

楽しい登山・ハイキングのなかま



遊歩会だより

第 2 号

花の名山(別名スズラン山)へ登ってみませんか

“入笠山(1.955m)”



入笠山概要

赤石山脈(南アルプス)の最北部にある山で、いわゆる「南アルプス前衛の山」の一つである。山頂近くまでゴンドラリフトや路線バスが通じているため、比較的容易に登頂することができる。山頂からはほぼ 360 度の大展望が広がり、南・中央アルプス・八ヶ岳はもとより富士山や、遠くは北アルプスなども望める。周辺には大阿原湿原や入笠湿原などがあり、これらの湿原に自生する植物を楽しむこともできる。

入笠湿原

80 万株のスズラン自生地が広がる。6 月中旬から 7 月上旬が花の見頃。清楚な香りが湿原一帯に漂う。花の宝庫と呼ばれるように、他にも 6 月から 9 月まで様々な山野草が訪れた人々の目を楽しませてくれる。

大阿原湿原

入笠湿原より大きく一周約 35 分 時期が良ければサキスゲ、キンポウゲの群生も見られるようです。

バス予定時間及び参考コースタイム

* 期日

6 月 12 日 (日)

* 参加費

9,000 円

* 申込み期限

・ 5 月 31 日 (火)

(バス乗車地を必ず記入して下さい)

乗降時間短縮のため乗車場所を減らしました

ご理解とご協力をお願いいたします

・ 前納金 4,000 円 (返金期限/6 月 9 日 PM8:00)

・ 募集人数 制限なし

* その他

・ 難易度 (初級)

・ 携行品 昼食、嗜好品、雨具、入浴道具その他

お知らせ

1. H23 年度の班長/副班長は次の方々にお願いしました

1 班班長 池田キクエさん	副班長 勝島美枝子さん
2 班班長 牧野 守さん	副班長 吉野博子さん
3 班班長 小島 健さん	副班長 木村トシ子さん
4 班班長 伊藤美枝子さん	副班長 柴山幸子さん
5 班班長 渡辺千次郎さん	副班長 間嶋浩二郎さん
6 班班長 秋山順子さん	副班長 武田一信さん
7 班班長 北條米子さん	副班長 飯塚 弘さん
8 班班長 金子ヒデ子さん	副班長 倉石裕子さん
9 班班長 立入スミエさん	副班長 横山由美代さん
10 班班長 山本福恵さん	副班長 塚田美智子さん

2. 会員名簿に間違いがありました。お詫びいたします

2-10 吉野博子さん 郵便番号 943-0063→942-0063

電話番号 534-7710→543-7710

4-11 古川妙子さん 住所 五智新町 8-92→五智新町 8-29

5-4 間嶋浩二郎さん 電話番号 530-3486→530-3496

3. 新加入です。よろしくお祈いします

金子英子 943-0155 上越市四ヶ所 174

TEL 525-2774

10 班の仲間になります

※ 各自で手持ちの会員名簿を訂正、追記願います

6 月 12 日 (日)

下小船津/セブソイルバン (5:00)

春日新田/原信 (5:10)

頸城自動車バスセンター (5:15)

信金五智支店 (5:19)

旧吉運堂 (5:22)

信金城北支店 (5:29)

榊神社 (5:33)

医療センター入口 (5:37)

新井道の駅 (5:50)

↓

新井 IC or 中郷 IC

↓ 上信越・長野道・中央道

南諏訪 IC

↓

沢入駐車場 (8:10~8:30)

↓ 徒歩(60分)

入笠湿原

入笠湿原

↓ 徒歩(20分)

御所平峠

↓ 徒歩(30分)

入笠山山頂

(昼食) (10:25~11:20)

↓ 徒歩(20分)

首切清水

↓ 徒歩(20分)

大阿原湿原

↓ 徒歩(60分)

入笠湿原

↓ 徒歩(50分)

沢入駐車場 (15:00~15:20)

↓

ゆーとろん水神の湯 (入浴)

↓ (15:30~16:30)

道の駅あらい (18:50)

* 以下、往路の逆順

弥彦山登山を終えて

暑くなく、寒くなく、最高の登山日和となり、雪割草、カタクリ、タムシバ、ミツバオウレン等の花々から迎えてもらいました。登山道に雪が残り足元の汚れている所もありましたが、H23 年の遊歩会登山は幸先のよいスタートをきることができました。帰りの時間が予定より 1 時間以上遅くなってしまいご迷惑をおかけしましたが、皆様のご協力により、ケガ、事故もなく無事に終了することができ役員一同感謝しております。役員が不慣れなため、不手際もありましたが、次回からは少しずつ良くなるように、やっていきたいと思っておりますので、宜しくお願いいたします。

