

せせらぎ

No. 421



2024年11月



滋賀県勤労者山岳連盟 湖南岳友会

目次

●表紙からのメッセージ	P 1
●リレーエッセイ 【私のひとりごと】	P 2
●9月例会山行 【尾瀬・燧ヶ岳・至仏岳】	悪天候のため中止
●11月例会山行案内 【蒜山】	P 3
●11月例会山行案内 【鈴鹿 鎌ヶ岳】	P 4
●登山祭典のご案内	P 5
●県連ファーストエイド講習会	P 6
●9月度定例会議 議事録	P 7
●会員山行記録(9月)	P 8
●新入会者 自己紹介	P 9
●お知らせ	P 10

今月の予定

- 11月2日(土)～3日(日) 例会山行【蒜山】 申込締切10月21日(月)
- 11月17日(日) 例会山行【鎌ヶ岳】 申込締切 11月10日(日)
- 11月30日(日) 定例会議 草津市民交流プラザ 19時～

表紙からのメッセージ

深山幽谷の中を美しい滝巡りと溪谷トレッキングが楽しめる「赤目四十八滝」です。名のある滝だけで滝壺を含めて23瀑もあり、その数が多いことから赤目四十八滝と呼ばれています。

写真は、平成2年12月に訪れた際の一コマで、滝が中央の岩を挟んで流れる「荷担滝」です。

例年11月中旬から下旬は紅葉の見頃で大変賑わうそうです。

「私のひとりごと」 これから

今年の夏はとても暑かった。 8月半ばから山登りの許可をもらったのですが早朝と夜のウォーキングがやっとで昼間はなかなか外に出る気がしませんでした。

そのため室内でできるという理由から、今年から「健康ふれあい公園」でフィットネス月会員になり 「ヨガ」 「ピラティス」 「バレトン」 「太極拳」を始めました。

でも、始めはどのレッスンでも、苦手なことが沢山あることにショックを受けるばかりで結構落ち込みました。

「ヨガ」では柔軟性がなく 「ピラティス」では腹筋の力が入らない 「バレトン」ではバランスで片足がふらつく。「太極拳」は腹筋と太ももの筋力使えず姿勢が悪い。それぞれ出来ないことばかり

先生は、人と比べないで、無理しないでと言ってもらいましたが、時にチャレンジよ！という言葉に背中をおしてもらいながら、やっと前屈で床に指先をつくことが出来るようになりました。

やれば出来るわと、自信がついてきた単純な私です。

そろそろ良い季節になり山登りも楽しめそうと、相方と沖島のケンケン山、八幡山と歩いてみて、またまた 「私登れるかも」 と思ってきました。

柔軟性もバランスに腹筋もきっと山で生かされて何かが変わりそうな予感もします。



とにかく今は、只々土や落ち葉の上を歩くことが楽しく。そして山の上で食べるお弁当が最高に美味しいです。これからは無理をせず、できる範囲でチャレンジもしつつ、また山登りを楽しみたい。

2024.09.21

沖島 巖島神社鳥居にて

例会山行案内

蒜山縦走（岡山県）

（日時）2024年11月2日（土）～11月3日（日）

（集合）野洲駅ほか 11月2日（土） 正午前後

※ 詳細な場所、時刻は参加者が決まれば相談します。

（日程・コース）

11月2日（土） 野洲駅ほか正午頃＝名神高速道路・中国自動車道など＝
中蒜山オートキャンプ場でテント泊
（グーグルマップで4時間、280km）

11月3日（日） 中蒜山オートキャンプ場＝（車で移動）＝犬挟峠登山口～下蒜山～
中蒜山～上蒜山～上蒜山登山口駐車場＝（タクシー）＝犬挟峠登山口＝
（車で）～名神高速道路・中国自動車道など～野洲駅
歩行時間は「山と高原地図」で 7：40

