

会員と千葉県連盟をつなぐ

ちばニュース

2019年8月号



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpin Federation

2019年 8月1日発行 通巻316号

夏山を無事故
楽しもう！

8月号目次

・ 目 次	2
・ 海外登山特集 「中国四川省・大姑娘山」	3
5025m山頂に立つ 一言感想（参加者全員）	
・ ハイキング委員会リレーエッセー	13
・ ワンコイン講習会案内	14
・ ふわくHC 山の記念日イベント紹介	16
・ 県連予定表	18

表 紙 説 明

今月号は、海外委員会行事「四川省・大姑娘山」の特集です。
安彦リーダーの登頂報告と参加者全員の一言感想を掲載しました。
天気に恵まれ、花に恵まれ、仲間に恵まれ パンダにも会えた。
参加者大満足の報告です。

表紙の山は、
大姑娘山山頂からの、四姑娘山・三姑娘山・二姑娘山です。

——編集者——

千葉県連海外登山＜中国四川省：四姑娘山ブルーポピー・ウォッチング＞

四姉妹の長女「大姑娘山(タークーニャンシャン)5025m」山頂に立つ！

安彦 秀夫（東葛山の会）

期 日：2019年7月6日（土）～15日（月・祝）＜9泊10日＞

参加者：東葛山の会8名、松戸山の会8名、ちば山の会1名、

千葉こまくさハイキングクラブ1名、船橋勤労者山の会1名

合計19名（男性4名、女性15名）

今回の海外トレッキングの主な目的を、次のように設定しました。

- ① 大姑娘山山頂に立ち周囲の山々の展望を楽しむ
- ② ブルーポピーを観賞する
- ③ 臥龍パンダセンターでジャイアントパンダに会う
- ④ 四川省地方劇『川劇（変面）』を鑑賞する
- ⑤ 成都市内を観光する（武侯祠博物館、杜甫草堂など）
- ⑥ 四川料理を堪能する（加えて、ビールも）など

上記全てを県連の仲間と一緒に体感できた苦しくも大満喫の10日間でした。

参加者の皆さんはいかがでしたでしょうか？



四姑娘山・三姑娘山・二姑娘山をバックに

＜1＞ ブルーポピーと 5000m峰

主な目的の中でも、特に楽しみにしていたことは、いろんな色の『ブルーポピー』とのお対面と大姑娘山山頂からの周囲の山々の大展望を楽しむことでした。

C1 アタックキャンプの周囲の足場の悪い濡れた岩場で、ブルーポピーを目にした時は、小雨の降り続く中でしたが、夢中でカメラに収めました。

また、翌日早朝、ヘッドランプを点けて急峻な岩場を登り尾根に出ましたが、相変わらず霧が立ち込め展望はゼロでした。霧の中の登頂になるのでは…と半ば諦めていたところ、急に明るくなり霧がスーッと消え、四姑娘山などが目の前に現れました。

思わず声を上げて、先行する皆んに教えました。

山頂からの 360 度の大展望を、これまでの疲れはどこかに行ってしまったのか、17 名全員が夢中で楽しみました。ヤッターゾー！

ベースキャンプに戻り、現地旅行会社が登頂のお祝いに準備してくれた缶ビールで乾杯！旨い！冷たい川で冷やしていました。笑顔がこぼれる一瞬でした。

＜2＞ 高所順応

成都（約 500m）から一気にバスで登山口の町：日隆（約 3200m）に移動したため、頭が重く、ちょっと動くだけで息苦しく感じるほどでした。翌日、裏山ハイキングをすると、それまでのいやな感じはなくなり、高所順応ができていたのでは…と感じました。

老牛園子ベースキャンプ（約 3800m）の 2 日目、好天の中、大海子 3836m と花海子 3846m への高所順応ハイクでは、富士山より高いところでの足の踏み場もないほどの高山植物と湖を堪能し、2 日後の山頂アタックに備えました。

大海子をバックに



C1 アタックキャンプへ上がる途中で女性 1 名が体調を崩し、酸素ボンベを利用しましたが回復が思わしくなく、翌朝ベースキャンプに下りました。また、男性 1 名もアタック時に体調を崩し下りざるを得ませんでした。