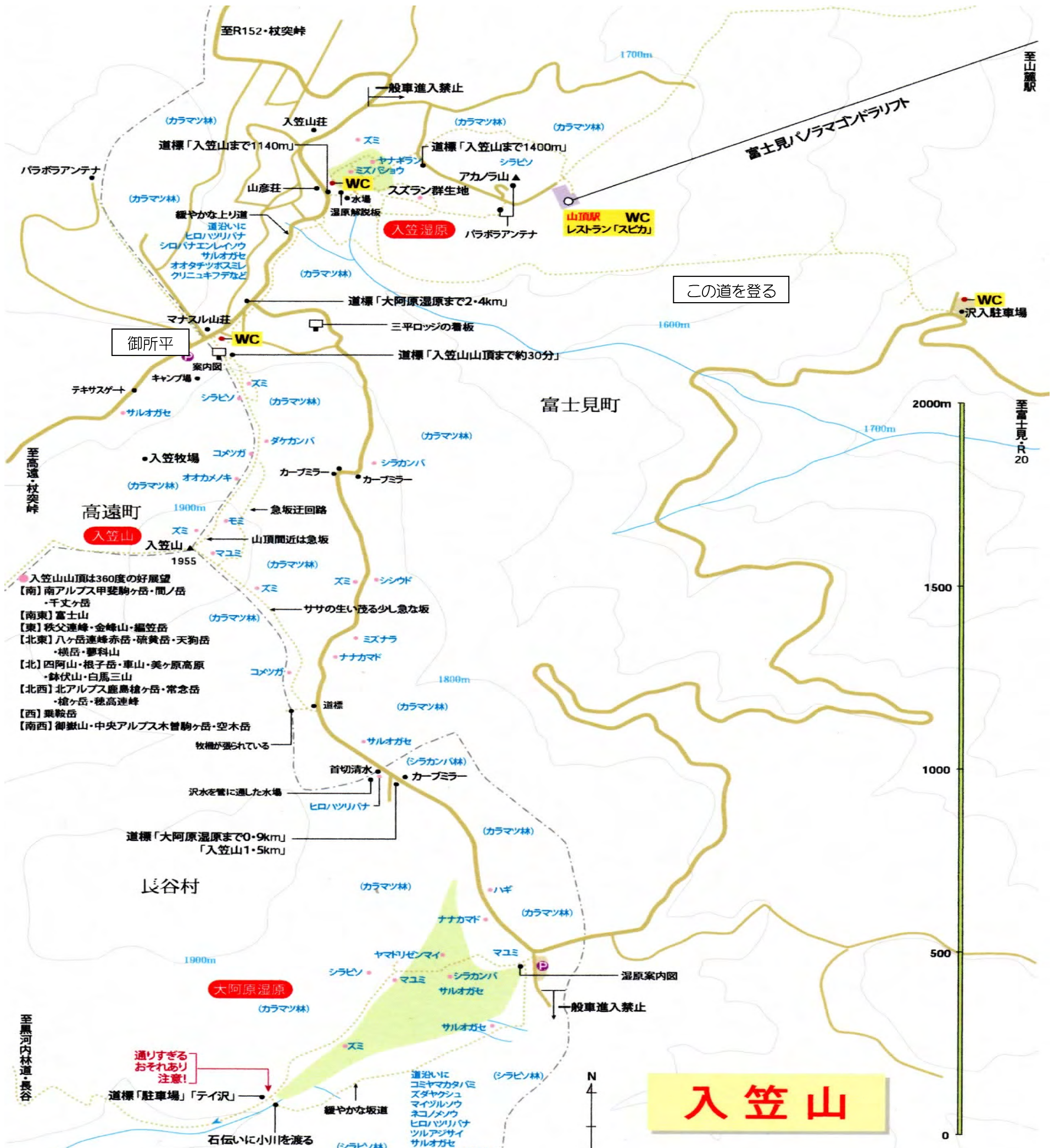
忘れ物のお知らせ

2号車に帽子が残っておりまして、杉本会長が保管しています。お気づきの方は連絡願います。

遊歩会だより第 3 号の発送当番は、第 2 班です

日時 7 月 6 日 (水) 午後 7 時より

場所 石橋 市民いこいの家



中高年の山の心得

中高年の間に登山はすっかり定着してきている。登る人の絶対数が多いこともあるが、山で事故を起こし亡くなっているのも圧倒的に中高年が多い。遭難者の8割、死者・行方不明者の9割というデータもある。ところが、中高年の登山者に目立つのは、表に出る大きな事故だけではなく、低山で道に迷ったり、何でもないところで転倒して捻挫をしたり、骨折して救助を求めるといったトラブルが非常に多く発生している。

原因として、安易な計画を立て、地図や雨具・ヘッドランプを持っていかなかった、寝不足や体調不良のまま登ってしまった、など初歩的なことが多い。知識や経験の不足、判断ミスが重なっている。本人はそう思っていないけれども結果的として“山を甘く見ていた”ことになる。

また、自分の体力を過信していたというケースも多い。加齢とともに身体能力は確実に低下する。若者に比べ敏捷性や柔軟性は6割、持久力や脚筋力は5割、バランス能力は3割ともいわれている。日タトレニングをしたり、スポーツを習慣にしているも、“もう若くはない”ことを肝に銘じておきたい。

中高年の登山者の心得として特に注意したいのは、①自分の知識・体力に合った山を選ぶ②無理な計画を立てない、③早立ち・早帰りに徹する、④あせらず、ゆっくり歩くこと⑤基本的な装備はしっかり準備しながらも、できるだけ軽量化を図る。

山登りは魅力に富んだスポーツであり、中高年の健康維持・向上にもうってつけの運動です。自分の体力や経験・知識に合わせた計画を立て、基本をしっかり守って、安全に楽しく山の素晴らしさを満喫したいものです。