニング	L日比野・S本間(典)・工藤(敬)・高橋(陽)・大倉	5	個人

注：これは、あくまで速報的なものですので、掲載もれや誤り等がある場合はご容赦ください。





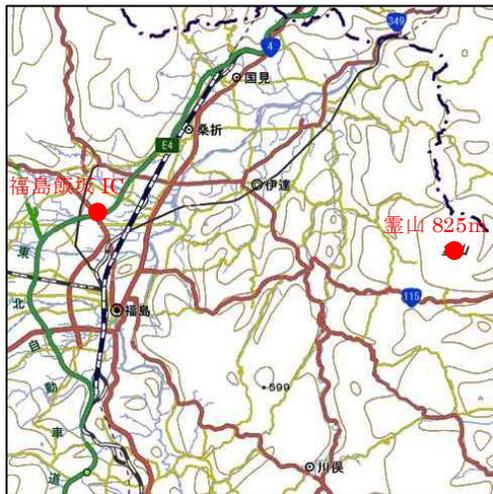
歴史の名峰 霊山(りょうぜん)

No150 裈地 則子

日程：2017年11月3日(金) 天候 快晴

参加者：CL 千田勝則、SL 武田秀雄、中村美栄子、工藤敬子、北田絹恵、級木信子
三澤信裕、裈地則子

行程：盛岡南 IC 6:10 ～ 福島飯坂 IC 9:00 ～ 霊山登山口 9:55 / 10:20 ～ 宝寿台
10:50 ～ 天狗の相撲場 11:20 ～ 護摩壇 11:35 ～ 親知らず子知らず～ 霊山城
跡 12:00 / 12:20 ～ 辨天岩 日暮岩 ～ 登山口 14:05 / 14:20 ～ 盛岡南
IC 18:20



位置図



概念図

登山口についてまず驚いたのは、眼前にそびえたつ断崖の岩峰群。えっ！ あんな急峻な岩を登るの？ と一瞬引いてしまったが、お土産の店がずらりと並び、老若男女の多くの登山客は軽装で登っていくのを見て安堵する。

秋景色の中、整備された小路を登っていくと所々に見晴らしのいい展望台があり、梯子の上り下りで緊張するが、岩場は火山角礫岩、安山岩でできているので滑らず歩きやすい。国司沢からは特異な岩の景観も望まれ、特に天狗の相撲場と名づけられた展望台は、大きなうちわの土俵を思わせるような岩があり、そこに立つと目もくらむような高度感に圧倒され、奇岩が迫ってくる。紅葉の彩りもしつとりと心地いい。

程なく屋根状に大きく張り出した護摩壇（ごまだん）と言う岩場がある。おどろおどろした岩の中をくぐったり、太古の浸食で垂直の断崖ができたその下をトラバースしたりで、興奮状態が収まらない。霊山の懐の中で遊んでいるといった感じ。これなら子どももお年寄りも喜ぶこと間違いなしである。

梢の合間から青く澄んだ青空が望まれ、気分は最高。

丁度12時、霊山城跡地に到着。平安の昔、慈覚大師によって開山されて以降、この標高800mの地点に城が築かれ500年余り繁栄したという。たくさんの人たちが弁当を広げていると平地のどこかの城跡公園にいるような錯覚さえ覚える。その後も岩や梯子の辨天岩、日暮岩等千田さんのガイドがなければ、迷ってしまいそうな絶景が続く。国の史跡・名勝にも指定される由縁でもある。



護摩壇 武田秀雄さん撮影

今回は修験霊山の慈悲深い懐に抱かれて、ゆったりとした時間の流れを堪能した山旅でした。終始運転してくれた千田さん、レンタカーの手配など何から何までお世話になりました。そして同行者の皆さんありがとうございました。

帰ってから知ったのですが、原発事故被災の飯舘村が近くの方角にあることを知り、いたたまれない気持ちになりました。





宇霊羅山から音床山

No.480 竹田 真弓

日 程 : 2017年11月5日(日)

参加者 : CL 古川孝、SL 工藤敬子、熊谷久美子、加藤桂子、三澤信裕、佐々木善男
渡部彩子、菊地広子、菊地良夫、小原耕、竹田真弓

行 程 : 登山口 8:45 ~ 宇霊羅山(599.9m)山頂 10:00 ~ 音床山(715.6m)山頂 10:55
~ 昼食 11:00 ~ 11:30 ~ 宇霊羅山經由 ~ 登山口 13:05

