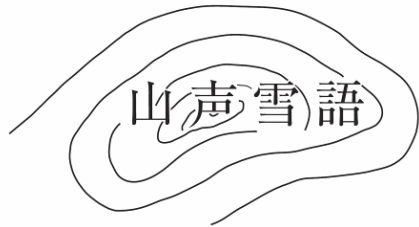


# 京交山岳部報

## 例会予告 (2018年10月～2018年11月)

例会・行先	日程・集合	担当者	コース
第2793回 点名「鳥羽上村」 (2等△281.3)	10月11日(木) 集合 参加者で調整	吉田 武	京都東 IC～米原 IC～鳥羽上町・・「上村」～鳥羽上町～河内風穴～彦根 IC～京都東 IC
備考 日帰り装備。費用 1,000 円。			
第2794回 府民 秋の自然保護観察会 (岳連自然保護委員会 主催) 京都御苑	10月14日(日) 集合 AM9:00 京都御苑乾御門 (地下鉄今出川駅5分)	方山宗子 岡田茂久	京都御苑乾御門～中山邸跡～石薬師御門～母と子の森～九條池
備考 [持ち物] 筆記用具, 飲み物, 雨具, 運動靴, あれば携帯拡大スコープ, 双眼鏡, カメラ [参加費] 500 (参考資料代他), ※小中学生は無料 (保護者同伴のこと) [講師] 9:00～10:00 京都府岳連自然保護委員 10:00～11:30 京都自然観察学習会講師 塚本瑠一先生 (連盟顧問, 元平安女学院教授) 京都自然観察学習会講師 日本鳥学会員 西台律子先生 [天候] 前日 18 時以降の NHKTV 天気予報で, 当日午前の降水確率 60% 以上の場合は中止 不明の場合は担当者 (自然保護委員) にお問い合わせください。 [申し込み締め切り] 10月10日(水) までに担当者まで連絡してください。 ※是非一度山岳連盟自然保護観察会に参加してみませんか。きっと新しい世界が開けますよ。			
第2795回 丹波 五台山 (2等△654)	11月3日(土) 集合 参加者で調整	井戸澄夫	京都縦貫道丹波 IC～福知山～県道7号香良～登山口・・・五台山往復～帰路
備考 紅葉の丹波路。帰路温泉入浴。			
<b>10月の集会</b> 日時 10月10日(水) 18:30～ 場所 holly's café (ホリーズ カフェ)		<b>10月の企画運営委員会</b> 日時 10月23日(火) 18:30～ 場所 holly's café (ホリーズ カフェ)	
<b>11月の集会</b> 日時 11月12日(月) 18:30～ 場所 holly's café (ホリーズ カフェ)		<b>11月の企画運営委員会</b> 日時 11月20日(火) 18:30～ 場所 holly's café (ホリーズ カフェ)	



## 生涯現役

岡田 茂久

1957年に入局、その年の9月に山岳部に後期分部費150円を納付し、晴れて京交山岳部に入部、山岳部員としての初例会参加は、10月の長老岳であった。以来、今年で在籍56年。

半世紀余りも京交山岳部で山に登らせて頂いていると、皆さんに「お元気ですね。悪い処なんか無いんでしょう」と言って頂く。自分でも今では3000m級の山々の縦走までは自信がないが、近郊の山からハイキング程度は充分楽しめているし、嬉しいことに京都一周トレイルパトロールでは年寄り扱いをしてもらっていない。まだまだ続けられる気がしている。

しかし、これまで決して順風満帆の健康な登山人生を送ったわけではない。

重病との誤診で10年程は登山行動を控えた時期があった。酷い疲れ感があり、病院に行くと急性腎炎の診断、急遽入院し腎臓病の権威の先生に生検（組織を太い注射器で吸い出して検査）を受けた結果、まさかと思う来年にも透析を受けてもらうことになるとの診断。登山はおろか人生終わったなと思った。しかし、何年たっても急激に腎機能は悪化しない。

誤診が判明したのは後年に開発されたエコー診断のお陰である。診断は腎嚢胞。誰でも大なり小なりあるらしいが、当方のは特に大きく生検時に嚢胞を直撃して組織を採られたらしい。それでも良い方への誤診で、充分休養したお陰で今があると感謝している。