＜3＞ テント生活・食事とトイレ事情

傾斜地にテントが設置されており、目が覚めると入り口側に身体が移動していました。また、風雨が時々強く、テント側面から雨が内部に吹き込み、びしょびしょになり隣のテントに移動したり、天井から雨漏りがするので、フライシートを二重にセットして急場をしのぐ…という場面もありました。

一方、食事、特に夕食は、私たち日本人の好みに合うもので温かく美味しくいただきました。コックにその旨を伝えたら、笑顔が返ってきました。

トイレは、トイレ用テントの中の地面に穴（幅 30cm×長さ 60cm×深さ 50cm 程度）が掘っており、済んだ後は準備されている土をかぶせ、紙は黒いビニール袋に入れる…というものでした。穴が満タンになったら違うところに穴を掘るようでした。これを繰り返していったらどのようなになってしまうのかな…と思わず考え、複雑な気持ちになりました。

バスでの移動中のトイレは、有料の所があり 1 元（約 17 円）でした。個室には扉がなく、金隠しもなく、紙もなく、入り口側を見ながら利用するそうです。ホテルやレストランなどのトイレは、日本と変わりなく、ご安心を…。

<4> 私の失敗談①② + α

- ① デジカメの SD カードが容量オーバー！さあどうしよう。運よく予備のカードを持っていた人から借り、パンダを沢山撮ることができました。
- ② 帰国時に、スーツケースにスマホ用予備バッテリーを入れっぱなしにしており、係官に取り出しを指示されました。参加者の皆さんに再三注意をしていたにもかかわらず、持ってきたことを完全に忘れていました。
- ③ 帰国時に、スーツケースの重量オーバーで中身の一部取り出しを指示された人もいたようです。（1 個 23 kg までで、23 kg 以内を 2 個まで OK！）



<5> 山行を終えて

大姑娘山アタック時の現地サポート体制（人数）、高山病やキャンプ地での水や食事の不安などを抱えて成田を出発しましたが、手配をしていただきました『㈱ワイルド・ナビゲーション』及び現地の『四川大地探検旅行社』、そして蘇さんを始めとした現地スタッフや参加者の皆さんの協力により、大過なく目的を全て体験でき無事帰国できたことは、企画者として最大の喜びです。

多岐にわたるご協力をいただきました関係者そして参加者の皆様に感謝します。ありがとうございました。謝謝！（2019/7/22/Mon.）

大姑娘山に登頂して

吉田 年江（松戸山の会）

大姑娘山の山頂から見た 6,000m 峰の四姑娘山の姿や、辺りにそびえる白い峰々の雄大な姿には圧倒された。こんな素晴らしい景観を目にすることができた幸運に感謝の気持ちでいっぱいになった。

あこがれだったブルーポピーを第一キャンプ周辺で見つけたときは感激して、疲れを忘れてポピー探しに夢中になった。また、日隆の裏山のお花畑や大海子のサクラソウの大群落も想像以上の素晴らしさだった。

菊地 文子（松戸山の会）

松戸山の会に入会したばかりの頃（約 20 年前）、先輩方がこの地を訪れ、ブルーポピーが沢山咲いていたとの話は私の心に深く沈殿していた。それが今回の県連の企画で沈殿物は浮き上がり、吉田さんの「申し込んだ？」の声に、女性 7 人参加の一人になる事ができた。一言で「行って良かった！」

高山植物は踏むほど沢山咲いていて（用心しないと馬たちの汚物も踏んじやいそう）、山頂からの風景は、自分がとんでもない所に立っていると思う程の感動でした。

鈴木 ひさ（松戸山の会）

以前から四姑娘山麓のフラワーウォッチングに興味がありました。今年度、県連主催で大姑娘山登頂と高山植物ウォッチングのツアーが企画され、会の方も多数参加されるということで、思わず参加いたしました。

それは想像以上で、登山口の街の裏山も高山植物に溢れ、行くところ行くところお花尽くしでした。花を踏むなんて日本では考えられませんが、踏まないと進めない状態に次第に慣れてしまいました。

登頂への興味はなかったのですが、事前にネットで調べると、見たこともない花があるのです。この花が見たくて俄然登頂への意欲が出ました。もちろん、帰りに見ることができ感激しました。