（個人装備） 通常の日帰り装備のほか、

テント装備一式（テント一式、マット、シュラフ）

2日の夕食、炊事に必要な道具

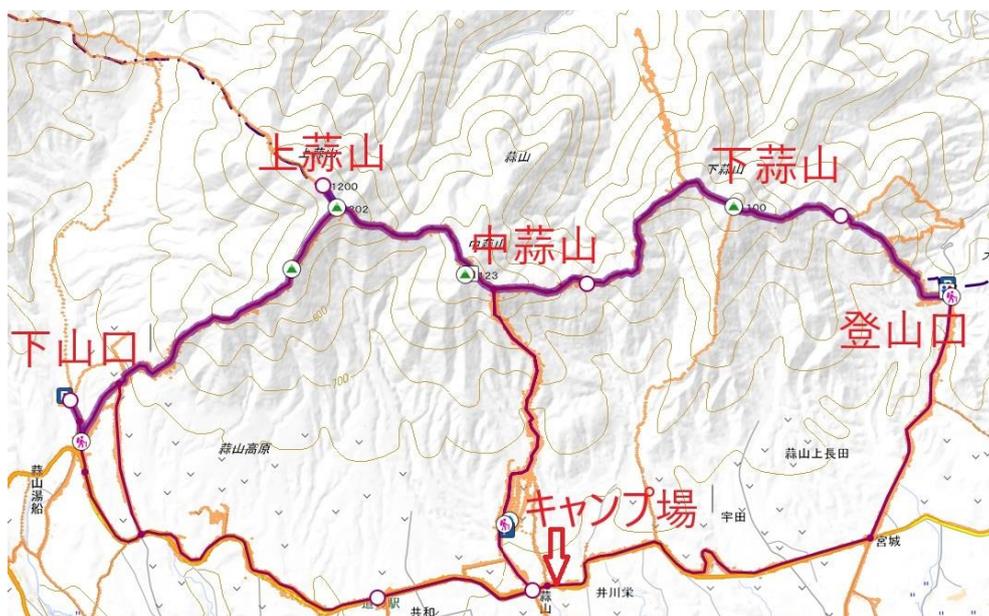
※ テントはソロテントを基本としますが、共同テントを希望の方、会のテントを
借りたい方は申込時にご連絡ください。相談します。

（交通費） 1台往復で約27,000円 他にタクシー代、テント代

（申込）車の提供が少ない場合は、参加は先着順としますのでご了解ください。

締切 10月21日（月）までに ※ 少し早めにはしていますのでご注意ください

申込時に車提供の可否と、希望する集合場所、共同テントの希望（あれば）を連絡し
てください。



1 1月例会山行のご案内

鎌ヶ岳（1161m）

鈴鹿七山の一つで最高峰の鎌ヶ岳は、鋭く尖った姿が北アルプスの槍ヶ岳に似ていて、低山とは思えない迫力があり。当例会はアルペンの醍醐味を味わえる鎌尾根を登りカズラ谷ルートを下ります。急登、ザレ場、岩登りがあり、ややハードか。

（当初計画の「鎌ヶ岳～入道ヶ岳」は日没が早い為、入道ヶ岳をカットします）

行程：宮妻峽キャンプ場P→水沢岳登山口→水沢峠→水沢岳→衝立岩→岳峠→鎌ヶ岳→岳峠→雲母峰分岐→カズラ谷登山口→宮妻峽キャンプ場P

実施日：2024年11月17日(日)

集合場所：野洲駅南口 06:30

持ち物：一般登山用具、防寒具、帽子、手袋、スパッツ、ヘッドライト、ストック、飲料、昼食、行動食、非常食、(ヘルメット)

申し込み：11月10日(日)

