

楽しい登山・ハイキングのなかま



# 遊歩会だより

第 6 号

## 山仲間の楽しい集まりに参加して下さい “忘年会のご案内”

今年の山行では会員の皆様の“日頃の精進”のおかげで、一人のけが人もなく、計画した5山を登り終えることが出来ました、あらためてお礼を申し上げます。

今年の夏山シーズン中(7~8月)の山岳遭難は1968年に統計を始めて以降最多になりました。遭難件数583件で遭難者は699人となり、昨年より14件、74人増加しています。そのうち死者・行方不明者は52人、負傷者は310人です。原因別では、「道迷い」が最も多く、「転倒」、「滑落」の順になっています。年齢別では、遭難者のうち**60歳代以上が49.4%**と約半分を占め、毎年高齢者の事故が増えてきています。

遊歩会も平成7年の発足から今年で丸20年が経ち、**当時は若かった**会員も大半が60/70歳代になっております。遊歩会としての山行は単独行ではありませんので「道迷い」は無いと思いますが、「転倒」、「滑落」は体力の低下や瞬発力の低下から起きる事故ですので、当会でも起こり得る事故と考えます。歳をとれば誰でも筋力(体力)が衰えてきます。**誰もが「私はまだ大丈夫」「私だけは大丈夫」と思っていますが**、老化は確実にそして静かに忍び寄ってきています。来年の山行でもけが人を出さないため、冬場のトレーニングで、これまで以上に**筋力(体力)維持**に努めましょう。

さて、今年最後の遊歩会行事として、下記のとおり忘年会を計画しております。大勢の皆様の参加をお待ちしております。たくさん登った人も、残念ながら今年山に行けなかった方も、みんなで忘年会に参加して、飲んで、歌って、今年の山での思い出、来年の山の希望等々を語り合い・・・楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

**日時** 11月30日(日) 午後 4時~  
**場所** 上越市民いこいの家 上越市石橋 1-1-3 TEL 545-5270  
**会費** 1500円(当日徴収します)  
**申込期限** 11月16日(日)までに各班の班長さんに申し込んでください。  
 ※各班の班長さんは **11月18日(火)**までに出席を取りまとめ庶務幹事(塚田 TEL 025-524-7848)に連絡願います。  
**担当班** **第3班**(事前準備、受付、懇親会進行をお願いします)

### 【次第】

- 第一部 (進行・副会長)**
- ・開会挨拶
  - ・会長挨拶
  - ・各班の代表者から今年の山行を振り返っての感想、ご意見、来年の山行の希望等を一言ずつ
- 第二部 (進行・第3班)**
- ・開会挨拶
  - ・乾杯
  - ・懇親会
  - ・閉会挨拶



### NHK BSプレミアム「にっぽん百名山」の主題歌 “空になる”

会員の多くの方がこの番組を観ておられると思いますが、放送では“一番の歌詞”しか聞くことができませんので、歌詞のすべてを紹介します。

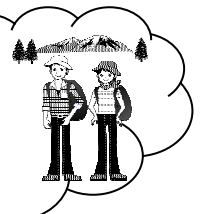
作詞、作曲、 **さだまさし**

自分の重さを  
感じながら坂道を登る  
いくつもの峠を越えて  
もつともつと上を目指す  
いつか辿りつける世界へ  
僕は雲を抜けて  
空の一部になる  
僕は空になる  
らららら ♪

生きることの全てを  
背負いながら坂道を辿る  
それぞれの抱く  
自分だけの峠を目指す  
いつか叶う筈の世界へ  
雲を抜けて君の  
夢に手が届く  
君は空になる  
らららら ♪

いつか辿りつける世界へ  
僕は雲を抜けて  
風と一つになる  
僕は空になる  
らららら ♪

昔は...



今は...



**冬の間も筋力維持に努め、来年もみんなで行きましょう！  
遊歩会の山行に！**