会員と千葉県連盟をつなぐ

ちばニュース

2021年　1月

千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpine Federation

２０２１年　　１月１日発行　通巻３３３号

今年も無事故で

山行を楽しもう！

１月号目次

・ 目　次 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２
・ 新年のご挨拶 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ３
・ １２月理事会報告 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ５
・ 新型コロナウイルス感染症への対応 ・・・・・・・・・・・・・・・ ６
・ リレイーエッセイ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ９
・ 著書紹介 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １１
・ １月・２月予定表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １２

今年もよろしくお願いします

千葉県連会長　広木　国昭（ちば山の会）

２０２０年は、コロナ禍により山行はもとより会活動も大きな制限を受ける中千葉県連活動に参加・協力をいただきありがとうございます。
県連活動はコロナウイルス感染防止のため、定時総会をメールで議決する事から始まり、予定していた委員会行事等も実施出来ませんでした。
会員の皆様には先行きの分からない所、数少なかった県連行事に参加をいただきました。このような状況で、事故防止交流集会を実施出来たことは安全登山を目指す会員の皆様への大きなメッセージになりました。教遭委員の皆さんご苦労様でした。そして、懸案事項であった交流山行も多くの参加で実施出来ました。
さて、２０２１年も更に厳しい状況が続きます。
１２月理事会で、戸石県連理事（千葉民医連山を歩こう会）の報告「新型コロナウイルス感染症対応」を掲載しましたので有効に活用して下さい。
仲間から感染者を絶対に出さない「コロナウイルスに感染しない、させない」を最優先して下さい。
２月に予定していた「会代表者・県連理事合同会議」を定時総会と同様にメールで実施する事になりました。十分な討議や意見交換が出来なくて県連活動にはマイナスになりますが、理事会を中心に乗り切って行きたいと思います。
県連への要望や厳しいご意見をお待ちしています。

以　上

あけましておめでとうございます

ハイキング委員長　　田中康男（ふわくハイキングサークル）

まず、１月３０日（土）「房総ロングハイキング」を延期したことをお詫び申し上げます。
コロナウイルス感染が拡大している中ではありますが、
今年は、ハイキング委員会の話しあいの中から、「各会の交流」「南房総」「関東ふれあいの道」「楽なコース」などがキーワードだと思っています。
コロナが収まれれば、早く実施出来るように皆さんの意見を聞いて実行して行きたい。

以　上

新年のご挨拶

千葉労山教遭委員会　委員長　伊東春正（かがりび山の会）

みなさん、明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大が止まりませんが、日頃疑問に思っていた事柄が、昨年末の新聞記事に「コロナ　正しく恐れる」で掲載されていました。回答者は医療センターの方です。

・店で買った品物に消毒は必要か
　→商品にウィルスがいたという証明をした人は誰もいない
・店に入るたびに手指消毒を求められるが
　→やりすぎ、店のアリバイ作りみたいなもの
・一人で歩くときもマスクは必要か
　→不要、ウィルスを吸う確率は非常に低い
・一人での外食も避けたほうがいいのか
　→危ないかどうかは自分で判断すればよい。本能を信じることだ。

なるほど。
人は見たいものしか見ないし聞きたいものしか聞かないようにできているようですが、この記事は見たいものを見せてもらったようで心地よかった。
このコロナ状況下で登山しても大丈夫でしょうか、とよく聞かれますが、答えはだれにもわかりません。
登山したい気持ちと登山することによるリスクを、自己判断して行動するしかないです。
コロナ禍の登山も「正しく恐れて」いくことにしましょう。

西上州・碧岩(みどりいわ)

千葉県勤労者山岳連盟　12 月理事会報告

報告者　永田県連理事（君津ケルン山の会）

【日時・場所】: 2020 年 12 月 17 日（木）19 時～　船橋市西部公民館　第 4 集会室
【出席　理事】: 市川山の会・君津ケルン山の会・かがりび山の会・ちば山の会・ちば山の会・千葉こまくさハイキングクラブ・東葛山の会・千葉民医連山を歩こう会
【出席　役員】: 広木会長・小林会計担当（まつど山翠会理事）田中ハイキング委員長（ふわくハイキングサークル）菅井自然保護委員長・伊東教遭委員長
【議事】

