せせらぎ

2022年2月号

NO.388

滋賀県勤労者山岳連盟　湖南岳友会

目　次

1. 表紙からのメッセージ
2. 私のひとりごと
3. 2 月定例山行案内【土蔵岳】
4. 2 月定例山行案内【茶野岳から御池岳】
5. 12 月定例山行報告【錫杖ヶ岳】
6. 1 月定例山行報告【繖山】
7. 12 月山行記録
8. お知らせ・編集後記

今月の予定

■2 月 6 日(日)	土蔵岳	（締切り　1 月 30 日）
■2 月 19 日(土)～20 日(日)	茶野岳～御池岳	（締切り　2 月 6 日）

表紙からのメッセージ

自宅から一番近い千㍍級の綿向山、最近は手軽に霧氷が観られると人気です
頂上からの展望も素晴らしく、快晴のある日のこと、
「綿向山・・・・」の腕章の方に見えている山を聞いてみた。
鈴鹿山系のほとんどの山と、北側の山は御嶽山、乗鞍岳から穂高の連峰、
笠ヶ岳～黒部五郎岳など　南側の山は紀山地の主だった山の名前を挙げ説明
を頂いた。
四季を通じて何回も登ってる山なのに　改めてスゴイと感動した瞬間でした

わたしのひとりごと

落ちていませんか？脳の注意機能

何気なく見ていた、健康食品についてくる小冊子
表紙の見出しに思わずドキッとしました。
ドキッとした、気になる人他にもいますよね。
私も年々“うっかり”さんや“ぼんやり”さんに近づいているように思えます。

◆なんでもない段差に気づかず、良くつまずきそうになる　(>_<)
◆探し物が見つからない　(-_-;)
◆赤信号に気づかずヒヤッとしたことがある　(゜Д゜)
◆車の運転時、危険に気づくのが遅れてヒヤッとしたことがある　(;´Д`)
◆お湯を沸かしながら野菜を切るのが難しくなった（二つの事を同時にできない）(-“-)

上記の事は、よく言われることですね。
物事に素早く気づく、複数の物事に注意を向け続ける、このような脳の注意機能は認知の入り口であり、この入り口の機能が衰えてくると脳の老化が始まるのだそうです。
ああ恐ろしい･･･不安になる･･･

先を読むと、脳の健康維持のために必要な事が書かれていました。
まずは栄養　さすが健康食品の冊子です。3 つのオメガ脂肪酸　これが一番先に来ています。
次に運動　脳の血流が良くなります。ただし楽しめることを続けていく事が大切です。
そして好奇心　季節や日常の小さな変化に意識を向ける習慣をつける事です。
栄養は日々気を付けるとして、運動と好奇心は山をやっていれば保たれるかな。
ボッチ登山でも一人黙々と登るのではなく、周りに目を向け、楽しみながら登る事が大切なようです。