また、大姑娘山に登頂して周りの山々を見た時は思わず涙が溢れてきました。素晴らしい、楽しい山行でした。

主催してくださった県連の安彦さん、同行の方々、会のメンバーに感謝いたします。

そして、ガイドの蘇さんや地元のスタッフの美味しい食事や行き届いた心遣いが思い出されます。

皆様、ありがとうございました。



ブルーポピーに魅せられて

和田 えみ子（松戸山の会）

県連の海外登山で、大姑娘山・ブルーポピーウォッチングの山行計画を知り、後先考えずに参加申し込みをしました。

高山病に怯えながら・・・馬、牛、ヤクの糞の洗礼を受け、荷馬の黒目がちの優しい瞳に癒されて、どこまでも続く素晴らしい天空のお花畑にノックアウトされました。

高度順応も、最初こそ辛かったがだんだんと慣れてきて、天気にも恵まれて毎日が花三昧。アタックキャンプ周辺（4300m）でやっと見られたブルーポピー、高山に咲く逞しさを感じ雨露に濡れた、花びらの繊細さに言葉も無く魅せられました。

アタック当日・・・曇りで展望無し。メンバーに声掛けして貰い、自分でも不思議な位落ち着いていた・・・。

喘ぎながら頂上（5025m）に立った時、視界が一気に開け・・・あの四姑娘山の姿が、凛々しく、美しく聳える姿に感無量で～す。来て良かった！！

改めて自分が・・・この大自然を甘受しながら、チベットの草原に足を踏み入れる事が出来て、これ以上の幸福があらうか～。出来るならばこの大自然の美しさを後世に残しつつ・・・この地の人達の幸せを祈ります。

色々と奔走して頂きましたリーダーの安彦さま、ありがとうございました。ご一緒して下さいました皆様・・・お世話になりました。ありがとうございました。感謝です。

佐藤 映子（松戸山の会）

県連の海外登山には初参加でした。

富士山登山で高度順応を済ませ大姑娘山山行に臨みました。ところが、中国に入国して2日目、日隆（リーロン）に移動し街を散策し買い物をしたりして何事もなく過ごしていたのですが、夕方頃から頭がズキズキ痛くなり夕食もあまり進まず、このままだと明日の高度順応に参加出来ない・・・と思いガイドさんに相談し、取りあえず鎮痛剤と風邪薬を飲み就寝しました。山頂アタックまで日にちは有るが登頂出来るか心配でした。

翌朝目覚めると夕べの事が嘘のように気分はスッキリ食欲も戻り一安心しました。

その後体調に異変はなく高度順応のトレッキングも沢山の花々に癒されながら楽しく足を進める事が出来ました。そして雲海の上に聳える山頂に立てた事、雪を付けた山々の景色は目に焼き付いています。



今回御一緒して頂いた皆さまには大変お世話になりました。有難う御座いました。

丸山 宏（松戸山の会）

今回、大姑娘山山行では、中国の山の奥深さ、雄大さに感激でした。

またサクラソウ（ピンクと黄色）、キンバイ、ブルーポピーなど高山植物の花を山行中ずっと楽しめました。

私のもう一つの関心は中国文化でしたが、成都での武侯祠、杜甫草堂、川劇など歴史と文化を満喫できた旅でした。

今回企画参加させて頂き本当に有り難うございました。



渡部 秀美（松戸山の会）

県連の海外登山は今回が初めてで、もちろん中国も初めてでした。

先ず一番に気になったのは“トイレ”の事でした。数十年前知人からの話では“ドア”はないわよ…」と聞いていたので少し心配でした。でも大丈夫だと思っていました。最初に入ったらやっぱりありませんでした。本当なんだ……。場所によるんだということが分かりました。

山は小雨交じりでしたが、珍しい花が綺麗でした。（私には覚えられません…笑）

山頂にも立つ事が出来て大興奮でした。見たことのない景色を堪能しました。

参加出来た事に感謝致します。ありがとうございました。

渡邊 敦子（松戸山の会）

大姑娘山・・・いつかは登ってみたい山の一つでした。

今回県連の海外委員会で企画され、参加させていただくことになりました。

どこまでも広がるお花畑・・・このように途切れることがない広大なお花畑を見るのは初めてです。特に、ブルーポピーを初めて見た時の感激は忘れられません。シャッターを押す手が震えてしまいました。