１、各委員会報告

①　教遭委員会

事故報告 1 件

・ 2020 年 11 月 12 日　クライミングジムでボルダリング中　落下
胸椎圧迫骨折（女性）

②　ふれあいハイク実行委員会

2020 年 11 月 29 日(日)　千葉中央コミュニティセンター
下見報告（大山不動尊～大山千枚田）
バスの定員は３０名/１台　各会の参加人数は理事より報告願いたい。

③　ハイキング委員会

来年１月の房総ロングハイクは延期する。
実施についての詳細は実施日も含めて未定。

２、２０２１年カレンダーの取り扱いについて（広木会長）

カレンダーの送料は初回のみ全国負担。２回目以降の発注は送料５００円です。
今回は県連で送料を全て負担する、次回からの送料・発送については検討する。

３、新型コロナの影響による山行実績アンケート途中経過報告（野田組織委員）

①　各会の山行は国の緊急事態宣に従い５月は激減している。
②　未提出会が多い、データーの精度を上げるため全会の提出をお願いします。

４、新型コロナウイルス感染症対応について

①　人数が多い山行を実施した場合、潜伏期間を考え２週間ほど間隔をあけて次の山行を行うように心がけていただきたい。
②　各会でコロナに感染した方が発生した場合、個人情報に影響がない範囲で県連に報告願いたい。

５　遭対基金関連について

インドアクライミングでの事故は遭対基金の交付対象になりますが、スポーツジムなどでの事故は交付対象外です。

◆　１月理事会については、コロナの影響を鑑み実施の有無を役員会で検討します。

以上

新型コロナウイルス感染症対応

県連理事　戸石　衛（千葉民医連山を歩こう会）

新型コロナウイルスに関しては、まだまだ明らかでないことが多くあるとのことです。また、新型コロナウイルスは、従来からあるコロナウイルス（一般的な風邪の原因ウイルスの一つ）の新種ですが、変異したばかりであり生存をかけて変異を繰り返しているそうで、次々と新たな型が出てきているとのことです。

新聞やテレビ等の報道、ウェブサイト等で、数々の情報が提供されていますが、一部には過去の情報や真偽の定かでない情報、噂や憶測等も少なからずあります。本稿も、聞きかじりの情報を自分なりにまとめたものですので、このことを念頭に置いて、会の対応や対策の一助としてください。

新型コロナウイルスは「指定感染症」です。　したがって、通常の生活は制限され、治癒するまでは就業･就学はできません。

新型コロナウイルスは、感染から発症するまでに平均で5～6日かかると言われています。この潜伏期間は、個人の体力･免疫力、コロナウイルスの型等により異なるとのことで、1～21日（WHOでは14日程、日本でも最近は１４日が主流）と幅があります。また、発症の2日前頃から、つまり症状が現れる2日ほど前から、他者へ感染させられるようになり、５～7日後を頂点に感染力は強くなり、その後4～6日の間は感染能力が続くとのことです（重症者の方は１ヶ月近く排菌しているとの報告もあります)。

発症後、80％ほどの方は軽症のまま回復しますが、20％ほどの方は肺炎等が重症化し、さらに2～3％の方は重篤化し、死に至る場合があるといわれています。個人の体力･免疫力にもよりますが、基礎疾患（腎疾患、糖尿病、がん、高血圧、心臓疾患等）のある方、高齢者の方は重症化しやすい傾向にあます。一方で、感染しても症状の現れない方（無症状の方）は30～50％いるといわれ、WHOによると感染者の40％はこの無症状者からの感染といわれています。

最近の報告では、新型コロナウイルスの感染により免疫細胞が暴走し、心肺に（脳に感染すれば脳に）甚大な炎症を引き起こし、これらの器官に簡単には回復しないダメージを与えるとのことで、インフルエンザウイルス等とは異なる、新型コロナウイルスの特異点といわれています。この後遺症（細胞のダメージ）は、軽症者でも起こり得ることだそうです。

