

山ありてわが人生は愉し 《ヒマラヤへのスケッチ、トレッキング》

青木 昱 秀



六十四歳でリタイア、日立工場山岳部OB会「山僚クラブ」を立上げ、昔の山仲間と山登り、温泉、お酒と

会話を楽しんでいる。

山岳部活動に熱中していた青春時代から憧れていたヒマラヤに、リタイアした年、クラブの仲間とトレッキングに出かけた。エベレスト街道カラパタル(エベレストのビューポイント、五、五四五m)のトレッキングで、予想以上の感動を受けた。また、自信もつけた。ヒマラヤトレッキングにのめり込むきっかけとなり、ヒマラヤ通いが始まった。

◇八、〇〇〇m峰は世界に十四座 その総てが東西二、五〇〇kmにおよぶヒマラヤ山脈にある。東部のネパール地域に、その内の九座が集中している。それを東側から列挙する。

カンチェンジュンガ	(8,586m)	第3位
マカルー	(8,463m)	第5位
ローツエ	(8,516m)	第4位
エベレスト	(8,848m)	最高峰
チョーオユー	(8,201m)	第6位
シシャパンマ	(8,027m)	第14位
マナスル	(8,163m)	第9位
アンナプルナ	(8,091m)	第10位
ダウラギリ	(8,167m)	第7位

◇トレッキングに参加できる条件は！

まず自身が健康であること(日頃のトレッキングが重要)。三、八〇〇m以上で宿泊するコースでは、旅行社指定専門医の健康診断を受け認可をとる必要がある。次に家族が健全で

協力してもらえ環境が必要である。また、トレッキングは通常2〜4週間(コースによって異なる)留守中の公的、私的ライフワーク(市民活動、サークル活動など)の事前調整や不在時の問題解決をしておく。私の場合はこの作業が一番大変で苦心した。

◇ヒマラヤのトレッキング事情

ネパールヒマラヤでは標高三千メートルまでは亜熱帯から温帯、そして森林限界の四千メートル以上が高山帯になる。雪線の高度は四〜六千メートルで、おおよそ五千五百メートル以上が雪と氷と岩の世界になる。一般のトレッキングはこの雪線が最高到達点となる。



エベレストの展望台 カラパタル(5,545m)に登頂 中央のピークがエベレスト

ヒマラヤの魅力は、何と云っても八千メートルを越す「神々の座」を目のあたりに眺めることができることである。落差が約四千メートルあり、水壁の迫力はヒマラヤでしかない。美しいヒマラヤ巒心(ひだ)には心を奪われる。旅行社

の主催するツアーはトレッキングの計画、手続きなど総てを手配してくれる。ツアーには旅行社からベテランのツアーリーダーが同行し、現地スタッフとしてサード(シェルパ頭)、シェルト(ポック、キツチンボーイ)、ポータ(ゾッキョ(ヤクと牛の合の子)でキャラバンを組む。このシステムは欧米の登山隊が作ったもので、それを日

本人が日本人向けに改良したもの。参加者にとっては大変便利にできている。高年齢の高所トレッキングにはこのシステムを利用するのが安心安全である。多少費用はかさむが、観光以外に産業の少ないネパール経済に貢献していると割切れば良い。

◇高山病高度障害とのお付き合い

気圧は、高度三千メートルで約三分の二、五千五百メートルで二分の一に下がる。空気中の酸素濃度もほぼこれに比例して減少する。これが高山病の要因である。高山病は、個人差があるが、三千メートル以上で出発し、四千メートルを超えると登山経験の有無や年齢、性別に関係なく現れる。対策として、登山行程を一日の高度上昇を五百メートル以内に抑え、高度を上げた後高度順応日を設けて、順応に充分時間をかけ、ゆっくり高度を上げて行く。

トレッキングの往路では、毎朝夕、パルスオキシメーターで血液中の酸素量を測定、六〇%以下に低下すると先へは進めない。私は就寝中、腹式深呼吸を百回以上やっけて翌朝に備えた。高度を上げる度に参加者が減って行き、カラパタルに登頂できたのは、十三名中七名、六名は途中リタイアとなった。