その他に髄膜炎、カルテには3日間人事不省で赤線が引いてあり、重篤な症状で三途の川をどういふ訳か泳いで渡っており、上は現世、河底には緑の森と花咲く美しい街が見え、潜ろうとした時、岸から「オーイ！」の声を挙げ気が付いたという臨死体験もした。

その次は左足アキレス腱断裂、東西線建設真最中ことであり、ギブスを付けて出勤した大変な思い出がある。それでも山への思いは止められなかった。

近頃、歳と共に体力、運動能力の低下をひしひしと感じるようになっていく。血圧は高め、時々不整脈がありながらタバコも止められず、生来が怠惰な性格で、何をしても三日坊主の当方でも、簡単な努力で保持出来る方法はと書店に足を運んだ。

見つけたのが「山と溪谷—大人のための登山学」。運動生理学の先生の話では、当方等の歳になると20歳当時と比べると、敏捷性、持久力、脚筋力は60%程度。バランス能力に至っては15%程度とのこと。向上意欲を持ち、やることはたった四つ、「運動能力を保持し、体力が10歳若返るトレーニング」とある。これだと思い購入した。

1は下肢を強くするスクワットを朝昼夜に各30回。2は体幹を鍛える「ブランク：うつ向けになり、つま先を立て、肘で体を支える」1日50秒。3は酸素の摂取量を増やす「呼吸筋ストレッチ：仰向けになり肩甲骨の下に枕を挿入し体を伸ばす」寝る前30秒。4は持久力の向上に「インターバルウォーキング：長時間歩けるペースと息切れするペースを交互に」30分を週3~5回。オプションに不整地バランス能力の向上に、クッションの上の片足立ち15秒ずつ5セット。これならなんとか出来るのではとやり始めた。目標は85歳まで今のペースを保持できること、これがなかなか大変である。特にスクワットを朝昼夜に各30回。時々手抜きはするが、生涯現役を目指し、いつまで続くやらと心配しながら今日も頑張っている。

【第2791回例会】 H.30.(2018).9.24.(月・祝)

## 加賀 甲山 (・1312m)

OB 井戸 澄夫

一昨年、昨年と連続して今年も加賀大日山(・1368m)に登ろうと例会にした。一昨年は登山口の近くで雨の止むのを待ったが、結局断念した。昨年は台風襲来のため例会そのものを中止した。今回は3度目の正直であり、天候も曇り空で今にも降り出しそうであったが、今度こそは登ろうと思って頑張ったが、手前の加賀甲山まで登って引き返すことになった。

23日夜に出発し北陸自動車道南条SAで仮眠して、24日早朝に登山口の真砂集落跡に着いた。駐車場には10台ほど停まれる。地元の人が釣りの準備をしていて、今日は雨が降ると忠告してくれた。天気予報では秋雨前線が北上して夕方頃から雨ということだったが、空はどんよりと雲が張り付きすぐにでも降り出しそうである。それでもここまで来て引き下がるわけには行かないと思い歩き出す。林道を溪流に沿って20分ほど歩くと左側に徳助新道の登山口があり、さらに行くと右手に池洞尾根コースの登山口がある。徳助新道は小大日山から大日山に至るが、池洞尾根は加賀甲山から大日山に至る。我々は池洞尾根に行く。登り始めは急登であるが、30分ほどで緩やかな尾根歩きになりブナ林の中の快適な登りとなる。しかし加賀甲山への登りは急登であり、小生の心臓もパクパクしだす。何度も小休止して息を整えることを繰り返して、ようやく加賀甲山の山頂に到達した。加賀甲山には立派な避難小屋がある。名前は大日山避難小屋である。雲が垂れ込めて眺望は頗る悪い。それでも雲の合間に加賀大日山(・1368m)と越前甲山(△1320m)が見え隠れする。目標とする加賀大日山まであとコースタイムで40分ほどである。しかしここで雨がパラパラと降り出した。無理をするなど弱気の虫が騒ぎ出した。一旦下って登り返す必要がある。小生の体力では片道1時間かかる。往復で2時間もかかる。雨が本降りになったらどうする。女房の怒りの顔が臉に浮かぶ。結局、この年になって無理することはないとの結論に達した。おそらく4度目の挑戦はしないと思う。加賀甲山まで登り、そこから加賀大日山を真近に見てそれで満足ということである。山行中出会ったのは若者1人だけで、徳助新道から加賀大日山と加賀甲山を経て、下山中の我々を抜いていった。かかった時間を聞くと我々の倍以上の速さである。