他のツアーの多くが、毎日雨の中を歩いたことや登頂直前でアタックできなかったことを現地で耳にしましたので、とても不安になりましたが、無事に登頂できただけでなく、二姑娘山、三姑娘山、四姑娘山と見る事ができて本当に幸せでした。

下山後の観光も十分に満喫できて、「中国の生の文化」に触れることができて心がとても豊かになりました。

連日の中国料理（四川料理や薬膳料理）にも飽きることなく舌鼓を打ち、体重オーバーで帰国したことが唯一の後悔です！！

松戸山の会から8名も参加し、何より心強かったことが登頂の成功であり、中国文化も楽しめた大きな要因だと思っています。

大姑娘山山行参加者からの感想

逢地 春夫（東葛山の会）

天空のお花畑の牧草地と馬とヤクの放牧地。これ程の広さを持つ高原草花の咲き乱れる草原を歩けるハイキングはここ以外ないのではないのでしょうか。

ここに生活しているチベット人達は、5000m クラスの山々をゴム長靴と普段着で大きなザックも持たずに馬を追いかける。彼らには 5000m は里山だ。

環境には溶け込まなければ、一時の通行人ではいけないと思う。1 年ぐらいは、馬やヤクと暮らすか…？

成都について、2019 年 7 月 1 日に『成都市ハイエンド商業貿易説明会』なるものがホテルニューオータニで、主催：成都市商務局、後援：日本国際貿易促進協会で開催されています。

成都市の人口は現在 1633 万人で、2018 年 GDP は 1.53 兆円、中国国内の経済規模では第 8 位、実質経済成長率 8%、現在ハイテクエリアと経済技術開発エリアに、電子情報、自動車製造、機器製造等の産業を有している。成都市は周辺地域を含めると約 3.5 億人規模の人口を吸引している。市内には 55 のショッピングセンターと 150 を超える国際一流ブランドが店舗を構える。

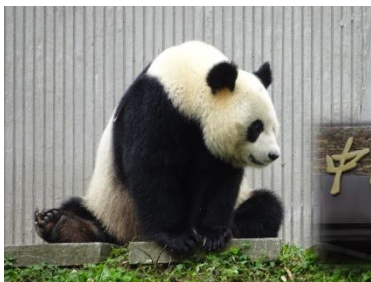
習近平総書記は今年 2 月、成都市を視察し、国際的なビジョンと長期的な視野を持って新しい都市建設を加速しなければならないことを強調した。これを受けて省政府部門は発展戦略を提案し、更なる都市建設と発展を進めています。成都市とは因縁浅からずと感じました。

石塚 洋子（東葛山の会）

今回、お花畑がどこまで行っても続き、限りなくお花のオンパレードで感激しました。ピンク、黄色、紫、白と、お花を踏まないように、そして、馬やヤクの糞を踏まないように歩きました。

前日に雨が降った大姑娘山 5025m の山にも登頂できて、山々の展望も素晴らしかったです。

又、他の会の人達との交流も楽しく、山仲間としてすぐに打ち解けられました。企画してくださった安彦さん、そして皆様、ありがとうございました。



中国卧龙大熊猫博物館
朱銘基



桐生 千恵子（東葛山の会）

高度順応でのハイキングは、富士山よりも高いところにある湖に行きました。お天気も良く、川沿いの道は、お花畑が視界に入りきれないほどの豪華絢爛で天国に続いているのかな…？と思うほど…。

『花博士』は、東葛山の会にもいますが、県連の仲間の花博士は、花狂い（？）か…。花へのパワーが凄い！！脱帽です。

山頂へのアタックに、ガイドが7人も付いてくれて心強かった。難所ではチーフガイドの掛け声で、手を取りひっぱり上げてくれた。これも日本の山ではない事でした。

呼吸に合わせてゆっくりゆっくり一步一步歩いていて、空っぽの頭になったころ「山が見えてきた…！」の声。「おおー！」舞台の幕が上がるように四姑娘山と周りの山々が姿を現した。素晴らしい景色を共に感動できて県連の仲間が繋がったね。



