

# タウンミーティング

四季山遊会事務局

四季山遊会を通じて、子供を育てる親や将来の日本をになってたつ若い人に、自然の良さを実感（感動）してもらい、一人でも多くの方が自然を大切にする気持ちになって欲しい。そんな大自然満喫サークルにしたい。2005年は、1人でも多くの方が山行に参加でき、「きれいに」テイク1運動するのが目標です（原田真人特別顧問の自己紹介より）。

## 1. 2009年度活動報告

	回数	人数	男性	女性	1回平均人数
4月	9	87	41	46	9
5月	7	68	28	40	9
6月	4	63	26	37	15
7月	4	39	16	23	9
8月	5	63	32	31	12
9月	5	96	44	52	19
10月	7	90	40	50	12
11月	4	66	29	37	16
12月	5	84	37	47	16
1月	3	55	26	29	18
2月	7	90	54	36	12
3月	5	53	30	23	10
合計	65	854	403	451	13

## 2. 2009年度会計報告

※詳細は席上配布

※詳細をご希望の方は事務局までご連絡ください。

全体事務局	レンタルサーバ代、事務局交通費・事務局経費、メンバー保険料等
バス	ポータブルカーナビゲーション、運転手謝礼、車検代、修理費等
各事務局	写真代、事務局経費、会議室等諸経費

### 3. 夏に向けての山行対策

#### 3-1. 水分補給

- ・水分補給はのどが渇く前にこまめにとりましょう。
- ・夏場は最低でも2リットルの水を持ちましょう。
- ・水だけではなく塩分等ミネラル分の補給も大切です。

水の摂取量は個人差がありますが、水だけではなくお茶やスポーツドリンク等の水分と考えてください。また、スポーツドリンクは糖分が多いので、2~4倍程度に薄めたほうがよいでしょう。

(体に吸収される早さ・・・水>お茶>スポーツドリンク)

喉が渇いていなくても、汗をかいた分はその都度補給するようにしましょう。水は一気に飲むと飽和状態になり放出してしまうので、少しずつ摂取しましょう。

途中、水場がある山でも水が涸れていることもあるので、下山までの分を十分持参しましょう。

水分不足はこむら返り(足がつる)の原因にもなります。

水は飲料として以外にも、体を冷やしたり、怪我をしたときに傷口を洗ったりするのにも役立ちます。

塩分の補給は塩以外にも、梅干等食品からもできます。

#### 3-2. 十分な睡眠

睡眠不足で強い陽射しの中を歩くと身体が思うように動かなくなります。また熱中症にもなりやすいので、山行の前には十分な睡眠をこころがけましょう。

#### 3-3. 当日の体調不良

体調の異常を感じたら早目にリーダーに伝えましょう。熱射病はなかなか自覚状にあらわれにくいので、参加者も周りの人の様子に注意しましょう。

#### ※熱中症の症状と対処法

	症状	処置
日射病 (軽症)	暑さのため気分が悪くなる。 多量の汗をかく。	直射日光が当たらない風通しのよい涼しい場所に寝かせる。 衣服のベルトやボタンを緩める。
	↓	
	めまい、頭痛、吐き気。	
	↓	
	脈・呼吸が速まる。意識障害。	
(重症) 熱射病	↓	体が熱い場合:濡れタオルを額や首筋に当て風を送りクーリングさせる。 体が冷たい場合:シェラフや防寒着などで保温する。
	↓	
	↓	
	全身けいれん。筋硬直。 意識を失う。	意識がはっきりしている場合:スポーツドリンクや塩水を飲ませる。 意識障害がある場合:医療機関へ迅速に搬送する。
	↓	
	×呼吸停止。心臓停止×	

## ※ 予防法

日常生活において注意すること

- ・日ごろから暑さに慣れるようにする。(クーラー漬けにならない)
- ・睡眠不足・過労・深酒を避ける。

登山の際注意すること

- ・吸汗・速乾性のある衣類を着用し、袖口や足首・首周りの風通しをよくする。
- ・帽子をかぶり、直射日光に当たらないようにする。
- ・暑いときは濡れタオルなどを首に巻き冷やす。
- ・衣類はこまめに着脱し体温調整をする。
- ・電解質を含むスポーツドリンクなどを少量ずつ飲む。
- ・適当な休憩を取る。