以下は、一般的な（厚生労働省等が推奨している)「新型コロナウイルス対応」を抜粋しまとめたものです。

人または同居家族等が、以下のような症状に該当する場合は、直ちにかかりつけ医療機関または（かかりつけ医療機関がない場合等は）千葉県の相談窓口へ連絡し、その指示に従ってください。

事前連絡なしに、医療機関を受診することは絶対に避けてください。

① 息苦しさ（呼吸困難)、強いだるさ（倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
② 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
　（※） 妊婦、高齢者、基礎疾患がある方、透析患者、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
③ 上記①②に該当しないが、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合
④ 上記①②③に該当しないが、症状が強くなったと感じる場合、解熱剤等を服用しても症状が

改善しない場合

それ以外の方は、自宅で療養してください（検温や症状を記録する等により経過を見てください)。

※ 市町村の相談窓口は、それぞれで支援体制が異なりますので、事前に確認してください。
県内の市町村では一部の市（千葉市、船橋市、松戸市、柏市等）を除き、専用相談窓口は設けられておらず、ホームページでは県の相談窓口を案内しています。　なお、県の相談窓口は24時間対応ですが、できるだけ受診調整できる日中に相談する方が良いでしょう。
また、保健所（健康福祉センター）でも相談に応じてもらえますが、保健所は新型コロナウイルス対応で人手が足りない状況ですので、県の相談窓口への相談が良いと思います。

千葉県	03-6747-8414	電話相談窓口（コールセンター）	24時間365日
千葉市	043-238-9966	新型コロナウイルス感染症相談センター（平日外 ～17時)	9時～19時
船橋市	047-409-3127	新型コロナウイルス感染症相談センター（平日外 ～17時)	9時～19時
松戸市	0120-415-111	新型コロナウイルス感染症相談専用（平日のみ)	8時30分～17時
柏市	04 - 7167 - 6777	新型コロナウイルス感染症相談センター（平日のみ)	9時～17時

発熱、風邪様症状、倦怠感、息苦しさ等の症状が改善するか、医療機関を受診した結果により通常生活が可能と判断された場合は、通常の生活に戻れますが、体調の変化に十分注意し、発熱、風邪様症状、倦怠感、息苦しさ等が発現した場合は、前述の対応を行ってください。

受診した医療機関の判断により感染を疑われ検査を実施した場合は、結果が出るまでの間（1～3日程度）は、他者との接触を控えてください（家庭内でも飲食や就寝を別にする等)。　感染が確定した場合は、保健所の指示（法的入院、就業制限等）に従ってください。　症状が中等症以上の場合は指定医療機関へ入院、軽症の場合は指定宿泊施設または自宅での療養が指示されます。
入所または自宅での療養の場合は、保健所により健康観察（定期的な健康状態の聞取り等）があります。　なお、診断が確定に至らないか疑似症状とされた場合でも、保健所の指示に従ってください。

感染が確定した場合は、保健所の現場調査により感染経路や濃厚接触者の確定がなされます。
関係者は、これ以上感染を拡大させないために、積極的に協力してください。　濃厚接触者と確定された場合は、保健所の指示に従ってください（医療機関受診や14日間の自宅待機等)。

入院措置となった場合は、次のいずれかを満たすことで退院となります。

・発症日後10日かつ症状軽快後72時間が経過（最短10日）

・症状軽快後24時間経過した後、24時間以上間隔をあけ、2回のPCR検査で陰性を確認

指定宿泊施設入所療養または自宅療養となった場合は、次のいずれかを満たせば療養が解除されます。

・検体採取日から10日以上経過

・検体採取日から6日以上経過し、24時間以上間隔をあけ、2回のPCR検査で陰性を確認感染者と密に接触する等の濃厚接触が疑われる場合は、可能な限り他者との接触を避け、県の相談