菊池 光子（東葛山の会）

中国・大姑娘山 5025m、ブルーポピーのお花に惹かれ、そして、高所順応や足慣らしと準備の整った計画に挑戦しました。

バスで日隆鎮(3,200m)へと。まだまだ高山病は大丈夫。たくさんのお花に癒され写真を取り捲りしていた。老牛園子ベースキャンプ、そして、高度を上げて 4,300mのテント泊りまで登ってきた。スイカが美味しかった。テント場では小雨が降り出したが、翌朝には止んでいた。天気には恵まれていた。

アタックの朝は寒さのためカッパを着てヘッドランプの光を頼りに急斜面のガレ場を登る。視界が開けてきて四姑娘山が見えてきた。素晴らしい景色です。絵葉書です。頑張って山頂に・・・。

山頂は大岩に挟まれた狭い空間で 10 人以上大変でした。登ってくる人もなく、5,000mの眺望は、素晴らしかったです。薄い空気を感じることもなかった。

山頂に立つ事ができ、最高でした。もうこのような事はないでしょう・・・。
ありがとうございました。

嶋本 道子（東葛山の会）

高山植物(ブルーポピー)ウォッチングに魅かれ参加を希望しました。お花は雑草のように沢山あり、頂上からは 5000～6000m級の雪を抱いた山々を見渡すことができ、まるで別世界でした。

安彦リーダーはじめ皆様、大変お世話になりました。ありがとうございました。

前田 延津子（東葛山の会）

大姑娘山々頂で見た光景は忘れられません。

目の前に四姑娘山、周りの 5000m級の峰々の雄姿が現れとても素晴らしく、5000m峰に登れた喜びと共にその感動はひとしおでした。丁寧な高所順応のお蔭で思ったより楽に山頂に到着しました。

お花の種類と量は、今まで見た中では一番です。可憐な花を踏んづけなければ歩くことができないのですから…。

また、パンダセンターに寄ったり、珍しい川劇を鑑賞したりと盛りだくさんの山旅でした。 四川の薬膳料理もとてもおいしかったです。

皆様お世話になり本当にありがとうございました、心より感謝致します。

五十嵐 朝子（東葛山の会）

「大姑娘山トレッキング」の参加を決めてから、ブルーポピーの花畑を想像しながら期待で胸が膨らんでいました。

高度順応のため、「老牛園子」のベースキャンプ（3600m）～3800m付近のフラワートレッキングは天気も好く絶好のトレッキング日和でした。日本でお馴染みの花や、チベットの高原の花々が何処までも続くさまに感動しながら、満足感でいっぱいでした。

アタックキャンプ（4300m）へのトレッキング途中から、高山病との戦いになりました。私のペースに合わせていただき、ようやくキャンプ場へ到着しましたが、症状は悪化するばかりでした。

「アタックを断念したらキャンプ場でお花の写真でも撮って皆さんの下山を待てば良い…」と考えていましたが、そんな甘いものではありませんでした。直ぐ下山を余儀なくされました。

「全員登頂！」の目標を達成することが出来ず、大変申し訳ありませんでした。

また、皆様の温かい、お言葉やお心遣いに感謝いたします。

本当にお世話になり有難うございました。



1 泊目ホテル（成都）



2, 3 泊目ホテル（日隆）



8, 9 泊目ホテル（成都）

廣木 愛子（ちば山の会）

中国の印象は、聞いていたのとは大違いでした。
道中では、中国の歴史を感じる事も出来ました。
自然もとても素晴らしく、花も沢山見る事が出来ました。
登山もゆるやかで高度障害も出ないで、とても楽しく登ることが出来ました。
皆さんの親切に感謝します。

平野 恵子（船橋勤労者山の会）

大姑娘山の登山案内を見たとき、『これ絶対行きたい！』と思いました。
懐かしの中国を 20 年振りに訪れたかったのと、ブルーポピーの花、そして 5000m
越えへの挑戦。怖い〜と思いながら出発しましたが、周りの方のアドバイスのお陰で
無事登頂することができました。感謝です！
ブルーポピーも沢山咲いていて堪能しました。美しい景色、花達、人々に癒され
ました。天気にも恵まれました。パンダも可愛かった。そして他会の人との交流も楽
しかったです。
皆様お世話になりありがとうございました。