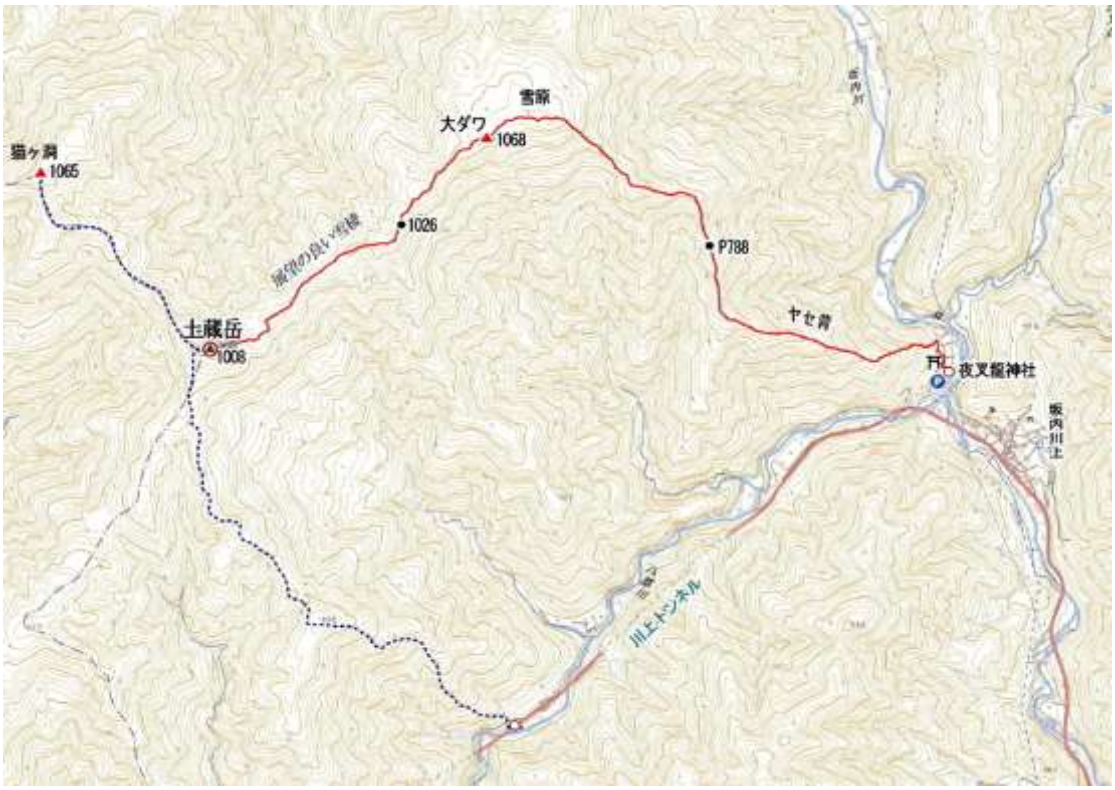
読みながら、以前在籍しておられた 80 代の男性会員コンビを思い出しました。
あの溢れんばかりの好奇心と、楽しみながら仲間と歩く運動が、気づく力を磨き、聡明で充実した毎日を過ごす力を生み出しているのだと思いました。
コロナ禍で、登山以外の興味のある方面に対し、出不精になっていたことを省みて、今年は精一杯アンテナを張って生活して行こうと思います。

2 月例会山行案内

土蔵岳 スノーハイク

土蔵岳は金糞岳から三国岳の南北へ連なる美濃と近江の国境稜線上にある山。夏道のないヤブ山の為、積雪期限定の山です。
昨年下見をしていますので、今年は下見無しの山行です。昨年に比べ積雪量が多いと思われますので、トレースのついていない場合は、全員で交代しながらラッセルに汗を流しましょう。最初は急登ですが、尾根に乗ればスノーハイクが楽しめるでしょう。(多分ですが･･･)
ピークハントを目的とせず（時間切れでピークまで行けない可能性あり）、時間を見て昼食を取り下山します。

日　　程：2 月 6 日(日)
集合時間：野洲駅南口　6：10　竜王セブン　6：40
コ ー ス：夜叉龍神社－P788－大ダワ－土蔵岳　ピストン　(約 7 時間)
装　　備：雪山装備　アイゼン　ワカンまたはスノーシュー　スノーリング付きストック
申 込 み：1 月 30 日まで　　CL まで
※車提供の有無も記載してください。
（車提供台数により、先着順として参加をお断りする場合や、山行自体を中止せざるを得ない場合もあります。）



例会山行

茶野岳(938m)～御池岳(1.247m)

CL　T 中

茶野岳(938m)ピークは四方にワイドな眺望が楽しめる、また、御池岳は鈴鹿山系の最高峰で山頂一帯は広々とした台地が開け、「テーブルランド」と呼ばれて、冬は西側が琵琶湖のため、日本海側の気候の影響が強く積雪が多く山頂では樹氷が見られる。

日時　　2 月 19 日(土)～2 月 20 日(日)　1 泊 2 日
集合　　野洲駅 9 時 30 分

個人装備　　地図　水筒　行動食　非常食　ヘッドランプ　雨具　防寒着等
　　シュラフ　ワカン or スノーシュー　アイゼン　スパッツ
共同装備　　テント　ガス　コンロ　救急箱

行程　　2 月 19 日(土)
野洲駅 9 時 30 分→大君ヶ畑登山口 11 時 00 分→P631→茶野ピーク 15 時 00 分(泊)