龍泉洞を山懐に抱え込む宇霊羅山。アイヌ語で「霧を呼ぶ山」と言うらしい。岩肌が険しくも美しくて広葉樹の木々に覆われた晩秋の風情がよく似合う山でした。最初



からなかなかの急登で、アキレス腱もビックリ!!! ストレッチは忘れずに。途中猟銃の音が山中に響き渡り慣れない私はドキドキしっぱなし...「存在見えてますか?」ロープ場の岩場をクリアした先でコース半分。フカフカの落ち葉の谷を歩き稜線に出ると眼下に岩泉の街が...そして台風で氾濫した川と R455 が蛇行しながら穏やかにキラキラと光っていました。(先の災害でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたします)

朝の曇り空と冷たい風が晴れ間と代わりいい汗をかいて登ること 70 分、宇霊羅山のピークを制したものの早々にその稜線の先にある「音床山」を目指すことに...「さすが山好きな方々何だなあ〜」と改めて感心いたしました。

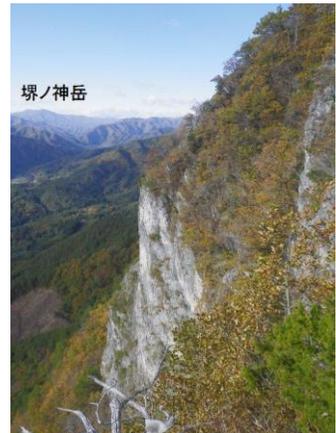
平坦で判りにくいピンクリボンもなかなか見つけられない道なき道をワシワシ行く先導者の CL、SL はなんの迷いもなく「これが山歩きなんだなあ〜」と一人感激したり、新入の私に皆さん優しく教え伝えしてくださり「気持ちも置いて行かないんだなあ〜」と一人嬉しかったり...ますます山の楽しさを知る事となりました。

紅葉の盛りは少し遅かったのですが、落ち葉を踏みしめ、裸ん坊になった冬の森の匂いをかぎながら奥深い山を楽しく歩けました。

「宇霊羅山、音床山 ありがとうございます」

追記

音床山へ向かう途中偶然見つけた鹿の角
延命長寿の象徴と言われているらしい...
何かいい事あるといいな!!





階上岳と久慈平岳

No.480 竹田 真弓

日 程 : 2017年11月5日(日)

参加者 : CL 松田徹、SL 遠藤千鈴子、府金志磨子、吉田菊男、三澤信裕
熊谷久美子、千田勝則、竹田真弓

行 程 : しるし平登山口 9:00 ~ 階上岳 10:00 ~ 南岳 10:50 ~ 階上岳昼食 ~
しるし平登山口 12:45 ~ 久慈平岳キャンプ場 13:45 ~ 久慈平岳 13:55
~ キャンプ場 14:15

青森県階上町と岩手県洋野町の県境にある標高 739.6m階上岳。山の形が、牛が寝そべって居るように見えることから「臥牛山がぎゅうさん」とも呼ばれているそうです。



今回のコースは登り中間地点のしるし平からスタートです。朝から気温は低めで曇り空…今にも何かしら降って来そうな空模様でしたが、みちのく潮風トレイルのルートに含まれているからなのではないでしょうか、幅広い年代の登山者で賑わっていました。

山道は整備され歩きやすく休憩所も綺麗で、見頃にはつつじが美しい山との事です。階上岳山頂手前には赤い鳥居へと続く階段があり登り行くと三つの社が待っており岳大明神が祀られています。階上岳ピークからは太平洋の海原、北側は八戸市街地を眺める事ができます。元旦初日の出を拝む山

としても崇められている山でもあるそうです。大平洋の海原からの初日の出…それはそれは綺麗なんではないでしょうか。今回…復興公園としての整備の為なのでしょう、石碑の隣に重機がある事には驚きでした。

階上岳ピークから南岳へ…雪がちらつき冷たい海風が吹くなか 30分弱で到着。目印となるものもありませんでしたが、遠くに折爪岳、更に遠くに岩手山が見え眺望が良くて雄大な風景を眺めることができました。