下山後、山中温泉の旅館「吉祥やまなか」に宿泊した。それほど高くはなかったが、施設も料理もサービスも良好であり、女房も十分満足していた。翌日は丸岡城を見物した。丸岡城天守閣は戦前は国宝であったが、昭和23年の福井大地震で倒壊して国宝指定を外された。しかし昭和30年に倒壊した材木を元通りに組みなおして復元した。今、丸岡町は再度国宝に指定してもらうよう運動をしている。

【参加者】井戸澄夫、他1名

【コースタイム】

9月24日 8:20 真砂集落跡駐車場・・・8:50 池洞尾根登山口・・・

11:40 加賀甲山(・1312m)(昼食)12:00・・・14:00 真砂集落跡



加賀甲山山頂の避難小屋



登山口の案内図

## 【個人山行】

# コンビニ利用者は馬鹿なのだろうか。

烏丸 山下 幸宏

普段日常生活の中でつい利用してしまうコンビニであるが、みなさんはどのくらい利用しているのだろうか。

例えば 350ml のビールはコンビニだと 223 円しているが、スーパーだと 200 円少しである。1 缶で 23 円しか無いように思うが 1 日 2 缶飲むとすれば 46 円の差が出る。1 ヶ月計算をすると 1380 円という大きな差になり、これを 1 年で計算してみると 16560 円になる。また、缶コーヒーはスーパーでは安い物だと 55 円。しかしコンビニでは安くて 120 円。この差を考えると非常に高い。

節約家の人なら分かるかと思うが、コンビニが安いかどうかという単純な価格でいうと「高い」。

しかし、それ以上の利便性を提供している訳であって早朝からスーパーが開店している訳ではない。そう考えると 24 時間営業をしているコンビニは役立つと思う。

私は、山に行く時、よくコンビニを利用している。しかもトイレも快適に利用できる。従ってコンビニを利用する事は馬鹿ではないし、考えようによっては効率的である。単純に商品の価格だけで考えてはいけない。

コンビニを利用することが完全にダメなのではなく、賢く利用しなければいけない。

## 例会報告(まとめ)

例会 No.	目的地	天候	月 日	担当者	参加者	記 事
2790	十枚山		平成 30 年 9 月 1 日(土) ～3 日(日)	山下幸宏		都合により中止しました。
2791	加賀大日山 (・1,368m)	曇り	平成 30 年 9 月 24 日(月・祝)	井戸澄夫	他 1 名	別稿詳報

## 雑 報

### △△△ 9月の集会

日 時 9 月 10 日 (月) 18 : 30～  
場 所 holly's café (ホリーズ カフェ 烏丸四条西入ル)  
出席者 井戸, 大槻, 岡田(茂), 方山,  
森本, 吉田, 和田, 清水 8 名  
内 容 例会報告, 例会予告, 個人山行, 岳連関係報告ほか

### △△△ 8月の企画運営委員会

日 時 8 月 20 日 (月) 18 : 30～  
場 所 holly's café (ホリーズ カフェ 烏丸四条西入ル)  
出席者 井戸, 吉田  
内 容 例会予告, 岳連関係報告, 70 周年記念事業ほか

### △△△ 他山岳会の会報(受贈分)

9 月号 京都山岳, 趣味の登山, 比良山岳, 木雞

### △△△ 部報発送担当からのお知らせ

職場の異動に伴い, 部報の発送先, 発送方法に変更がある場合は, 必ず部報発送担当者(松田)まで連絡してください。

パソコンに部報データを送信することもできます。送信希望の方はパソコンのメールアドレスを部報発送担当者に連絡してください。

△△△ 平成 30 年度部費受領について

部費は年間 3,000 円です。また、郵送希望の方は郵送料 1,000 円を足して年間 4,000 円です。

平成 30 年 9 月 22 日（土）現在、先月号までに報告した方々に加え、次の方から平成 30 年度部費を受領しましたので報告します。

（敬称略）石川かず榮

## 《新入部員募集中》

平成 30 年 10 月 1 日

京都市右京区太秦下刑部町 18

京都市交通局内

# 京 交 山 岳 部

<http://kkmc.web6.jp>