◇ヒマラヤトレッキングはスケッチに最適

トレッキングの行程は高山病対策で前述の如く制限があり、一日の歩行時間は4〜5時間、午後二時頃には目的地



カンチェンジュンガ(8,516m)のスケッチ

は目的地

に到着となる。テントの設営、食事の準備は現地スタッフがやってくれるので、あとはフリータイム。また一日おきに高度順応日(付近のハイキング)があるので、充分時間があり落着いてスケッチができる。ヒマラヤトレッキングは種々の危険を伴うので、周囲の方々には迷惑をかけてきた。特に協力してもらった家族には心配をかけた。些細なトラブルはあったが無事故であったことがせめてもの償いである。感謝。トレッキングで描いたスケッチを油絵にして、毎年日立市美術展および日製謳美会展に出品している。



マナスル(8,163m)とマナスル氷河の油絵

描き溜めたスケッチと、撮り溜めた写真の材料に、これらも油絵を楽しみなが

今までも描き溜めたスケッチと、撮り溜めた写真の材料に、これらも油絵を楽しみなが

青木昱秀氏 連絡先
〒319-1221
日立市大みか町1-30-11
電話 0294-52-4658

リレー随筆 (32)

林 正廣

助川山市民の森のボランティア活動

日立市の西側に隣接する助川山は、平成3年3月に発生した山火事で消失しましたが、日立市が火災跡地の150ヘクタールを買い受けて森林自然公園として整備し、平成10年3月に「助川山市民の森」として開園しました。この公園の機能の維持と森林の再生のお手伝いをしようと平成10年11月に任意団体がボランティア活動をスタートし、平成16年10月に「NPO法人森の自然学校助川山保全クラブ」として認証を取得して、日立市と連携を取りながら活動を続けてきています。



「クラブ」の活動目標は、①助川山市民の森と友達になろう、②助川山市民の森の案内人になろう、③子供達を市民の森へ、であります。

具体的には、子供達が楽しめるように昆虫や野鳥や小動物が集まる落葉樹林の里山作りを目指してクヌギやコナラ等の植樹会の実施、植樹地の下草刈り、赤松林や実生地の間伐や草刈り、公園内のパトロール、植物や昆虫や小動物の観察会の実施、保育園や幼稚園や子供会等の園内案内、物作りでは巣箱作りです。

現在「クラブ」は、総員61名です。刈払機やチェーンソー等の機械を投入して作業能力の向上と省力化を図っています。

平成22年度を振り返ってみますと、月2回の定例活

動日には毎回20名以上の参加者で健康な楽しい汗を流しました。市民参加の植樹会では、100名以上の参加者で250本のクヌギやコナラを植えました。開園以来の植樹は3,000本以上で順調に成長しています。

子供達の案内は12回実施しました。サワカニやカジカ等と触れ合い、ムササビやリスの食痕を手に取り、猪の足跡やラッセルの痕跡を見ながらの水や木の実等の話は大変興味をひきました。



市民参加の植樹の一コマ

物作り体験は、小鳥の巣箱作りで、鋸切り、釘打ち等全てが初体験の子供が額に汗して完成させた時の笑顔は最高でした。別れる時に「おじさんありがとう。又来るね」に疲れを忘れず。

また来園者の皆さんから「この公園は眺望は素晴らしいし、手入れが良くて気持ちいいですね」等の言葉に元気づけられます。

「クラブ」発足11周年が過ぎました。自然体験や環境教育そして市民の健康づくりの場としての「助川山市民の森」を、更に多くの市民に楽しんで戴けるようにボランティア活動を続けたいと思っています。

同好会行事に参加して

「デジカメクラブ」 西岡 一也



私は中学生の頃からカメラが大好きで、暇を見つけてはシャッターを押していました。就職してからはカメラとは縁遠くなっていましたが、8年前にデジカメを購入して写真を再開しました。退職を機に社友クラブのデジカメクラブに参加させて頂いて1年半となります。例会と撮影会には可能な限り参加しています。例会では自分と全く違う多種多様なジャンルの写真を見せて頂き本当に勉強になり楽しく過ごさせて頂いています。

また撮影会では撮影テクニック等も教えて頂き自分の撮影技術の向上に役立てています。今後とも大いに参加して楽しみたいと思っています。皆さんも気軽に参加されて写真の魅力を味あわれてはと思います。

