

前回 5 月 27 日の例会記録

出席の状況

会員数 50名 (内出席免除 3名) 出席者数 36名 欠席者数 14名

出席率 73.47% 前々回訂正 93.88%

欠席者 藤原, 原, 堀川, 小橋, 小松, 小松原, 永見, 大賀, 末吉, 高橋(裕), 丹治, 氏房, 山田(平野)

ビジター

村上 彩子 様〈備前RC〉

S . A . A .



竹本会員

坪井先生、本日は大変お世話になります。卓話楽しみにしています。村上様先週素敵な卓話ありがとうございました。



新倉会員

昨日のゴルフ・コンペ3ヶ月連続で上位入賞することができました。柏野さんの2回の見事なニアピンも目撃しました。



岡村会員

昨日のGOLF同好会パートナーの氏房さん、西岡さん、小菅さん、御世話になりました。ひさしぶりに緊張感のあるプレーを楽しみました。又、よろしく!!



河田会員

先週の例会を欠席いたしましたのでスマイルします。郡山も暑くて、初エアコンだったそうです。



大饗会員

今日柏野さんより昨日のコンペでニアピンを2つ取れたよという報告に拍手を送りたいと思います。スバラシイ!!バンザイ!! 私事再び体調不良にてしばらくゴルフはお休みします。



小菅会員

草野球同好会の初試合です。勝ちを目指す事は大事ですが、ムキになってケガをしないように祈念してスマイルします。

以上,6件 17,000円(累計 1,088,000円)

会長報告

会長 西山 隆三郎

- ・嬉しいお知らせがございます。岩本会員からご紹介いただきました方から、入会申込書をお預かりしました。次週の理事役員会で諮った後に手続きを進めまして、今期中にご入会いただく予定です。改めまして岩本会員にお礼申し上げますとともに、今期中は難しいですが、他の会員の皆さまにも、ご紹介をお願いいたします。
- ・先週、卓話にお越しいただきました備前RCの村上彩子様、本日、お礼も兼ねてお越しいただいております。ロータリークラブに入会されて初めてのメイキャップとのこと。来週のコンサートのチケットをご購入された方は是非ともお出かけください。

幹事報告

幹事 相原 利行

- ・例会場であるホテルグランヴィア岡山のフロント横に掲示されるプレートについてですが、掲示が完了いたしました。他クラブの方々にご配慮いただき曜日順に並んであります。お帰りにでも一度ご覧ください。
- ・理事役員会において可決されましたクラブ細則の改正につきまして、皆様のご承認をいただきたいと思います。追って改正案をご郵送いたしますので6月17日の例会時にお諮りする予定です。

例会プログラム

内部卓話

「手足のシビレと痛み」 坪井 雅弘 会員

シビレとは？

「シビレ」とは手足の神経（末梢神経）が出す、異常な信号。

ジンジン、ピリピリ、虫が這う様な感じ

シビレや痛みの原因 全身性疾患による

糖尿病

ビタミン欠乏：B系等

ギランバレー症候群

薬物：抗癌剤等

中毒：重金属

レストレスレッグ症候群

末梢動脈疾患



局所性疾患による

脳血管障害後遺症(中枢性疼痛)
変形性脊椎症
手根管症候群

足根管症候群
胸郭出口症候群
肘部管症候群

糖尿病性神経障害

遠位対称性多発神経障害

通常の糖尿病神経障害の型

持続性の灼熱痛、鈍痛や発作性の刺す様な痛み、電撃痛、知覚異常が、両側足趾に起こり、数年で足先、上肢へと拡がる。

末梢動脈疾患

足の血管の動脈硬化で血流が悪くなり、少し歩くと足のシビレ、痛みが起こり、少し休むとまた歩けるようになる。(間歇性跛行)

狭心症、心筋梗塞をよく合併する。

腰部脊柱管狭窄症との鑑別が必要

手足のシビレ、痛みの原因は、全身疾患によって起こるものから、末梢神経の局所的な圧迫や刺激によるものや、薬物中毒などでも起こります。少なくとも、自己管理で予防できることは実行することも必要と思われます。

クラブ情報

寄稿文

屋久島宮之浦岳登山記(平成25年5月3～6日)

