

今月は富山ハイキングクラブの飯綱山登山の報告と感想を掲載します。

【報 告】 飯縄山 (1917m) 〈長野県長野市・飯綱町・信濃町の1市2町にまたがる〉

2024年7月21日(日) 天気 晴れ時々曇り〈参加者 5名〉

《コースタイム》 流杉SIC集合・出発5:30 →北陸・上信越自動車道 →信濃町IC 8:10 →一の鳥居登山口 8:40 →西登山道分岐 10:50 →飯縄 奥宮 11:20 →飯縄山頂(昼食)11:40
・出発 12:10 →西登山道分岐 12:40 →一の鳥居登山口 14:30 →信濃町IC 15:00 →上信越・北陸道 →流杉SIC着 解散 17:10

〈コメント〉飯縄山は長野県民の山・仏縁起の山・高山植物・眺望の良い山として親しまれ、一の鳥居駐車場は60台分あるがすぐ満車になる。早く着き駐車場を確保した方が良い。登山口から駒つなぎ場までは穏やかな傾斜であるが西登山道(戸隠神社)分岐まで急峻な所があり気が抜けない。ユリ、リンドウ、ツツジなども楽しめる。登山道案内板がしっかりしている。水場は登山道に1箇所、トイレは駐車場と奥宮近くに1箇所ある。

【感 想】

- 飯縄山は北信五岳の一座で長野県北信濃の山として人気がある。私たちが登った日も多くの登山者でにぎわっていました。古くからの信仰の山なので登山道に石仏が奉られ、登山道傍らの石仏を捜しながら登るのもよし、山野草を観ながら登りもよし、善光寺平の眺望もよし、の山行でした。秋も登りたいなあ～

(K.T)

- 鳥居をくぐり13の石仏を巡りながら山頂を目指す人気の信仰岳。老若男女で大賑わいだ！岩場の急登、山道を彩る多様な高山植物、北信五山&北アルプスの大パノラマ。想定以上の楽しい山に猛暑も汗もどんまい！どんまい！雪解けの新緑と山桜！紅葉の時期に見逃した飯綱神社奥宮を訪れたい！

リーダーの綿密なガイダンスと



↑ 山頂にて 参加メンバー勢ぞろい

熱中症対応、長距離運転に感謝です！ (K.S)

- 初めましての飯綱山。天候にも沢山の花にも恵まれ、山頂の雲間から見える雄大な山々に大きなパワーを頂き最高の時間でした。(H.M)
- 北信五山の一つ 飯縄山。天候と季節に恵まれ、たくさんのお花を愛でることができて良かったです。(M.T)

.....

救急救命講習会(後期コース)を実施しました

4月の救急救命講習会(前期コース)に続き、救急救命講習会(後期コース)を8月18日に午前10時から富山県民共生センター『サンフォルテ』で開催しました。

前期コースでは講師の先生から心臓マッサージや、負傷者や意識不明の人を安全で適当な場所へ移動させる方法などの実技を学びましたが、後期コースでは前期コースで教わったことを復習して、何度も練習を繰り返し、実際の現場で使えるレベルまでにすることが目的でした。

心臓マッサージ訓練用のダミー人形2機を使って、2人1組で1分間に100回程の胸骨圧迫の動作を交代で行いました。片方が声を出して数をかぞえながら心臓マッサージを行い、もう片方が腕時計で1分間の時間を計りながらの練習は、人によって80回~120回の間でブレがあってなかなか最適な回数にはならず、自分でテンポを変えながら、何回か繰り返すうちに、最適な回数を自然に出来るようになりました。また、負傷者や意識不明者の身体を移動させる練習ではリュックサック2つを繋いで簡易担架を作り、そこに人を寝かせて運んだり、あるいは2人でシュリングを互いの肩に掛けて、間に負傷者を載せて運搬することもしました。



熱中症対策については、テキスト資料を参考に、各人の体験などを交えながら、熱中症の詳しい症状、また、その症状に応じた処置の仕方などを学習しました。

救助ヘリコプターへの合図の仕方や三角巾の使い方などの練習は時間が足りなくて出来ませんでした。来年度の講習会で行いたいと思います。

.....

猛暑の中でもパークゴルフ教室

『スポーツ連盟とやま』主催のパークゴルフ教室、5ヶ月が経過しました。その後どうなっているのか、現在の状況を報告します。呉東教室は参加者ゼロの状態が続いていますが、呉西教室の方は現在、参加者は8名です。

8月22日(木)、午後1時30分、下村パークゴルフ場に、7人のメンバーが集まりました。7月、8月と連日の猛暑で、体調不良で欠席者が出て不思議ではないにもかかわらず、皆さん元気で、夕

フな方ばかりです。35℃を超える気温でも、風さえあれば、日除け帽子と水分補給さえ気を付けてやれば、なんとか2ラウンドくらいは廻れました。下村パークゴルフ場は海に近いので、晴れた日は日中は海風が吹いていて、少しぐらい汗が出ても、汗ばむ程ではないので、夏場のプレーには条件の良い所です。

そうは言っても、連日の猛暑ですから、心なしか、いつもより他のプレイヤーの数は少ないようで、我がメンバーは後方から追われるようなこともなく、マイペースで廻れました。集中力が無いのか、私の場合は、ムラがあって、多分参加者で一番低い成績だったと思いますが、それでもたまには皆から褒められるようなショットも出て、楽しくプレーしました。

パークゴルフは初級者もベテラン経験者も一緒にプレーが出来るので気軽なスポーツです。興味のある方は遠慮なく参加してください。



.....

富山ウォーキングクラブからのお知らせ

能登半島地震復興支援ウォークに参加しませんか

2024年 北陸3県交流ウォーク in 能登

●開催日

・10月22日（火）、23日（水）

●集合場所・時間

・場所：眉丈(びじょう)台地自然緑地公園（羽咋市寺家町、柳田町境目） 集合時間 11:00

●会費

・宿泊される方：16,000円（飲み代は別途）
・日帰りの方：弁当持参（集合後、皆さんと一緒に取ります）

★1日目交流ウォーク

自然緑地公園→気多大社→本成寺（柴垣海岸）→起点へバック

★2日目見学活動

七尾市あるいは和倉温泉など震災復興の様子を見聞

■宿泊 羽咋市寺家町：休暇村能登千里浜(電話番号：0767-22-4121)

※ お問い合わせ・申込みは寺山まで ☎090-2033-1905

スポーツ連盟とやまの行事予定

4月～11月の期間で毎月一回	パークゴルフ教室
12月1日(日)	第44回定期総会

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

9月8日(日)	医王山
9月11日(水)	龍王岳・浄土山
9月15日(日)	大辻山(白岩ルート)
9月21日(土)	弥陀ヶ原～室堂(美松坂コースで)
9月29日(日)	菱ヶ岳
9月30日(月)～10月1日(火)	(自主企画) 白山(別当出合から)
10月6日(日)	僧ヶ岳
10月12日(土)	大倉山(桑首谷コース)
10月20日(日)	高社山(こうしゃさん)長野県
10月27日(日)	大猫山(1800mピーク)(自主企画)

三島野スポーツクラブ

9月8日(日)～10日(火)	北岳・間ノ岳
9月16日(月・祝)	天蓋山
10月5日(土)	荒島岳

富山ウォーキングクラブ

9月2日(月)	立山山麓 百閒滑と龍神の滝のウォーク
9月7日(土)	黒部湖ウォーク
10月22日(火)、23日(水)	北陸3県交流ウォーク in 能登