併せて車提供の有無もご連絡下さい。車台数が不足の場合、参加をお断りしますのでご容赦ください。

<登山ルートと歩行時間約6時間30分>



受付中 お友達を誘って参加してくださいね



秋の1 dayハイクに出掛けてみませんか！

実施決定! 10月月間 <雨天中止>



	エリア・目的地	集合場所	歩行時間	コース	参加費	担当山岳会・申込先	定員	締切
10/27	Aコース <比叡山系>	三条京阪駅前 京都バスE乗場	約7時間 <雨天中止> (健脚向き)	八瀬「登山口」バス停～黒谷青龍寺～西塔釈迦堂～大比叡山頂～ケーブル延暦寺駅～裳立山～坂本比叡山駅解散	保険代他 500円	【滋賀山友会】 (金原) k-kanerin@zeus.eonet.ne.jp	一般10名	10/15
	大比叡 848.3m	6:50 集合 6:53発大原行						
10/27	Bコース <朽木の山>	JR各駅集合	約5時間半 <雨天中止>	朽木栃生登山口～南岳～中岳～白倉岳～大彦峠分岐～村井	当会員・会友 ・会員家族 2500円 ・一般 3700円 ※バス代 保険代等含	【比良雪稜会】 (西村) kazuyo-buna@r.river.sannet.ne.jp 090-8932-2460 077-594-0454 (兼FAX)	50名 定員になり次第締切	10/20
	白倉岳	・堅田 7:35 ・小野 7:45 ・和邇 7:50 ※いずれかでバスに乗車		<野点を実施します>				
10/20	Cコース <湖南山系>	アルプス登山口	約3時間 <雨天中止>	アルプス登山口 ～ 迎不動 ～ 鎧ダム <おでんの振る舞い有！>	保険代他 500円	【ちごゆり山歩会】 (濱本) 090-3929-3869	30名	10/6
10/20	Dコース <鈴鹿山系>	永源寺支所	約5時間 (休憩含) <雨天中止>	道の駅永源寺8:30～政所町登山口～P870～藤川谷分岐～日本コバ～分岐(藤川谷)～如来堂～道の駅=永源寺支所(解散)	保険代他 500円	【山の会オフトレイル】 (谷内) ot@offtrail.sakura.ne.jp 乗合人数に達した時点で締切	10名	10/16
10/20	Eコース <湖東山系>	百々神社	約4時間 <雨天中止>	百々神社 ～ 八幡山 ～ 日牟礼八幡神社	無料	【湖南岳友会】 (重井) ibuki-3@iris.eonet.ne.jp	一般20名 会員 制限なし	10/15

◇天候やその他の事情で、コースを一部変更する場合があります。歩行時間はおよその目安です。

◇【問い合わせ・申し込み】

参加ご希望の方は、申込先へ電話、FAX、メール（QRコードで）等でご連絡下さい。定員があるコースはお早めに願います。

住所、氏名、年齢、携帯TEL、緊急連絡先名・携帯TELを明記。参加費は当日徴収致します。

◇【持ち物】

昼食、飲物、雨具、防寒具、地図、着替え、ゴミ袋、健康保険証など

登山に適する服装と登山靴でご参加願います。（コースにより、登山靴必須条件有り）

◇【注意事項】

各コースとも、集合場所までとその先一部の交通費は参加者の個人負担となります。

主催者は、事故の場合可能な範囲で応急手当をしますが、その後の責任は一切負いません。

参加者それぞれの責任に於いて行動して下さい。当日体調が良くない方は、申込先に連絡のうえ参加を見合わせて下さい。



滋賀労山主催 ファーストエイド講習会のご案内

近所の低山であっても、アルプスの高山であっても、山には打撲・骨折・熱中症・低体温症など様々なトラブルが付き物です。

それらを未然に防ぐ知識と計画が大切なのは言うまでもありませんが、万一そうしたトラブルが発生した時、市街地と比べて地理的・地形的に不利な条件で利用可能な装備も限られる中、自分達自身の手でできる限りの対処をしなければなりません。

しかし、いきなりそのような事態に直面すれば、適切な行動を取ることは困難です。

そこで、元消防局隊長で救命・救助のプロでもある坂本元太ガイドを招いて、山の環境を前提としたケガや病気の応急手当から救助要請までの一連の流れを、本番に即した形で指導していただきます。