岩と花の四姑娘山

小山政夫（千葉こまくさハイキングクラブ）

以前『四川省の犬は空に向かって吠える』と聞いたことがある。四囲が山に囲まれ
た盆地でいつも雲に覆われており晴れの日も稀だ。このため蒸し暑い。作物に適しており産物も
多い。野菜は川道公路でチベットに運ばれる。湿度が高いのは人肌にも良い。しっとりとした凝脂
美人を多く生み出す。山から下りて武侯祠を見学
に行った折り、『これは！』と目を見張る姑娘を
見て年甲斐もなく見とれてしまった。その後、杜
甫草堂などを回ったが良く覚えていない。



料理形成の背景にも風土の影響が有る。香辛料を多用し酸味が効いているほか辛い
味付けが有る。舌が痺れる山椒の辛さ、いつまでも口の中が熱い唐辛子の辛さ、そし
てやや塩味が強い。前から本場の麻婆豆腐を期待していたがかなり味が濃い。白ご飯
の上に載せて十分楽しんだ。円卓を囲み次々料理が出る。取り皿は無く自分の箸で
銘々の碗に取り円卓を回す。これで全員の親密感が深まる次第。日本の寄せ鍋風の火
鍋料理も楽しんだ。

最後の夜は由緒正しい成都同仁堂中医館『御膳宮』での薬膳料理。うなってしまったのは言うまでもない。その後『蜀風雅韻』でヒマワリの種とお茶を飲みながら川劇
オペラの美技に陶醉した。蜀の国の岩と花そして美味と歴史を十分楽しみました。

スキーも滑り止めか？

ハイキング委員長 桑原年一（松戸山の会）

喜寿を過ぎたころから体力の衰えを感じるようになり、大縦走、縦走等は極力避けるようになり、自分に合った山行に切り替える、その代りに冬はスキー（ゲレンデ）三昧にしました。

多い時はシーズン延べ 30 日位のめりこみました。最近日帰りは止めて、一泊、二泊、三泊と無理しないスキーを楽しんでいます。良い天気の日など山頂でのんびりと景色を見ながら雪とたわむれるひと時など至福の時です。山の会有志と行くのが多いが、後は妻と二人で行き、単独では行かないことに決めています。（妻 84 歳、私 87 歳）

ここ 15 年くらいは無事故で楽しんでいましたが遂に妻が重大事故（ボードと衝突、台湾からのツアーの女性）左足骨折をやってしまいました。それも盛岡の安比スキー場です。

それからの行動は大変でした、先ず現場からパトロールに降ろしてもらい簡単な処置をして、先方との事故証明のやり取りを済ませて、救急車で八幡平病院に行くも診ただけで設備不備のため転院、岩手県立中央病院に入院して落ち着き、応急処置をしました。

所が此处で手術となると通うのが大変、病院と相談して松戸の近くで引き受けてくれる病院をさがしてもらい、市立松戸医療総合センターが引き受けてくれたので、5 日後に個人救急車で（運賃は掛かったが盛岡に通うより安上がりと思い）、お願いし 7 時間かけて転院する事が出来ました。

私はその間に盛岡—松戸 2 往復して書類着替えなど持参、ホテルに 2 泊、安比のペンションに行きスキー板、靴、荷物を送り返し、病院の勘定も支払い大忙しだった。

今度の病院で 7 日後手術も無事に成功しましたのでようやく安堵しました。

それから 2 週間後又リハビリ病院に変え、約 4 か月掛かり歩行出来退院する事が出来た。後は時間をかけて歩行訓練で寛治する予定になりました。歩行出来る様になったのも本人が日ごろ山行やスキーで鍛えていたので年齢的に不治が寛治したのだと自負しています。話は長くなりましたがそんな分けて私自身もいつケガするか分からないので、そろそろスキーも引退時かと思うと同時に山行も無理せず行ける所を選んで実行するべく心掛ける様にとと思う次第です。