## ※ 「こむら返り」を起こしたときの対処法

つった筋の作用方向の反対側に関節をゆっくり動かす。ふくらはぎの場合は、足先を持って膝側に足首をゆっくり曲げる。足裏の場合は、親指で押す。

↓

発作がおさまったら筋肉をやさしく揉みほぐし血流をよくしてやる。

↓

その後十分な休憩をとること。

## ※予防法

- ・日ごろから筋持久力を高めるトレーニングをしておく。
- ・登山前の準備運動で筋肉をほぐしておく。
- ・登山中は、スポーツドリンクなどを飲んで水分や電解質を補給する。

## ※補足

漢方薬の芍薬甘草湯(漢方 68 番)は、筋肉のけいれんや痛みを鎮める効果があり便利ですが、必ず医師の処方の方に服用しましょう。

### 3-4. 夏山の寒さ対策

通常でも平地より 10℃前後気温が低くなります。上空に寒気が入ると、さらに気温が下がります。行動中は暑くても休憩中は汗で体が冷えることもあります。天候のよいときでも、防寒を兼ねてレインウェアは必ず持参しましょう。

### 3-5. 夏場の衣服

長袖・長ズボンの着用は、直射日光を避け、虫刺されや怪我を防ぎます。ですが、山や季節によっては、体に熱がこもりかえって体調を悪くすることもあります。暑さに対する感じ方は個人差がありますので、本人が快適に歩ける服装がよいでしょう。脱ぎ着しやすい衣服調整のできる服装がよいです。

#### 4. 課題

##### 4-1. 会費の値下げ

事務局の備品やリーダー装備等も一応そろい、当面大きな出費の予定はなく、また、別途会計報告のとおり、各事務局の会計も落ち着いてきましたので、7月より会費を以下のように改定します。

一般大人	400円
家族二人目より	300円
学生・幼児	免除（現行どおり）

※会費内訳：全体事務局200円・地域事務局200円(家族二人目より写真代100円引)

※学生：小学生から大学生、専門学校生

※幼児：未就学児

##### 4-2. バス料金の値下げ

会のバスもかなり老朽化し、修理代等バス維持費支出増のため、バス基金カンパやバス料金の値上げなど、これまで皆さんには様々な形でご協力をいただけてきました。

皆様のご協力のおかげで、バス会計も少し安定し先の見通しがついてきましたので、暫定的ではありますが、バス料金を値下げします。

すでに掲示板でお知らせしましたように、新料金は4月より導入しています。

今後につきましては、諸事情を踏まえたくえでその都度検討してまいります。

なお、これまで、会費免除の「学生」については、バス料金は半額としていましたが、以下のように補足改定します。

学生	半額
幼児	無料

※学生：小学生から大学生、専門学校生

※幼児：未就学児

##### 4-3. 山行形態および保険について

四季山遊会では、万が一に備えて保険への加入を義務付けています。

会の山行は安全第一をこころがけていますが、自然の中に身を置くということは、絶えず危険と隣り合わせであることを意識しておかねばなりません。保険への加入は、登山をするうえで、安全に対する意識を高め、不注意による事故を防ぐ根本的な安全対策の一つでしょう。

個人で保険に加入していない方は、必ず会で準備している保険にご加入ください。

会では、ハイキング保険、山岳登山保険を準備しています。保険種別は以下のように山行の形態によって使い分けています。

※山岳登山とは、山行の難易度に関わらず、アイゼンやピッケル・ザイル(ロープ)などの道具を使用する場合の登山を指します。

※氷雪期でもアイゼン等を使用せず、危険性のない、一般の縦走路(登山道)は山岳登山にはなりません。

会の山行は、安全最優先で臨みますので、現地での道具の使用に関しては、リーダーの指示に従ってください。

#### 4-4. 「テイク1」活動について

四季山遊会設立当初より「テイク1」は会の活動の柱のひとつでしたが、最近はその活動が少しおろそかになっています。

今年度は、一人でも多くの方に「テイク1」活動の趣旨を伝え、実践につなげていきます。将来を担う子どもたちに美しい自然を残し、また自然に感謝し、自然を大切にする気持ちを伝えていけるような取り組みを目指します。

「捨てる」ことを減らさない限り、いくら「清掃」登山しても、山のゴミ、街のゴミを減らすことは不可能です。この「テイク1」では、ゴミ1個拾いの輪を広げ、「捨てる」人を減らし、「考える」人を増やす事を主眼に考えています。(特別顧問 原田さんのことば)

