

2012年夏タウンミーティング報告

四季山遊会事務局

初心者を対象にした山行サークルとして 2000 年に発足したこの会は、2004 年に山楽会から独立し、会の名称を「四季山遊会」と改め再スタートしました。新会発足から今年で 8 年になります。

2011 年度は 51 名の新人さんが仲間に加わり、2012 年 07 月 01 日現在、登録メンバーは 752 名(男性 305 名・女性 447 名)、登山初心者から経験豊富な方、小さな子どもから大人まで、経験や世代を超えた幅広い層の山行サークルになりました。

四季山遊会は、初心者や今から山歩きを始めようと思っている人が安心して参加できるような会であるようこれからも安全登山に努めます。また、次の世代に美しい自然を残すために、フィールドでのマナーを守り自然保護活動にも積極的に取り組んでいきます。

1. 2011 年度 活動報告

	2011 年度				2010 年度			
	回数	男性	女性	合計	回数	男性	女性	合計
4 月	4	34	39	73	6	41	35	76
5 月	5	34	45	79	6	56	42	98
6 月	1	5	3	8	1	11	5	16
7 月	5	36	38	74	3	20	14	34
8 月	2	20	15	35	5	33	31	64
9 月	5	27	37	64	7	50	52	102
10 月	7	46	29	75	5	29	24	53
11 月	6	28	47	75	6	34	42	76
12 月	6	36	35	71	4	24	24	48
1 月	5	32	39	71	4	39	36	75
2 月	3	27	21	48	5	40	35	75
3 月	8	47	49	96	3	22	17	39
合計	57	372	397	769(51)	55	399	357	756(70)

※参加人数合計()内は初参加 (2011年度は、51名の初参加がありました)

※企画回数、参加人数は山行のみカウント、このほかにTMやバス清掃など84名参加

2. 2011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・レンタルフォーム代、事務消耗品代、交通費、メンバー保険料、救援救護基金積み立て、会議費、等
バス	運転手謝礼、車検、任意保険、自動車税、タイヤ組み換え・修理費、燃料代・高速代・フェリー運賃、等
各事務局	写真代、写真郵送代、事務消耗品代、会議室等諸経費、等

義援金の報告

2011年3月11日に発生した「東日本大震災」の被害に対して、四季山遊会では義援金活動に取り組んできました。

山行ごとの義援金活動は、昨年12月をもちまして一旦終了し、現在は、チャリティー登山などの企画を実施し、参加費を義援金として積み立て、年度ごとに送るようしております。

今後とも皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【これまでの募金金額と募金先】

募金金額:71,158円(3月28日～6月7日)

募金先:日本赤十字社(7月11日送付)

募金金額:25,710円(7月11日～11月8日)

募金先:あしなが育英会(1月18日送付)

募金金額:22,100円(3月11日 福智山縦走、藺牟田池参加費および義援金)

募金先:日本赤十字社(3月29日送付)

3. 課題

3-1. 地域会費使途について

地域会の余裕分の使途については、地域メンバーと話し合いの上、各地域の裁量にお任せすることになりました。

3-2. タウンミーティングの開催について

タウンミーティング(以降TMという)は夏と冬の二回開催していますが、会期年度が4月～翌年3月ということで、活動報告・会計報告は、夏のTMで行い、冬のTMは、議案の審議と学習会のみになります。

3-3. 会計監査について

今年度より、会計監査を設けることになりました。趣味の会ですので、通帳、現金出納簿の照合程度、必要であれば領収書との照合も行います。

3-4. 確認メール廃止について

これまで参加者に送っていました「確認メール」ですが、サポーターの作業軽減と、参加者各々のメンバーシップ啓発のため、8月の企画より廃止することにしました。今後は、ご自分の集合場所・集合時間・保険の要不要などは、申し込みの際に事務局から自動配信される「仮受付メール」や、企画の参加者一覧などで確認していただくようにお願いします。

確認メール廃止に伴い、リーダーの連絡先などは、申し込みの際の「仮受付メール」に記載するようにします。

2011年度活動報告、2011年度会計報告、課題4件につきましては、TM参加の皆さんにご承認いただきました。

その他：リーダー下見費用の件

メンバーから、リーダーの下見に要する費用は会で負担すべきではないか、とのご意見をいただきました。

下見は、個人山行も兼ねる場合がほとんどで、個人山行と下見山行の切り分けが難しいところです。

企画する山域で、直近に台風や豪雨などの気象災害があった場合、林道や登山道の状況確認が必要ですが、全ての企画で下見をするわけではありません。

企画実施のために必要不可欠な下見の場合は、交通費など実費を請求することで対処したいと思います。

4. 夏山登山の注意点

4-1. 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。

4-2. 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。

4-3. 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。
↓	↓ めまい、頭痛、吐き気。	衣服のベルトやボタンを緩める。
↓	↓	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。
↓	脈・呼吸が速まる。意識障害。	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。	
(重症)	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。
熱射病	↓ ×呼吸停止。心臓停止×	意識障害がある場合:医療機関へ迅速に搬送する。