「桑原ハイキング委員長無理しないで下さい」と言いたいですが、

まだまだ「若い者には負けられない」と頑張って下さい。

いつも、県連役員の長老としての心意気に感謝しています。一回り下の後輩としては、その背中をお手本として着いて行くだけです。

共に頑張りましょう。

—— 編集者 ——

毎度おなじみ・女性委員会の

ワンコイン講習会です

いつまでも楽しく登るために

楽しく学ぶ 正しく学ぶ

実施日 2019年 9月7日(土) 13時～16時30分

場 所 船橋市西部公民館・第1・2会議室(2F)

(JR総武線下総中山駅下車・徒歩10分)

参加費 ワンコイン(500円)

講 師 石田 良恵 先生

紹 介・女子美術大学名誉教授

- ・日本ウエルネススポーツ大学教授

- ・1981年より東京大学大福永哲夫教授のもとで、
身体組織の研究に従事

- ・1989年～1990年フロリダ大学スポーツ科学
研究室客員教授(専門は皮下脂肪・減量・加齢)

定年退職後、登山に目覚め。日本の山からヒマラヤ・キリマンジャロ
ブータン・台湾などで活躍。登山を通じて筋トレの必要性を実感して

高齢者が「何時までも、登山を続ける」ために「山筋ゴーゴー体操」
を考案し、全国規模で普及活動中。

著書 「一生、山に登るための体づくり」 好評発売中

◆ ワンコイン講習会とは

いつまでも山に行ける体力を維持するために「楽しく学ぶ・正しく学ぶ」をテーマに
体力維持・安全登山に関する講習会を行っています。

大勢の参加をお待ちしています。労山会員以外を大勢さそってください。

◆ 問い合わせ先・申し込み先

労山会員でない方：千葉県勤労者山岳連盟 ホームページ事務局への問い合わせまで
労山会員は：所属会の役員・県連理事にお願いします。

主催 千葉県連盟女性委員会

DVD 付き

いつまでも山に登れる 山筋ゴーゴ 体操

石田良恵

女子美術大学名誉教授(スポーツ生理学)

DVDでよくわかる

山に登っていても、加齢とともに筋力は
確実に落ちる。1日15分の^{やまきん}山筋体操で、

100歳まで爽やかな登山!!



筑波山で山の日を

山の日を新たな登山文化の創造の機会に

漁師を中心に結成

子育てを終えた大原の漁師たち 40代の世代「ふわく」の仲間がハイキングサークルを結成して今年で35年になる。「海の魚は山で育つ」とした自然の摂理期に房総の山に漁師たちが繰り出し「自然と仲間を大切に」合言葉に、山に親しみ仲間との絆を深め合ったと聞く。

リュックに酒の一升瓶を入れ、獲りたての生魚やスイカなどを担いで豪勢に長城で宴を繰り広げたと20年師には記入されている。

山の会でありながら、会旗がなんと大漁旗であることがそのことを物語っています

一時は150名を超す会員数であったこともありましたが、現在は100人を切る。あれから35年、今年の総会では会員の平均年齢は75歳を越え、80歳以上の元気な会員がなんと15人を数える高齢者のハイキングクラブだ。

当時の事を語れる仲間も少なくなっている。今日の「ふわく」の組織の在り様も含め隔世の感は歪めない。

ピンチをチャンスに

この会を立ち上げ、「歩いてみよう房総の自然」崙書房を著した、現在会の名誉会長をする、う沢喜久雄氏は、数年前から千葉の山は、幾つになっても歩ける山だと太鼓判を押す。今年の総会では、高齢化をチャンスとして力強い第一歩を踏みだそうと会員に呼びかけた。

一昨年「山の日」が制定された年には、仲間の慰霊と山の清掃登山を企画し山の日を祝った。

私たちの組織は、全国勤労者山岳連盟に所属しているが、ここ数年全国でも県レベルでも高齢化による会員の減少に頭を痛めているのが実情です。

しかし我が会は、会員の高齢化をネガティブにとらえるのではなくピンチをチャンスにチャレンジしようと今年は、関東平野のど真ん中の筑波山で「山の日を」祝い、新たな登山文化を創造し、全国・全県に先駆け、会員の高齢化を先取りした取り組みを開始する