「囲碁の会」 大川 一



私は去る4月15日(木)囲碁の会(勝田地区)第29回大会に参加し、幸いにも4戦全勝の成績で優勝することができました。4戦とも厳しい戦いの連続でした。特に第3戦では中盤に大石を取られてしまい、中押し負けを宣言してもおかしくない状況でしたが、終盤になって相手に見落としがあつて今度は相手の生きが無くなる結果となり、勝ちが転がり込んできた次第です。この大逆転が無ければ優勝も無かったわけで、正に「幸いにも」と表現すべき優勝でした。当会は七海世話人の下、月に1回碁兄・碁友・碁敵が集まり毎回愉快地過ごしています。会場近く中華料理店での定番五目焼きそ

ばの昼食も楽しみです。今後とも脳の衰えを遅らせるためにも囲碁を楽しみたいと思っている次第です。

「パソコンクラブMM研」 山崎 精二 (84歳9カ月)



マルチメディア研究会に参加させて頂いたのは6年ほど前でしょうか？その時既に喜寿を超えていた筈で、よくもまあこんな難しい会に入れて貰ったものだ！ホームページを公開していて、新しい画像の展示に興味を持っていたので、色々新しい表現やFlashなどソフトを勉強させて頂いた。少しは当番幹事を担当したが、最近担当を外して頂いているので、何か参考になる作品を紹介しようと努めている。毎回、外山講師の最新動向の紹介が楽しみであるし、ソフト、ハードの判らないことは誰かが必ず教えて頂ける私の「かけこみ寺」でもある。ぼけ防止に元気な内は続けたい。

訃報 真に残念ですが、苦楽を共にした次の方がお亡くなりになりました。

衷心よりご冥福をお祈り致します。

原 謙臣	平成21年11月3日	享年82歳
阿部勢武夫	平成21年12月14日	享年73歳
菱沼 藤雄	平成22年6月25日	享年91歳

編集後記 総会が盛会に終了しました。ありがとうございました。憧れの「ヒマラヤへのスケッチ、トレッキング」は、青木さんの感動がひしひしと伝わってきます。健康な家族の協力があつてこそ、危険を伴う旅ができたと思えます。林さんのボランティア活動には頭が下がります。 藤森 好則

同好会の行事ご案内(8月～10月)

1. 第45回研修会 [大みか事業所・日立事業所臨海工場(半導体製造工場)見学]

情報制御システム社大みか事業所(旧大みか工場)と電力システム社日立事業所臨海工場のパワーデバイス部門(高圧大電流半導体の製造工程)を見学します。

- ・開催日：平成22年9月17日(金)
- ・集合：大みか事業所正門前9:50 集合
JR大甕駅から徒歩20分
なるべく公共交通機関を利用してご集合下さい。
- ・会費：1,200円予定(昼食・保険料他)
- ・募集人員：先着40名、申込締切7月30日(金)
- ・申込先：小口伊佐男 Tel/Fax: 0294-37-3048
E-mail: isao_oguchi@lake.ocn.ne.jp

2. 第24回歴史探訪 [足利を訪ねる*歴史と文化のまち*]

足利氏2代目義兼創建の饅阿(ばんな)寺、日本最古の総合大学 足利学校等を巡ります。

- ・開催日：平成22年10月8日(金)雨天決行
- ・集合：神峰駐車場：7:30 出発
南ドライブイン：8:00
勝田駅西口：8:40
- ・会費：5,000円(昼食代、入場料、保険)