今回もうひとつの山「久慈平岳」706.3mへと…。キャンプ場から 10分も歩くことなく山頂へ着くこととなりましたが、先程登った南岳がすぐ側に見え太平洋を一望できるロケーションは感激でした。通常もう少し歩くコースでチャレンジするところですが、日の傾きも早い晩秋…次回に歩くと致しましょう。



「階上岳、久慈平岳 ありがとうございました」

スキルアップ講習会（山のファーストエイド）

No.477 佐々木 善男

日 時：平成29年11月12日（日） 9時～16時30分

場 所：滝沢市ふるさと交流館チャグチャグホール（集会室）

出席者：山友会 渡邊会長以下14名、県内の他の山の会から30人以上、宮城朋友会から1名で、総勢約50人。

講習会レジュメ：挨拶・オリエンテーション ファーストエイドとは 山での急病 ファーストエイドの順序 大出血のコントロール 外傷の応急手当 小さなケガのトラブル 寒冷環境障害 総合演習（含む搬送） 検証・質疑応答・閉会の挨拶

講 師： 恵(いさお)秀彦先生 軽井沢出身

1970年代より山岳/アウトドアでの救助活動、ファーストエイドの普及を始め、現在はファーストエイドの講習、救急救助用品の導入開発などを手掛けている、メディックワークス代表。主な執筆活動 「岳人」などに連載 「登山者のためのファーストエイドブック」「簡単にできる！山のファーストエイド」ほか多数。MFAインストラクター、DNA ジャパンインストラクター・トレーナーなどのファーストエイド資格を持つ。

45畳の集会室に50名ほどで、実技スペースも考慮すると一杯でした。講習内容はプロジェクトに映して説明で、実技は主に1対1又は数人のグループで全員が行う場合と、代表が実技を行いそれを他の人が見る形式がありました。

ポイント：傷病者の観察、重症度、緊急度の判断、救急処置、応急手当

三角巾の作り方、使い方、実技 感染防止に使用するゴム手袋、実技

ザック、ストックを使用した担架の製作、負傷者運搬テクニック

山で多い捻挫、骨折、脱臼、打撲の対策・処置方法 足をテーピングする方法、実技、サムプリントの使い方、実技

心肺蘇生時の人工呼吸用補助具、感染対策用<マウストゥマウス>

最近の山岳遭難の傾向（道迷い、滑落、転倒、病気、単独での遭難、登山計画書提出他）

動植物の危険（クマ、ハチ、ダニ）

山での遭難低体温症解析（低温、風、濡れ）、凍傷、熱中症について 等々

先生のお話では本来2日で行う内容を、今回は一日で行っているとのことでした。そのため昼休みを30分短縮、終了も予定より30分遅くして行いましたが、終盤はかなり走って説明しておられました。

私は山歩き始めて2年、山に限らず救急・救助はほとんど知識も経験もなく、こういう類の講習会は初めてでした。先生の言葉「知る」事と「出来る」事は別物。知識だけではいざという時に使えない。出来るようにならなければということだと思います。今回の講習に参加して、知識は増えましたが実技は殆ど身に着けるところまではいけませんでした。今後もできるだけこういう講習会に参加して出来ることを増やしていかなばと思いました。

冬山入門講座実技 報告

日 程 : 平成 29 年 11 月 26 日(日)

行 程 : 相ノ沢キャンプ場駐車場 9:20～鞍掛山頂 11:40—12:00～東側ルート～相ノ沢キャンプ場駐車場 13:20

参加者 : 合計 16 名

A 班 CL No.279 松田幸久、SL No.294 松田希、No.70 遠藤千鈴子、No.196 工藤敬子、No.250 日比野保子、No.378 高橋英里子、No.433 岡義博、No.454 小原耕、No.455 大倉博、No.458 船越茂雄、No.460 杣澤瑠実子

B 班 CL No.267 中村数博、SL No.2 渡邊健治、No.452 大木由理、No.477 佐々木善男、No.481 谷原伸一 (報告者)

当日は早朝から大雪で、中止だろうな、なんて思って出かけました。馬返しの駐車場に向かう道は雪が割と厚く積もっていて、でも轍があるので大丈夫だろうと入って行きました。しかしだんだん雪が厚くなって、しかも U ターンできる場所もなくスタック車で詰まっていた。皆で U ターンスペースを作って一台ずつ脱出。