窓口へ連絡し、指示を受けてください。

慢性的に風邪様症状がある場合は、症状の変化に注意し、少しでも以上を感じたときは、かかりつけ医療機関に連絡を取り、指示を受けてください。

新型コロナウイルス感染の特徴は、感染による発症前から他者に感染させてしまう可能性があるという点、潜伏期間が 1 日から 21 日と幅がある点、無症状感染者からも感染する点です。　陽性が確定されれば、感染経路や濃厚接触者を特定するために、過去 2 週間ほどの行動範囲や接触者の調査が行われます。　会は、会主催の会合や会議、山行の出席者や行動内容等を正確に記録しておくことが責務となります。会での感染対策は、事故対策と同様な組織体制で良いと思います。

① 会の中に対策チームを組織し担当者を決める

② 会員本人や同居家族等が以下の場合は、速やかに担当者に報告することを義務づける。
陽性判定が出たとき、感染疑いのあるとき
濃厚接触者であるとき、濃厚接触の可能性があるとき

③ 上記該当者が、かかりつけ医療機関や県の相談窓口と連絡を取っていることを確認し、相談していないときは連絡するよう指示するとともに、自宅待機、注意事項等を指示する。
対策チームは、当該者の感染または感染疑いの程度を判断し、濃厚接触者を把握し、その情報の共有を図る。

会議室等を利用しての会合や会議等を行う場合の対策

・会議や会合等の時間を可能な限り短縮し、出席者（リモート参加者を除く）は必要最低限に調整する
・会議や会合等の前に部屋等を消毒し、出入り口に消毒液等を用意する
・会議や会合等の開催中はこまめに室内を換気する
・会議や会合等の出席者の健康状況を確認し、風邪様症状のある方には参加を控えるよう指示する
・会議や会合等の出席者を出席簿に記帳（可能であれば体温も）する
・会議や会合等の出席者に入室前や退出時の手指消毒およびマスクやフェイスシールド等の着用を求める

山行等屋外活動での対策

・少しでも風邪様症状があるとき、または風邪様症状の改善後 1 週間以内のときは参加を控える
・公共交通機関やバスでの移動は可能な限り控え、公共交通機関やバスでの移動時は可能な限り会話を控える
・山行等の行動中は、マスク着用よりも、熱中症や体力消耗を避けることを優先する
・山小屋伯の時は、消毒スプレー等を持参し、一般的な新型コロナ対策を徹底する

一番の対策は、できるだけ外出を控え、感染をコントロールし、エッセンシャルワーカーの方々への負担を減らすことです。

以上

八嶽山・長篠城址見学

【日　程】2020/11/7(土)～11/18(日)
【山　域】奥三河
【ルート】八嶽山
【参加者】ちば山会員・元会委員 10 名
【行程】11/7　5:00 千葉⇒10:30 愛知県新城市道の駅もっくる新城⇒長篠城址史跡保存館⇒設楽原歴史資料館⇒ホテル龍泉閣(泊)
　　11/8　宿⇒豊根村役場富山支所駐車⇒8:49 八嶽山登山口⇒11:19 山頂⇒13:40 登山口⇒帰葉

【プロローグ】
　奥三河は愛知県北東部の地域名であり、総勢 10 人の参加、元会員や遠方にて暮らす会員もメンバーという事で、山行実施が楽しみであった。
　11 月 5 日時点での 7 日の天気予報が芳しくなく、一時は中止の案も提案されたが、せっかくだから行きましょうという意見に。リーダーとサブの綿密な検討により 7 日は史蹟観光、8 日に八嶽山登山が実現した。
天気予報の詳細情報を駆使しての山行実施に二人のリーダーに大いに感謝である。