4. 定例行事予定一覧表

グループ名	連絡先	実施日(曜日)			場所	時間	備考	
		8月	9月	10月				
野鳥自然観察グループ	石川 皓 0294-53-7064 aishikajp@ybb.ne.jp	9(月)			多賀市民プラザ	9:00～ 12:00	野鳥研修会 参加費:¥200/回 原則 雨天中止	
			20(月)		栗原			
				18(月)	赤羽緑地周辺			
囲碁の会	日立地区 安藤捷治 0294-37-0759 sh-andou@net1.jwayl.ne.jp	11(水) 25(水)	8(水) 22(水)	13(水) 27(水)	東暁館別館	10:00～	参加費:¥100/回 大会:¥1300	
	勝田地区 七海 清 029-273-8450 fwny8718@mb.infoweb.ne.jp	19(木)	16(木)	21(木)	大島コミュニティセンター	9:00～	参加費:¥200/回 大会:¥700	
料理教室	澁口七郎 0294-43-5134 s-shibuguchi@net1.jway.ne.jp	9(月) 30(月)	6(月) 13(月)	12(火) 25(月)	明治商会	10:00～	参加費:¥1600/回	
卓球クラブ	石川隆宏 0294-32-0261 spka5da9@citrus.ocn.ne.jp	4(水) 25(水)	1(水) 15(水)	6(水) 20(水)	日立体育館	9:00～ 12:00	参加費、会場費等 まとめ:¥2500/年	
デジカメクラブ	佐藤一男 0294-53-4573 satoka31010@net1.jway.ne.jp	2(月)	6(月)	4(月)	撮影会以外は 東暁館別館	10:00～ 15:00	参加費:¥1300/回 昼食代含む	
写真五七五	八巻秀雄 0294-34-4173 yamaki@green.ocn.ne.jp	6(金)	10(金)	6(水)	東暁館別館	9:30～ 12:30	参加費:¥300/回 昼食別途	
パソコングループ	シニアPC I II 大越健児 0294-37-4931 ken-ooko@muc.biglobe.ne.jp	23(月) 31(火)	27(月) 28(火)	18(月) 26(火)	東暁館別館	10:00～ 15:00	参加費:¥1000/回 昼食別途	
			7(火)	5(火)				
	HPの会	中村 進 0294-52-5525 ssm2332@hb.tp1.jp	3(火)	7(火)	5(火)	東暁館別館	10:00～ 15:00	参加費:¥1300/回 昼食代含む
	基礎講座	山田和夫 0294-22-3950 k-yamada@bb.wakwak.com	10(火)	14(火)	12(火)	東暁館別館	10:00～ 15:00	参加費:¥1400/回 昼食代含む
	極楽サロン	島田勇一 0294-34-4467 yshimada@ng.ejnet.ne.jp	12(木)	16(木)	21(木)	東暁館別館	10:15～ 15:00	参加費:¥1300/回 昼食代含む
勝田地区	渡部喜久雄 029-282-7633 kikuo_wa@d1.dion.ne.jp	24(火)	28(火)	26(火)	ひたちなか市 ワークプラザ	13:15～ 16:00	参加費:¥700/回	
MM研	藤原延弘 0294-34-4039 ntit.fjwr@nifty.com	27(金)	24(金)	29(金)	東暁館別館	10:00～ 15:00	参加費:¥1300/回 昼食代含む	

専門講座の日程<Acrobat8 勉強会:原則第4木曜日、新勉強会(テーマ未定):原則第3水曜日>

- ・募集人員：先着40名、申込受付9月6日(月)より
- ・申込先：薄 浩八 Tel: 0294-35-9121
Fax: 0294-35-9125
E-mail: k-usuki@mwa.biglobe.ne.jp

3. 第43回歩こう会 [小場江用水を歩く]

那珂川下流のひたちなか市側に流れる小場江用水を含んだ散策を計画しました。稲穂の中をゆっくりと歩いてみましょう。皆様のご参加をお待ち致します。

- ・開催日：平成22年9月22日(水)
雨天延期10月13日(水)
- ・集合：水郡線青柳駅 10:30 スタート
解散が勝田駅なのでJRを利用下さい。
- ・コース：青柳駅→青柳の夜雨→津田駅下→小場江用水(昼食)→武田氏館→勝田駅西口14:00 解散 (9.5km 平坦地)
- ・持参する物：弁当、飲み物、
- ・会費：200円(非会員はプラス300円)
- ・申込締切：平成22年9月14日(火)
- ・申込先：垣貞玲吉 Tel/Fax.029-274-1727
E-mail: ryk888@pure.ocn.ne.jp

同好会行事に参加しませんか!

年会費1,000円(行事参加費は別途)で下記のどの行事にも参加できます。
楽しい、そして、新しい時間を仲間と共に過ごしましょう。