岡本 和夫 会員

屋久島は円形に近い五角形で面積は504平方キロ、周囲約100kmで、佐多岬の南南西60kmの海上に浮かんでおり、1993年、島の21%に当たる森林地帯が世界遺産に登録された。全島山で、砂浜はごく僅かしかなく、多様な植生、動物が見られ、まさに自然の宝庫である。俗に屋久島は「ひと月に35日雨が降る」とか、高所では年間10000mmの降水量とか言われ、登頂には体力はもちろんのこと天候にも恵まれる必要がある。晴天が予想されるなか、5月の連休を利用して妻と思い切って出かけた。

空路鹿児島入りした娘と鹿児島南埠頭で落ち合い、高速艇「トッピー&ロケット」に乗船、左に桜島を見ながら波静かな錦江湾を南下していった。時速80kmを超す速さであるが揺れはほとんど感じられない。やがて右に指宿の町並みや開聞岳を望みながら外洋に出た。左には人煙まれな大隅半島が青黒く続いている。船は種子島西之表港を経由して屋久島東岸の安房(あんぼう)に到着した。2時間40分の船旅であった。前日屋久島入りした次男と落ち合ったが、午前中レンタカーで島内を一周したという。昼食後タクシーで標高1365mの淀川登山口に向かった。連休ということで、宮之浦岳あるいは縄文杉をめざす入山者がかなりの数にのぼるといふ。登山口で環境省の職員から主にトイレの使用(携帯トイレ携行の厳守)について説明を受けた。いよいよ本段を上って出発。屋久杉の根の張った道を歩くこと約40分で淀川小屋に到着した。小屋は40人の定員で既に先客でいっぱい、小屋周りには多くのテントがあった。周りの平坦な所を見つけてテントを設営した。若い登山者が圧倒的に多く、日が暮れても歓声が聞こえていた。

翌4日は6時15分に出発。手がかじかむほどの寒さであった。淀川に架かる鉄橋を渡り、照葉樹に混じって屋久杉の繁茂した中を歩き、1565mの高盤岳展望所に達した。西の方角に豆腐岩と呼ばれる巨岩を載せた高盤岳(1711m)が望めた。雲ひとつない晴天だ。木道や木段の整備された道を歩いていくと、荒川の源流に開けた湿原「小花之江河」、さらに小さな丘を越えると登山道の交差点である「花之江河(1639m)」である。歩き始めて2時間、ここは山上の庭園を思わせる湿原でしばしの間休息をとった。花之江河の北側からは浸食のはげしい道を歩いた。黒味岳への道を分岐、しばらくして急に視界が開け、左側に黒味岳(1831m)を望み、前方に投石岳(1830m)、その奥に宮之浦岳とその左に島内第2位の標高を誇る永田岳(1886m)が姿を現した。投石平(1685m)からはヤクザサの中を縫うようによく整備された道を快調に歩き、右に安房岳(1847m)と翁岳(1860m)、そして左に栗生岳(1867m)を巻くように道はつけられており、花崗岩の露岩やモアイに似た巨岩を楽しみながら、徐々に高度を上げていった。そしてついに11時30分、宮之浦岳頂上(1936m)に立った。まさに洋上アルプスのてっぺんに立ち、達成感に浸った。昼食を摂りながら1時間眺望を楽しんだ。残念ながら霞んで、種子島や開聞岳は望めず、かすかに永田の沖に口之永良部島を同定した。どのルートをとっても時間を費やし、体力そして運に恵まれてこそ成し遂げられる頂上制覇に、ガイドに先導された登山者や単独登山者など皆それぞれが歓声を上げて喜びを共有していた。頂上から一気に150m下り、永田岳への道を分かつ焼野三叉路(1784m)に達した。西方指呼の距離に永田岳、その右にはネマチ(1814m)が聳立しており、空荷で永田岳を往復する人もいた。時計まわりに展開する尾根を歩いて平石岩屋のあるピーク状の展望台(1707m)に達した。ここで形の良い宮之浦岳を見納めた。やがてシャクナゲや共生するヒメシャラ、屋久杉の古木の茂る道に変わり、左に坊主岩を見過ごし、二つの展望台を越して下った所に新高塚小屋(1465m)があった。15時30分であった。ここでも小屋は満員、木の栈敷もテントでいっぱい、わずかな平坦地に二張りテントを設営した。水場で補給を済ませ、ドライカレーとカレーの夕食を摂った。近くでヤクシカがえさを食っており、空が茜色に染まる頃眠りについた。