【内容】
✍11 月 7 日
　愛知県新城市の道の駅にて 10 人のメンバーが落ち合い、観光に向かう。長篠城址史跡保存館、設楽原歴史資料館の戦国ファンにはたまらない火縄銃のコレクションなどを見学し、今宵の宿長野県下伊那郡天龍村の「龍泉閣」へと向かう。
天龍村までの道はドライバーに登山よりも疲れたと言わしめた、細い山道を下っていく。鮮やかな紅葉が美しい。眼下に蛇行した天竜川が見えてきた、川に沿った山間の村に到着。
運転の方お疲れさまでした。
　龍泉閣は長距離・駅数 94 という JR 飯田線平岡駅のステーションホテルであり、温泉(おきよめの湯から運ばれた温泉)・部屋・料理と申し分なし。
　ちなみに GoTo キャンペーン対応ということで、宿泊料金 3 割 5 分引きに 1 割 5 分のお土産券が付、乾杯用のビールと一人 1,000 円券を頂きました。(静岡サービスエリアにて使用)

11月８日：富山村役場に駐車をして登山口に向かう。86歳のおばあさんが気さくに声をかけてくる。山の斜面にたくさんの民家があるが住んでいるのは数軒とのこと。
熊野神社の階段を上り社殿右側から登り始める。杉の植林帯のつづら折りの急登を行く。植生が杉からつつじ、モミジなどの落葉樹に変わり紅葉、黄葉が青空を背景に輝いている。尾根沿いの急坂を登り、八嶽山頂に到着。山頂には展望台があり、真下には天竜川が見える。

旧富山村（統合されて現在は豊根村）は日本一のミニ村

八嶽山の登山口

八嶽山は急登の連続

山頂で記念写真

休憩をとり、周回コースは台風により通行不能となっているため（以前この道で滑落死亡事故あり）登りと同じコースを下山路に取る。途中、私は足を滑らせ落ち葉の斜面を数回転して落ちてしまった。何が起きたか認識できぬまま転がり落ちていく。漸く止まり上を見上げて落下した距離の長さに驚かされる。肩に擦り傷、手首にあざ、そして眼鏡が不明。メンバーの捜索も虚しく見つからず、老眼が主とする眼鏡であり、大きな支障は無く下ることができた。
反省として、ストックのゴムカバーは外しておいた方が良いこと、眼鏡紛失防止用の紐を付けること、予備の眼鏡を携帯することを学ぶ。登山での死亡事故の多くは滑落により発生しており、落ちたところが沢であったり、岩に頭を打ち付けたりして死亡に至るということで、装備だけではなく、筋トレに加えてバランストレーニングも心なければと痛感する。
奥三河という私にとって未知の山域に出会い、歴史観光と美味しい食事、メンバーに恵まれた楽しい山行であった。

県連ハイキング委員　磯部　菊子（ちば山の会）

著　書　紹　介

一　年　の　計　は　元　旦　に　あ　り

山筋ゴーゴー体操でおなじみの「石田良恵先生」の実体験から生まれた
「体と向き合う方法」具体的なトレーニング、ストレッチの入門書
高齢者の筋肉低下の不安解消の手引書です。
コロナ禍の今、続けよう体のメンテナンス
問い合わせ・購入連絡は　千葉県連・広木まで（danphiro@jcom.zaq.ne.jp）

県連予定表

1月		
日付	曜日	会議・イベント
1	金	元旦
2	土	
3	日	
4	月	役員会 19:00~ @県連事務所
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	成人の日
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	理事会 19:00~ @船橋西部公民館
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	教遭委員会 19:00~ @県連事務所
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

2月		
日付	曜日	会議・イベント
1	月	役員会 19:00~ @県連事務所
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	建国記念日
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	理事会 19:00~ @船橋西部公民館
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	教遭委員会 19:00~ @県連事務所
23	火	天皇誕生日
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	

役員会・理事会は変更もあります

事故発生時の連絡先

◉事故一報は事故発生後一か月以内に！

◉全国連盟と県連教育遭難対策委員会の両方にメールまたは

全国連盟事務局

メール：　jwaf@jwaf.jp

ファクス：　03-3235-4324

県連教育遭対委員会

メール：　itou2385@yahoo.co.jp（伊東）

ファクス：　043-271-4704（岡田）

連盟費の振込先はこちら！

郵便振替口座　00160-3-481509　（ゆうちょ銀行　〇一九店　口座番号0481509）

千葉県勤労者山岳連盟

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