※ 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。

4-4. 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。

5. グループ登山の心得 “メンバーの安全を守るために”

四季山遊会の山行は、リーダーとメンバー10名～20名程度で実施するグループ登山です。リーダー、メンバーの信頼関係なくして山行中のグループの安全確保はできません。

グループ登山を安全に実施するためにリーダーとメンバーは、「話し合い、助け合い、分かち合う仲間」として、それぞれの役割を認識し尊重することが大切です。

リーダーの役割、メンバーの役割について確認しておきましょう。

5-1. リーダー

四季山遊会のリーダーは、特別な教育を受けたプロではありません。それぞれの経験をもとに試行錯誤しながら安全を第一に考え企画を実施しています。

企画によっては、事務局や他のリーダーと意見交換することも必要です。山行の際、安全確保に努めることはもちろんですが、山行後に、企画報告をすることで情報共有し、企画を安全に実施するための手立てを検討することが大切です。その日のヒヤリハットをアクシデントにつなげないために、リーダーは、一つ一つの事例を次の企画に活かしていくようにしましょう。

➤ 事前準備

- ・企画ランクを明確にする
- ・危険箇所ほか企画実施に必要な情報収集
- ・メンバーの選定(参加に無理があると判断した場合断る決断)
- ・アクシデントの想定と対処法の検討

➤ 山行中

- ・メンバーの体調観察
- ・危険箇所での注意とアドバイス
- ・アクシデントに遭遇した場合の判断

➤ 山行後

- ・ヒヤリハットの報告と今後の対策検討

4-2. メンバー

メンバーシップの基本は、メンバー一人一人が登山者として自分の行動に責任を持つことから始まります。

ルートの確認、アクシデントに対する対応など、すべてをリーダーに任せ、ただついていくだけの登山は、ひとりほぐれてしまったときやリーダーにトラブルがあったとき、本人が困るだけでなくグループ全体を危険にさらすこととなります。

また、受け身ばかりの登山では自分のレベルアップにもつながりません。

メンバー一人一人が意識の高い登山者になれば、事故を未然に防ぐことにつながります。

- 事前準備
 - ・企画書に目を通し情報収集
(不明な点があれば事前に質問する・情報提供する)
 - ・体調管理とトレーニング
- 山行中
 - ・地形図を見て現在地確認
 - ・周囲のメンバーの行動に気を配る
 - ・危険箇所での声掛け
- 山行後
 - ・山行で気づいたことなど、意見や要望を事務局に伝える

5. 企画ランクの確認

5-1. 企画ランクの見方

四季山遊会では会独自の山行ランクを設定しています。
目的の山が同じ場合も、季節やルートによってランクが変わる場合もあります。
コース表示に加え、体力度(歩行時間・歩行距離・累積標高差)・危険度を★マークで5段階表示しています。(県別登山ガイドを参考に、各リーダーと検討したランク表示です)また、5段階でも示しきれない(わかりづらい)場合は、申し込み前の注意事項などで補足することになっています。

各山行の企画案内の表示から、どのくらいのランクの企画なのか、自分の体力や得手、不得手を判断する際の参考にしてください。

5-2. 山行形態および保険の確認

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られます。

※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(その場に元から設置されているロープ・鎖は含まれません)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。

7. 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。確認ができません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、携帯メール受信設定の確認

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、アドレスが間違っていることが考えられます。

また、携帯アドレスを登録の方は以下のことが考えられます

- ・ PCからのメールをブロックする設定になっていないか。
- ・ URL 付きメールをブロックする設定になっていないか。

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。

※メール設定について

各携帯会社によって、設定方法が違いますので、以下を参照いただくか、サービス窓口でご相談ください。

au

http://www.au.kddi.com/service/email/support/meiwaku/email_boshi/filter/index.html

docomo

http://www.nttdocomo.co.jp/info/spam_mail/measure/

softbank

<http://mb.softbank.jp/mb/support/antispam/settings/>

☆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。

2012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		
	代表	武藤 尚子		
	副代表(鹿児島会地区代表)	小倉 一哲		
	副代表(福岡会地区代表)	坂井 寛		
	会計サポーター	田中 暁子	樋口 景子	
	HP管理サポーター	武藤 尚子		
	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	藤田 佳代	
	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	橋野 美誉子		
	事務サポーター	斉藤 加代子	池上 紀子	
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	渡辺 孝幸	
	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・東京会企画リーダー	田口 芳人		
	関西会サブリーダー	大野 雅嗣		
	事務サポーター	広保 邦子	広保 信一	

※副代表は各地区代表を兼ねる。

※代表、副代表で、役員会を構成する。

※このほかに、会計監査役を2名おく。