今日は無理か、と思いましたが、鞍掛に移動してやるということで向かいました。

相ノ沢駐車場に着。最初はワカンとアイゼンの装着の練習、歩行練習をする。そして出発。出発時気温 0℃。わかんでラッセル、先頭交代しながらです。樹氷がきれいなのですが、慣れないワカンでほとんど足元に視線がとられます。



雪は深いところは膝たけぐらいでした。見たとおり、なかなかきついです。特に登りはキックで足場をつくりながら登りながら雪をかき分けながら、という 3 重の抵抗を押して進まなくてはなりません。相当の重労働です。

途中の展望所までとっていましたが、天気も安定していてもう少し上へ、ということになり結局鞍掛の頂上まで皆で行きました。

11 時 40 分着、気温 -2℃。頂上で 15 分食事休憩のち、下山。途中から東側ルートを通り、下りのラッセルも体験、登りと天地の差で、ほとんど力がいらなくてふわふわで楽しい。雪の量、質がちょうどよかったのだと思います。そして朝方の大雪のせいか登山者が少なく、登り、東側ルートの下り、とともに新雪が残っていたのがよかったのかと思いました。天気は湿った雪が降りつづくコンディションでしたが風はほ

とんどなく、暖かい日でした。

結果はラッセル体験メインになりましたが、道具も少しずつそろえてステップアップしていきたいと思いました。

帰り、相ノ沢駐車場から出るときも特に FF 車はスタック続出でした。スタッフ、皆さんで押したり引いたりてんやわんやで脱出。

今回はいろんな経験になりました。冬山の魅力にはまりそうです。ありがとうございました。



“黄色な人生？”

イエローカードというとサッカーとなる。英語の Association Football の略字だそうだ。サッカーファンは語源などどうでもよい。ここまで書くのに、イエロー、カード、サッカー、ファンなど4つも英語を使ってしまった。いや、英語くもどき>というものだ。英語圏の人はカタカナが読めない。また日本人がこのカタカナを発音しても、英語として通用しない。日本人しかわからないことばなのだから日本語だ。戦前生まれの自分も、敗戦後のアメリカ教育の<おかげ>で、中学校に入ると英語の時間があつた。かろうじて英語くもどき>を習った世代。綴り字はアルファベットを学んだから、読むことはできた。だが、教える先生といえば、老人か、若い先生は敵性言語と言われた戦争中の育ちだから、発音なんかまるっきり日本式。まさに英語もどきだった。でもまだ英語もどきは氾濫してなかった。今や、英語もどきですませる時代になった（といいながらカタカナの英語もどきで文を書いている）。

<サッカー>という音を聞いた日本人でも、サッカーを知らない人は、作家？、昨夏？、咲花？・・・わけわからん、となるだろう。日本語で<蹴球>というのだそうだが、<しゅうきゅう>という音のほうに分らない人が多いかも。

サッカーのチーム名も意味不明だ。<ギラパンツ・・・>というチームはパンツをぎらぎらさせているのかと思ってしまう（よく見ると<ギラヴァンツ・・・>だった。パンツじゃなくてヴァンツ。でもギラヴァンツという意味は分からない。チームのサポーターにとっては意味どうでもよい。勝ちあがって、J1リーグで試合ができればいい。ガンバ大阪という名前は分かりやすい。<頑張る>、の意味だろうと勝手におもうが、そうじゃないらしい。もっともそう思ってもらっても結構という。ヴァンフォーレ甲府。調べると、ヴァンは風、フォーレは林というフランス語。二つ合わせて<風林>。ありゃ、武田信玄の<風林火山>じゃねいか、でなっとく。モンテディオ山形。モンテは<山>、ディオは<神>。で、<山神>の意味になるイタリア語の合成。（横浜）マリノスはスペイン語。（湘南）ベルマーレは何とラテン語。もちろん英語由来のチーム名もあるから、サッカーのチーム名は、<国際語>という日本語を使うよりも<インターナショナル>と言った方がフィットする。とまたフィットという英語もどきを使ってしまう。ことほどさように、日本語を使っているつもりでも、日本語由来でないことばが多くなっている。中国由来の漢字も使っている。一体、日本人が使うほんとうの日本語はどこにあるんだ？多分、アイヌとか朝鮮半島から来た言葉が混合したのだろう。その頃はことばの数も少なかったろう。その上、文化大国の中国から遣唐使や遣隋使によって、中国語も入ってきて、ことばの数が増えたらう。やまと言葉となるのも日本古来のことばと大陸からのことばが融合してからだろう。