問合せ先：原地 宏幸（ふわくHC）

harachi@view.ocn.ne.jp

：広木 国昭（県連会長）

danphiro@zpost.plala.or.jp

9月3日(火) 関東平野のど真ん中

筑波山で山の日を祝う

誰もが参加できる企画でんこ盛り

日本最大・関東平野のど真ん中に立ち上がる筑波山で山の日を祝います。誰もが参加できる企画で、80歳以上の全会員に感謝状の贈呈を行います。

無印 ○印山行

GL 原地宏幸・SL 高木泰雄・望月利男

往路の車中では

記念講演「高齢化をチャンスに新たな一歩」う沢喜久雄 名誉会長

80歳以上の会員に感謝状贈呈

担当 中原会長、田中副会長

復路の車中では

「青春時代の山の歌」合唱

担当 倉沢とし子、原地宏幸

「山にまつわる」シニア川柳大会

担当 望月利男、鶴沢幸子

「想いで青春の山」スピーチ

担当 鈴木菊枝、佐藤勝子

[2コースを設定]

無印 楽々コース (登りケーブルカー下りロープウェイで)

筑波神社お参り～ケーブルカー男体山～徒歩で女体山へ

女体山からロープウェイ～つつじが丘へ 担当 原地宏幸・高木泰雄

○印 元気コース (登りケーブルカー、下り徒歩で)

筑波神社お参り～ケーブルカー男体山～徒歩で女体山へ

女体山から徒歩でつつじが丘へ 担当 望月利男

● 日 時 9月3日(火) 雨天決行

● 募集人数 45名

● 集合時間 大原5時発、途中希望する停留所、千葉7時発

● 参加費 7,000円 ケーブルカーは会費より、ロープウェイは個人負担

● 持 物 昼食・飲み水・雨具・行動食・保険証・ストック

● 申し込み 298-0003 いすみ市深堀 240-2 高木泰雄宛てハガキ又は
PCメールいずれでもOKです。締切 8月20日(火)

● 住所・氏名・生年月日(西暦)・電話・血液型・労山口数・緊急連絡先
楽々コースか元気コースか・乗車場所を記入してください

ふわくハイキングサークル「山の日記念イベント」を紹介します。
山の日8月11日ですが、暑さを避け高齢会員も参加しやすい
「9月3日・関東平野のど真ん中の筑波山」で祝賀山行を実施する。
このイベントならではのサプライズも用意されているようです。
労山の原点である、山に登る権利・自然を大切にする を実践して
行く気概を感じます。

「高齢会員を大切にし、高齢入会希望者を歓迎する」
千葉県連も、ふわくハイキングサークルに学び、支援して行きます。

県連予定表

八月		会議・イベント
日付	曜日	
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	教育遭難対策委員会 19:00~@県連事務所
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	関東ブロック役員交流会@群馬

暑中
お見舞い
申し上げます



九月		会議・イベント
日付	曜日	
1	日	関東ブロック役員交流会@群馬
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	ワンコイン講習会“山筋ゴーゴー体操” 13:00~
8	日	
9	月	
10	火	ハイキング委員会 19:00~@県連事務所
11	水	
12	木	
13	金	組織委員会 19:00~@県連事務所
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	教育遭難対策委員会 19:00~@県連事務所
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

事故発生時の連絡先

①教育遭難対策委員会へメールまたはファクス

メール： itou2385@yahoo.co.jp

ファクス： 043-271-4704

②全国連盟事務局にメールまたはファクス

メール： jwaf@jwaf.jp

ファクス： 03-3235-4324

連盟費の振込先はこちら！

郵便振替口座 00160-3-0481509

千葉県勤労者山岳連盟

お願い

原稿募集！

今年登った夏山の写真にちょっとしたコメント付けて送ってください。

九月号で特集を組みます。

コメントは自慢話、失敗談など何でもOK、二五行書いていただけたらそれで充分です。

送付先 m-toishi@min-iren-c.or.jp (戸石)

tanekura@gmail.com (種蔵)

danphi ro@zpost.plala.or.jp (広木)

発行者： 千葉県勤労者山岳連盟

発行責任者： 広木国昭

住所： 〒261-0013 千葉市花見川区幕張本郷 1-29-18 レジデンス幕張台 101号室

電話： 043-306-1190

E-mail： rousanchiba@grape.plala.or.jp

HP： <https://www.cwaf.jp>