

## 残暑厳しい9月例会は29名が出席、 学習は「救急法」、夏の山行と同人合宿を話し合う

### 例会の学習は、「救急法」(講師；新井久氏)

「山で怪我をしない為には日頃の体力づくりが大切です。」救急法についての学習で、外傷の種類や症状その処置方法など種類別に具体的な例を取り上げながら、かつ難しい話しになりがちなテーマにもかかわらず、沢山の笑いを交えてご説明頂きました新井先生のキーワードでした。

自力下山ができない様な怪我では、いかに早くヘリコプターでの救助を要請し確実に対処できるかが生還へのカギとなるそうです。怪我や遭難の当事者もそうですが、偶然事故現場に居合わせた周囲の登山者や仲間の対応が生死を分けることもあるので、何が出来るのか考え直ぐに行動する事も大切であるという意見もありました。

楽しいはずの山で不幸に合わない為にも、日常のボディケアを行い自身の体力の範囲を確認しておくことの重要性を救急法の学習と共に学ぶ事ができました。私も山からは楽しい思い出と一緒に元気に下山したいので今回教えて頂いた事をぜひ実践しようと思いました。」

(感想；菅谷記)

### 会装備の薬品について

- ①リンデロンV G軟膏：湿疹、虫刺され(ぶよ、蜂など)、やけど／1日1～数回
- ②ゲンタシン軟膏：傷、化膿止め／1日1～数回→直接またはガーゼなどに伸ばしたものをつける(綿棒が入っています)
- ③インテバン軟膏：鎮痛、消炎、筋肉痛、外傷後の腫れと痛み／1日数回→肩、腰、膝は4～6cm、ひじ、手首は2～4cm使用
- ④イソジンきず薬：傷口の消毒
- ⑤ポイズンリムーバ：蜂に刺されたり、蛇にかまれたりした時に吸って毒をとる
- ⑥滅菌ガーゼ：やけど、すり傷、切り傷などの保護滅菌パット紙テープでとめる
- ⑦手袋：出血しているとき、手当てするのに使う。

※個人でもって欲しいもの

内服薬：日ごろより飲み慣れている物、風邪薬、解熱鎮痛剤、胃薬、整腸剤

外用薬：シップ薬、カットバン

その他：三角巾、レスキューシート、テーピングテープ、日焼け止め (駒崎記)

### 総会に向けた「アンケート」のお願い ※同封のアンケート用紙をご覧ください

総会に提案する2012年総括や2013年活動方針など、会員の意見を反映させたものにするため、アンケートの回答をお願いします。

【締切日…11月1日(木)までに豊島さん宛提出してください(10月例会でも可)】

#### 次回例会のお知らせ

10月13日(土) 午後3時30分～ 市民ホール

学習：「地質講座・日本列島の生き立ち」講師：宮島敏氏(日本鉱物科学会会員)

※外部講師を招いているので、時間には集合してください。

合宿があるため、会装備をすべて大嶋邸に返却するか、例会に持参してください。

## 2012年同人合宿 in 檜枝岐のお知らせ <計画者：技委・浅見>

- 1 山 域 南会津 宿泊…檜枝岐見通りオートキャンプ場 tel(0241)75-2075
  - 2 山行形態 無雪期・一般登山
  - 3 目 的 各自の力量に応じた基礎的な力の養成
  - 4 日 程 2012年10月20日(土)～21日(日)
  - 5 ル ー ト 参加者20名
- 10/20 熊谷市役所出発(6:00) ～各コース～ キャンプ場着(15:00)
- ①七ヶ岳コース…たかつえ登山口＝七ヶ岳＝往路＝たかつえ(約3時間)  
八木、並木、堀、栗原幸、軽石、逸見、大嶋、高橋武、石川、豊島、新井弘
  - ②帝釈山コース…馬坂峠登山口＝帝釈山＝田代湿原＝往路＝馬坂峠(約4時間)  
相澤、黒澤、高橋仁、駒崎、新井浩、福田、木村、林
- 10/21
- A 田代湿原・帝釈山コース…猿倉登山口＝田代湿原＝帝釈山＝往路＝猿倉(約6時間)  
逸見、大嶋、石川、豊島
  - B 会津駒ヶ岳コース…滝沢登山口＝駒の小屋＝会津駒ヶ岳＝往路＝滝沢(約7時間)  
軽石、高橋武、相澤、黒澤、新井弘
  - C 燧ヶ岳コース…御池＝広沢田代＝熊沢田代＝燧ヶ岳＝往路＝御池(約7時間)  
高橋仁、木村
  - D 尾瀬御池周辺コース…御池＝御池田代＝西田代＝往路＝御池(約2時間)  
八木、並木、堀、栗原幸、
  - E 三岩岳・窓明山周回コース(約10時間)  
駒崎、新井浩、福田、林
- 6 係分担 チーフは◎
- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 食料係(計画、買い出しなど)  | 石川◎、逸見、堀、高橋武、栗原幸、八木 |
| 宴会係(酒類買い出しなど)   | 豊島◎、福田、黒澤、相澤、新井弘    |
| 装備係(テント他共同装備など) | 大嶋◎、高橋仁、林、浅見、並木     |
| 会計係(車代計算・徴収)    | 木村◎、軽石、新井浩、駒崎       |
- 7 配車 大嶋パジェロ、石川デュアリス、軽石CRV、木村アイシス、駒崎パジェロイオ

### 当面の会山行計画

- 1 山スキー偵察 [計画者：宮田]  
日 程：10/27(土)～28(日) 山域未定・テントor避難小屋泊  
参加者：L 宮田、福田、菅谷、林
- 2 錦秋の西沢溪谷 [計画者：新井勇]  
日 程：11/1(木) 西沢溪谷P～二股～東沢往復～七ツ釜～森林軌道～西沢溪谷P  
参加者：CL新井勇 SL大嶋 並木、八木、白根、堀、栗原幸
- 3 野反湖八間山 [計画者：大嶋]  
日 程：11/3(土) 野反湖～八間山 歩行時間2時間20分
- 4 NZミルフォードトラック [計画者：大嶋]  
日 程：11/20(火)～30(金)  
参加者：L大嶋 白根、高橋武、逸見、駒崎
- 5 恒例立山初滑り<上級> [計画者：宮田]  
日 程：11/22(木)or23(金)～25(日) 雷鳥荘泊、雄山&室堂周辺、剣沢滑降  
参加者：L 宮田 新井久、福田、木下

### 当面の日程等

- ・11月例会11/10(土) 15:30～ 市民活動支援センター 学習：「冬の気象」(講師：宮田)
- ・第17回同人総会12/8(土) 河口湖温泉・旅館若富士
- ・1月例会1/19(土) 15:30～ 市民ホール