イエローカードから横道のそれてしまった。このカードを二度もらうと退場になる。つまり試合場から追放されてしまう。人生というのも生きるための試合場だとしよう。選手は試合をしているから選手で、試合をしないのはもはや選手でない。人生という場合はこの世に生まれてくると、試合場に立つとか立たされる。退場とはあの世に行くこと。

自慢じゃないけど（と自慢しているが）、自分は一度も入院したことがない。もっとも、オレは一生に一度も入院しないであの世に行ったんだぜと自慢する人にはかなわない。もっとも、死んでからは自慢もできないが。自分は75年間、入院するような大病にかかったことがない。

私の先生だった人も、定年退職後も元気で、健康保険の払っぱなしでお国のお役にたっていると笑っていた。その後、癌に侵され、亡くなられてしまったが・・・。

朝、起きたがなんとなく胸が苦しい。痛いじゃなくて、重苦しいのだ。立っているのがちょっと辛いので、椅子にしばらく座っていた。10分か15分ぐらい座っている間、じわっと冷や汗が出たような感じがした。冷や汗が出たわけではない。やがてふつうの気分になったので、朝食をとる。めずらしく食が進まず、ご飯を残す。足の親指の爪が青黒くなっている。血がまわっていない時の症状だ。「心臓がおかしいんじゃない」といわれて、念のためにパソコンで調べる。心臓がおかしいはずがないが、いちおう心臓病チェックというのをやってみた。すると要注意の枠に入ってしまった。その日は土曜日だったので、様子を見ることにした。日曜日は病院も休みだから、月曜日に医大病院に行く。受け付け開始の8時半過ぎにいったが、診察を受けたのは11時過ぎ。じつにたくさん患者がいる。

おそらく何ともないといわれるだろうと診察を受けた。ところがだ、突然イエローカードを出された。サッカーの試合だって、選手本人はイエローカードが出るかどうかわからないきわどいところで勝負をしている。突然審判からカードを出されてしまう。ただし、もう一度出されない限り試合に出られる。二度目はアウトで退場だ。選手じゃない患者だから、試合場は病院となる。医者による即入院の宣告。入院準備の帰宅も許されない。病室に<拉致>され、即座に検査となってしまった。左腕は点滴用の器具でチューブで血管に繋がれ、口からの食事はなし。血管にカテーテルを入れ心臓の検査とか、血液を何度も取られ、まあ実にいろいろ検査される。検査で痛いとか苦しいとかはなかった。いちばんひどかったのは、尿道に管を入れられた時の痛さ。管を入れるとき、カテーテル挿入より痛いかもしれませんが・・・、と言われたが、実に痛かった。ガマンはしたが、二度とされたくない。気づいたら<ふんどし>（医療用ではT字帯というらしい。Tって何語？）に血がついていた。<ふんどし>という日本語をすっかり忘れていた。戦後のこどものときは<猿股>になっていたし、大人にはふんどしの人もまだいたが・・・。尿管は一日で取ってもらったが、痛みは3日ほど続き、おしっこすると痛みが走り、困った。

月曜日入院して、土曜日退院なので、まあ1週間の<拉致>ですんだ。入院中は外には出られないし、酒も飲めない。唯一の自慢の75年間入院ゼロの記録もなくなった。良いことなし。とはいえ、検査結果として、手術の必要はなく、薬治療ですんだ。結果的にはまあいいかということになった。といっても、これから毎日薬とともに生きる破目になった。イエローカード1枚は死ぬまで有効というわけだ。もう1枚イエローカードになればレッドカードで、この世におさらば。点滴で食事ができなかったのはわずか1日。たった1日だけだったが、病院