#### 5. システム変更の件

2007年度よりHPに自動化プログラムを導入してきましたが、プログラムの動作確認やメンテナンス等、技術面でのサポートに限界がありこのままプログラムを使うことができなくなりました。7月より、システムを変更してHPを運営していきます。

申し込みには、メールフォームを使用しますが、申し込み状況についてはリアルタイムでのお知らせはできません。またHPへの参加者名掲載は、これまで同様事務局で申し込みの内容を確認したのち、手動で受付処理をしますので、お申し込みからお名前反映まで時間がかかることがあります。2日経っても参加者名が掲載されないときは申し込みが受け付けられていないことがありますのでお手数ですが事務局まで連絡してください。

システムの変更により、皆さんにはご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、サポーターの時間と能力の範囲での作業になりますので、どうかご理解ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

#### 6. スポット企画の件

これまで、広やま会、屋久島会、関西会、東京会、テント会をスポット企画として実施してきましたが、テント会のリーダー稲葉さん、広やま会のリーダー前田さん、サブリーダーの山本さんが、リーダー・サブリーダーを降りられることになりました。

7月より広やま会、テント会は、各地域の企画に組み込むことになり、広島山口方面の企画は福岡会で、テント会企画については各地域の企画として計画していきます。

これまで広やま会、テント会にご協力いただきましたリーダー、メンバーの皆さん、ありがとうございました。今後は皆さんのご意見やご要望を伺いながら、できる限りの企画を考えてまいります。今後とも四季山遊会をよろしくお願いいたします。

## 7. 2010年半期山行計画

## 8. 事務手続きの確認

### ☆申し込み内容の不備

お申し込みの際、内容に不備がないか確認のうえ送信してください。  
内容に不備がある場合、事務局から確認の連絡をさせていただきます。確認ができるまで申し込みは保留にさせていただきます。

### ☆メールアドレスの確認

申し込みの際、メールアドレスの記載忘れ、あるいは間違ったアドレスを記入される方がいらっしゃいます。  
申し込み完了後、申し込みに記載したアドレスに仮受付のメールが届くはずですが、このメールが届かない方は、アドレスに間違いがあるか、アドレスの記載忘れ、あるいは携帯アドレスを登録の方は、PCからのメールをブロックする設定になっていることが考えられます。仮受付メールが届かない方は、記載アドレスの確認、メール設定などご確認ください。

### ☆キャンセルの連絡

キャンセルの連絡は、必ず事務局宛にメールでご連絡ください。掲示板への書き込みでは、本人確認ができません。  
キャンセル処理は、申し込みと同様事務局で確認ののち、手動で処理します。  
申し込み期限を過ぎてからのキャンセルは定員に空きがでてしまいますので、できるだけ早めの連絡をお願いします。  
合宿等のキャンセルについては、宿泊や食事などの事前準備が必要な場合もあり、申込締切後のキャンセルについてはキャンセル料をいただくこともあります。

## 9. その他

## 2010年度事務局サポーターの紹介

全体事務局	特別顧問	原田 真人		
	会代表	武藤 尚子		
	鹿児島会地区代表	小倉 一哲		
	福岡会地区代表	坂井 寛		
	スポット代表			
	会計サポーター	下條 暁子	樋口 景子	
	HP管理サポーター	武藤 尚子	坂井 寛	
	バス管理サポーター	上田 博文		
	名簿管理サポーター	藤田 佳代	武藤 尚子	
	受付担当サポーター	藤田 佳代	武藤 尚子	
	保険サポーター	武藤 尚子	黒木 縁	
	声のお便りサポーター	池水 久美		
鹿児島会	企画リーダー	小倉 一哲		
	サブリーダー			
	事務サポーター	斉藤 加代子	黒木 縁	
福岡会	企画リーダー	坂井 寛	武藤 尚子	上田 博文
	サブリーダー	寺井 紀義		
	事務サポーター	井手 公子	河野 文子	
スポット	屋久島会企画リーダー	上田 博文		
	関西会企画リーダー	田口 芳人		
	関西会サブリーダー	大野 雅嗣		
	東京会企画リーダー	田口 芳人		
	事務サポーター	広保 邦子	広保 信一	

※各地区から選出された地区代表は、副代表を兼ね、代表、副代表による役員会(仮称)を設けます。