2 月 20 日(日)
茶野ピーク 7 時 00 分→鈴ヶ岳→鈴北岳→御池岳分→ボタンブチ→鈴北岳→鈴ヶ岳→茶野岳 12 時 30 分→大君ヶ畑登山口 15 時 30 分→野洲駅 16 時 50 分

申込み締切日　2 月 6 日(日)18 時までに CL へ

★参加申込み時には車提供の有無も必ずお知らせください。　参加者多数のため車台数(乗車定員)が足りない場合は、参加申込順(乗車定員)で打ち切りとさせていただきますのでご了承ください。なお、SL は参加者から選出します。

12 月例会-忘年山行

錫杖ヶ岳・山行報告

実施日：2021 年 12 月 19 日（日）　**天気：**快晴　風強し（北西の風）
参加者：CL　M 田　T 磨・車　T 中　K 村ｋ　T 内（体験）
行程　：野洲駅 7:00 出発→甲西文化ホール 7：25→錫杖ヶ岳向井コース登山口 8：28→柚之木峠 8：52→錫杖ヶ岳頂上 10:12→頂上直下東屋 10：23～昼食～→柚之木峠 12：13→登山口 12：36→甲西文化ホール 13：40→野洲駅 14：；15

気になるのは明日の天気早めに床に就く、朝焼けの空は視界の良好のようだ。
晴天で風の強い一日でした、登山口に着くとすでに 4 台～5 台の車が駐車している、登山道に雪はなく、よく整備された道でほどなく柚之木峠、ここからは風をまともに受けながらの稜線歩き頂上付近はロープ＆鎖の連続だが長く続くことは無くほどなく頂上に出た、鈴鹿山系から伊勢湾、紀伊山地まで見渡せる、いつの日かこの頂上から「富士山」をと思いながら下山した。

感想-　T 摩

前々日から寒波が日本を覆っていたため天候が心配でしたが風は冷たく強かったものの晴れて、山頂から 360°の景色も楽しめました。錫杖ヶ岳は初めてでしたが、自宅からもわりと近く、山頂まで短時間で登れますし、山頂直下にはちょっとした岩場もあり面白く、また登りたいと思える山でした。
今年最後の山行も大満足した山行となりました。
ありがとうございました。

＜１月例会報告＞

繖山（432 メートル）

＜日　時＞
令和３年１月９日（日）

＜参加者＞
S 井（CL）、S（SL）、K 野、O 門、T 郷、T 中、T 摩、M、U 屋、M 田、体験１名

＜コース＞
９：00 能登川駅～９：43 猪子山～10：25 分　雨宮龍神社（休憩）～11：30　繖山（昼食）～12：50 観音正寺～14 時：30　安土駅

例年、新春登山は愛宕山でしたが、新型コロナウイルスの第６波が懸念されたため、県内の繖山（観音寺山）に変更となりました。
雪がところどころ残っていましたが、当日はお正月の寒さが嘘のようなポカポカ陽気の中、猪子山の北向岩屋観音から雨宮龍神社を経て、佐々木城跡、西国観音巡礼第 32 番札所の観音正寺をめぐりました。

報告：S

＜一口感想＞
繖山 432.7mは三上山と殆ど同じ標高でしたが、アップ・ダウンが思いのほか多く累積標高差が約700mありました。α、δ、ｏと続くコロナ禍で山行回数が減って鈍った体には十分歩きがいのあった山行となりました。

[O 門]

いつも新幹線から眺めている山でしたが、今回初めて登ることができました。
繖山の標高は 432m、猪子山は 267m と低山ですが、稜線を歩いていると、西には比良山や琵琶湖、東には伊吹山や霊仙、御池を一望することができ、快晴の空ともあいまって非常に気持ちよく歩くことができました。
また、北向岩屋観音や雨宮龍神社、観音正寺も参拝することができて、新春にふさわしい山行となりました。

[T 摩]

新春登山にふさわしい冬晴れのなか、楽しい一日を有難うございました。

新春やうち騒ぐ鳥と雪の道

[M]

湖南岳友会
40th
滋賀県勤労者山岳連盟
湖南岳友会