黄色いハンカチ

なぜ黄色が幸せをよぶのだろう？

食にもかかわらず、自分の口から食べ物を入れるのはなんと幸せなんだろうと感激してしまった。入院してもいいこともあるんだ。そういえば、「幸せの黄色いハンカチ」という映画があったなあ。

これからは、二度目のイエローカードになるか、幸せの黄色いハンカチになるかはわからない。黄色といっても、<たそがれ>（黄昏）時の黄色もある。年も年だし、そうなるかもしれないなあ。たそがれとは、<誰（た）そ彼（かれ）は>という意味から来ているらしい。じつにいい日本語だ。しかし、ボケ老人になって<誰（た）そ彼（かれ）>の黄色になっても困るが・・・。それにしてもカタカナ外来語を使わないと日本語の文章にならないとは困ったものだ。

交流の広場

山友と全員アンケート

今年も無事に、「山友」が発行されました。毎年のことではあります、アンケートや原稿を寄せてくださる皆様のおかげです。特にここ数年全員アンケートの担当をしておりますので、より一層強く感じております。ありがとうございました。

私の山友デビューは 2008 年です。当時は、印刷した原稿を切り貼りして、まさに手作業で作成しておりました。その時のアンケートは、『①今年一番の山、②来年行きたい山』で、このアンケートは好評で、しばらく続きました。そして 2015 年、アンケート担当 2 年目に、担当者同士で相談して、質問をこんな風に変えてみました。『①来年盛岡山友会は 30 周年を迎えます。会・個人を問わず来年やってみたい山行は何ですか。②山で食べると美味しいものは何ですか?』

自分自身、思うように山に行けない日々が続き、その中で今年の良かった山や来年行きたい山が答えにくいと思っていました。このアンケートはバラエティ豊かなものが集まり、編集作業も楽しく、発行後の反応も、面白かったと好評でした。アンケートは、答えやすい質問だと、いろいろな回答が集まり、その結果、読んだ人も面白いのだと実感しました。

さて今年のアンケートですが『次回の山行や今後の山行は何を参考に決めますか。』この回答はインターネット情報も多かったのですが、**会の山行計画**という回答も多く、山行企画部や個人山行を計画してくださる方々のおかげだと思います。

回答の中に、山のテレビ番組とありましたが、

確かに百名山、二百名山の紹介をはじめ、ドラマや映画も増えました。私も岩手山や、八幡平をドローンで撮影した番組を見た時に、知っている景色が角度を変えて見ることで、違う景色になることに感動しました。このときの道は来年歩きたいですね。次も違う角度からみたらという話です。

会報部員のひとこと

最近、通勤途中でかなりビックリしたことがありました。それは、盛岡一高前から、本町通りに向かって山田線の跨線橋を超えたところで、正面に立ちそびえるビルです。そのビルはある朝、いきなり出現しました。(写真)



方向から考えて中央通りなのですが、さっぱり思い出しません。そのまま職場に向かって歩いて、中央郵便局の付近でわかりました。NTTのビルの上にあるアンテナ塔に工事のためか、青いネットがかぶせてあったのです。ある日突然出現した**超高層ビル**の正体に、その場で大笑いしました。見方を変えると、こんなにも違うなんて面白いものだと思います。毎朝眺めております。

来年も「笑」多い年になりますように(彩子)

— 烏帽子岳（乳頭山） —

9月下旬 葛根田川、滝上温泉はまだ紅葉はほんの少し暖かい日、そこから烏帽子岳に登った、白沼を経てまむし坂、しばらく登ると小さいお花畑、花の季節は終わった感じだがエゾオヤマリンドウが少し残っていた、そこを登ると千沼ヶ原方面が赤く色づいている、そして烏帽子岳が現れる、この山は滝の上温泉登山口からのコースから眺めるのがわたしは一番美しいと思う、特に紅葉は緑と赤と黄色のコントラストがいい、人も少ないのも静かです。

No.382 三浦 明夫

あかげら 第349号

2017年12月27日

発行者 盛岡山友会 会長 渡邊健治

編集責任者 盛岡山友会 会報部長 辰巳和司

印刷／製本 (有)小松茂印刷所

盛岡市大沢川原2-5-37

019-623-6073

盛岡山友会のホームページ

http://www.geocities.jp/morioka_sanyukai/

～里山からヒマラヤまで安く、楽しく、安全に！～