山登りをする方にはどなたにとっても必須知識になりますので、ぜひご参加ください。

【日時】：2024年11月10日（日） 9:00～17:00頃（終了予定）

【場所】：皇子が丘公園（JR 湖西線／京阪線大津京駅、雨天時は大津ふれあいプラザ予定）

【講習内容】：・位置情報の把握と緊急通報

- ・傷病者の観察 心肺蘇生法・止血 傷の処置、ケガの固定
- ・低体温パッケージ（保温）
- ・救助シミュレーション

【講師】：坂本 元太氏

【定員】：50名程度（申し込み多数の場合は滋賀労山会員を優先します）

【参加資格】：山登りをする方はどなたでも参加可

【参加費】：1,000円（+食費・交通費等実費）、滋賀労山会員は参加費無料

【持ち物】：一般ハイキング装備、緊急セット（普段の装備をお持ちください）

【申込先】：各会でまとめて shigarosan@gmail.com（「11/10講習会」宛）

氏名・携帯番号・生年月日・所属会名または一般の別をお書き添えください

【締切】：2024年10月20日

【お問い合わせ】：ot@offtrail.sakura.ne.jp 信森 徹（山の会オフトレイル）まで

坂本元太講師 略歴：横浜市消防局に18年勤務、八ヶ岳の麓で助産院兼宿泊施設を営しながら登山ガイド、山岳救助隊員や野外救急法指導員として活動中

デナリ・キリマンジャロ・モンブラン・マッターホルンなどに遠征隊長として登頂

元消防官、登山ガイド、諏訪地区遭対協救助隊員、応急手当指導員他

2024年 9月定例会議

日時：2024年9月28日（土）19：00～20：40

場所：草津市立市民交流プラザ

司会：

記録：

出席者：10名

議題

1. 会からの報告

- ・後期の山行計画が決まった。中止になった尾瀬のバスハイクを5月に行う。

2. 県連からの報告

- ・いくつかの行事が予定されていて、県連ニュースなどに載っている。
- ・重要なものは、11月のファーストエイド、12月の山筋ゴーゴ一体操講習会がある。こうした行事に岳友会の参加が少ないので、参加してほしい。

3. 例会山行案内

- ・恵那山（10/12～13）
- ・登山祭典 八幡山（10/20） 昨年と同じ
- ・蒜山（11/2～3） 前泊（テント泊）で、登るのは11/3。車の提供は少ない場合は申し込み先着順。

4. 山行報告

- ・薬師岳（8/10～11）

雲ノ平までの予定だった。雲ノ平小屋の宿泊は早い段階に満員で予約できなかった。

テント場の太郎平キャンプ場は一杯だった。

天気予報で予定を変更して、薬師岳までとしたが、結果的には雲ノ平まで行けたかもしれない。

- ・元越谷（8/18）

- ・9月のオハイと尾瀬は両方とも雨で中止。

5. ヒヤリハットなど

- ・固い路面を走って膝を痛めた。膝を痛めて知ったこと→ストックの利用、サポーター、テーピングテープ、下りでゆっくりと。周りの筋肉を鍛える。

グルコサミン、コンドロイチンは効かないと言われた。糖質だけでなく、たんぱく質を採ること。ヒアルロン酸の注射は効いた。

- ・金勝アルプス北方稜線で大きな岩が落ちていた。最近落ちたようで注意が必要。特に雨の後。

- ・今年白馬岳に登った時の経験。白馬山頂で見知らぬ人から子供二人を山荘に連れて行くように頼まれた。子供は疲れているようだった。その人は連れの人を迎えにその場を離れた。子供を山荘に連れて行ったが、知らぬ間に4人は合流して、こちらには挨拶もなかった。こんな場合に、どんな対応をしたらよいのか、分からない。子供を預かって事故でも起これば大変。

6. 情報交換

- ・トレーニングについて

石田良恵さん監修の山筋ゴーゴ一体操と山本正嘉さんのエクسハイクを紹介。

山筋ゴーゴ一体操は筋トレとストレッチがあり、冊子、DVDは売られている。筋トレは約7分。

エクスハイクは3段階のレベルあり、それぞれ4分程度。脳神経系と筋の協調性のための運動。

エクスハイクだけでなく筋トレなども別にすることが必要

映像も映して分かりやすかったと思います。

2024年9月山行記録

山行期間	山域・山名	例会 等	参加者数		ブ ロ グ 掲 載
			会 員	会 員 外	
9/5	焼岳		2	1	
9/8	山本山・賤ヶ岳		4	1	○
9/20	大文字山南面		1		
9/21	菊水山・鍋蓋山・摩耶山		2		

※ コース、人数等は、事前に提出された計画書に基づいて記載していますので、
実際とは異なる場合もあります。

近郊の三上山、音羽山などの個人山行は、通常は記載しません。

複数の月にまたがる山行は、両方の月に掲載しています。