5日朝、縄文杉あたりが混み合うことが予想されたため、5時15分に出発した。急下降の手前で日の出を迎えた。木段や根の張った急斜面を下り、モミヤツガ、ヒメシャラが目立つようになってしばらくするとコルに高塚小屋(1335m)が現れた。ここから約15分で縄文杉(1321m)に到着した。推定樹齢二千数百年以上とされる。朝日にひかり輝く老木に長寿をあやかりとう木の精を手で招き寄せた。ここから夫婦杉、大王杉、そして樹間に

宮之浦岳を垣間見たあと、鬱蒼とした杉の森のなかに苔むしたウィルソン株(1050m)があった。株の中は空洞になっており、中に座って見上げると朽ちた部分がハート型にくりぬかれている。広場は登ってくる登山者で混み合い始めた。ここからは小渓流を幾つか渡渉し、登ってくる大勢の人たちに道を譲りながら、やっとの思いで大株歩道入口に到着した(927m)。当初、辻峠から白谷雲水峽経由で宮之浦に下る予定であったが、娘の疲労から安房森林軌道の軌道敷きを歩いて荒川登山口に至ることになった。9時半、大株歩道入口を出発、単調な道をゆるやかに下っていくが実に遠く、約7.5kmの道のりを3時間かけて歩いた。途中、大正12年に開設された小杉谷事業所跡では木材の伐採・搬出に携わった集落跡や小学校跡地(最盛期人口540人、147人の児童)があり、往時を偲んだ。日もすっかり高くなる中、ヤクザルやヤクシカに出くわしたりしながら荒川登山口に到着した(594m)。下山途中に予約しておいたタクシーに乗り、再び安房へ向かった。昼食にトビウオのから揚げ・すり身のてんぷらや亀のつめを食した。安房から路線バスに乗り、尾之間(おのあいだ)の屋久島いわさきホテルに到着。疲れた体を硫黄温泉と夕食で癒し、眠りについた。部屋からは急峻な岩山、モツチョム岳(940m)、耳岳(1202m)、割石岳(1410m)が望め、改めて全島山と樹林からなる島であると再認識した。

最終日の6日、屋久島空港で子供たちと別れ、路線バスで宮之浦港に向かった。空港を過ぎる頃、左方には山頂部が三角形の愛子岳(1235m)が望めた。台風の強風からのがれるため、ほとんどの家屋は平屋で、周りを木々で囲んでいる。稲田は少なく、かんきつ類とイモの栽培、漁業そして近年は民宿で生計を立てている島と想われた。帰路は鹿児島直行便で所要1時間45分であった。仙巖園、尚古集成館へ立ち寄り、島津斉彬侯の数々の偉業に接し、大河ドラマ「八重の桜」と重ねて、幕末・維新时期に思いを馳せた。16時発の「みずほ」で帰路についた。

▶ 山陽新聞 H 25・4・16 掲載



草野球同好会

5月27日19:00から野球の試合を奥市野球場にて行いました。

相手チームは肉の卸業者チームで、やはり技術、体力とも数段上でコテンパンにやられました。これから、練習を重ね初勝利を目指します。高橋(峯)会員応援ありがとうございました。



第248回 ゴルフ同好会コンペ

場所 瀬戸大橋カントリークラブ

日時 平成25年5月26日(日) AM10:40 スタート(OUT 2組)

順位	RANK	NAME	OUT	IN	GROSS	HD	NET
優勝		岡村会員	48	48	96	25	71
準優勝		新倉会員	47	53	100	28	72
第3位		柏野会員	55	53	108	36	72



次回は6月30日 金陵C C予定にて行います。多数の参加をお願い致します。

6月お祝い行事

例会情報

本日のメニュー (6月3日)

八寸(寄せ赤茄子、キャビア、セルフイーユ)(瓢亭玉子、鯛一味焼、合鴨串、芥子蓮根黄身揚げ
小口胡瓜諸味噌鑄込み、焼唐黍、デトロイト)

御造り(鯛、鰹、芽物一式、県産昔醤油)

焚合せ(南瓜饅頭そぼろ鑄込み、ちらし海老、卸し生姜、木の芽)

小鉢(温玉、振り柚子、美味出汁) 御飯(岡山県産こしひかり)

赤出汁(豆腐、若芽、洗葱、粉山椒) 香物(三種)

次のメニュー (6月10日(ヘルシーメニュー))

中華風コンスープ 炭焼きチャーシューと五穀ひじきのピラフ 季節のサラダ お野菜のアイスクリーム コーヒー