緑爽会会報　No. 161

2019年4月25日発行
日本山岳会　緑爽会
発行人　富澤克禮

デザイン・制作　関塚貞亨

〜〜《報告》〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

２０１９年度緑爽会総会報告

開催日：４月２０日（土）出席２２名
出席者：山本良子、五十嶋一晃、梨羽時春、松本恒廣、近藤緑、関塚貞亨、川嶋新太郎、平野紀子
鳥橋祥子、中條昌子、大島洋子、島田稔、富澤克禮、夏原寿一、瀬戸英隆、田井具世、
川口章子、渡邊貞信、石塚嘉一、荒井正人、小林敏博、加藤真美

２０１９年度の緑爽会総会は富澤代表の進行で議事が始まり、下記の１～４号議案について、各担当幹事より説明を行った後、いずれも承認された。また、付帯議案として、「会費の郵便切手での納入中止」につき代表より説明があり、これも承認された。

第１号議案　２０１８年度　事業報告承認の件
第２号議案　２０１８年度　収支決算承認の件
第３号議案　２０１９年度　事業計画（案）承認の件
第４号議案　２０１９年度　予算（案）承認の件

その後、川口さんから自然保護委員会の全国集会（７月６・７日）に関して説明があり、さいたま新都心で開かれる内容についてお知らせと出席勧奨がなされた。

また五十嶋さんから、昨年の総会後にお話しいただいた折に視聴した「雪の薬師、槍越え」を撮影した登山家「伊藤孝一」について現在執筆中とのお話があった。これは、「山岳」第１１３年で書かれている内容に対して、すでに会報「山」８８２号で五十嶋さんは異なった見解を示されておられるが、さらに伊藤孝一の登山について総合的に究明し、その深奥に迫りたいとのご意向を述べられたものでした。

その後、多くの会員からいただいた「おもたせ」を前に、茶話会となった。最後は皆さんから近況をお話しいただいて１７時閉会となった。（ページ数の関係で、出欠ハガキでお寄せいただいた近況報告は別紙にまとめさせていただきました。報告・写真荒井）

２月例会/講演会報告

「山でのクスリ・家庭でのクスリ―知ってトクする正しい使い方―」

開催日：２月２５日（月）　１４時～　１０４号室
講　師：小清水敏昌会員
出席者：１４名（会員外１名）
田村佐喜子、松本恒廣、渡部温子、平野紀子、鳥橋祥子、島田稔、富澤克禮、夏原寿一
渡邊貞信、小泉義彦、荒井正人、小林敏博、加藤真美、南川金一

昨年７月に医療委員会で「携帯医薬品」とのテーマで講習会を開催しており、そのまとめを小清水会員が会報「山」８８０号に書いておられる。その資料を配布の上、お話はパワーポイントを使い始められた。山だけでなく日常でも、正しい薬の使い方を知るということでお伝えしたいとのことであった。目次的に示すと講演の内容は以下の通りである。

・薬はどうやって創られてくるのか
・山にもっていく薬
・医薬品の分類
・ジェネリック医薬品とは
・薬の正し使い方
・目薬について

講演中の小清水会員

まずはじめに、新しい薬が開発され、発売に至るまでの経緯についてお話があった。大雑把に言えば、新薬の開発には約２０年、１３００億円という想像を絶する時間と経費が掛かるとのことであった。大手製薬会社２０社のデータでは、７３万の化学合成物から試薬を混ぜ、動物実験、臨床試験などを経て作られる薬の中で、厚労省の承認を受けるものは僅か２５という狭き門。しかも発売後８年間は市販後調査が義務付けられているとのことだ。製品の開発にかける経費という点では、売り上げに対して１２％（大手１０社では約２０％）で、自動車などの他の商品に比べるとその比率は非常に高いということである。

さて山に持っていくクスリであるが、これは「必要最低限」で、何かあった時に対処できるセットということになる。持病薬のほか、解熱鎮痛剤、胃腸薬類、芍薬甘草湯、抗生物質、外傷薬やテープ類などが含まれる。（会報「山」も参考にしてください）その中で、代表的な薬ということから、芍薬甘草湯とニトログリセリンについて詳しいお話があって大変参考になった。

芍薬甘草湯は、俗に６８番で通じる、足がつった時に飲む即効性の高い薬、と多くの岳人が知っているが、ほかの薬がいろいろなものを混合しているのに対し、この薬は芍薬と甘草だけでできており、それだけシャープに効くということだ。一般に市販されている薬は「体力にかかわらず筋肉の急激なけいれんを伴う痛みのあるもの」に即効性を発揮する。症状のある時のみ服用する。ただし、動悸やめまいなどの症状があれば即中止すること。また良くならない時も服用はやめることが大事だという。これは甘草特有の副作用があるためである。

ニトログリセリンはその剤形により、舌下錠、スプレータイプ（エアゾール）、調布剤（テープ）があり、剤形で適応症も違っている。舌下錠は狭心症、エアゾールやテープは狭心症の発作に用いられる。冠動脈といった太い血管を拡張する特徴があり、注射や点滴に比べ舌下錠は早く効く。なぜ舌下かというと、肝臓で分解されるのだが、消化器では溶けてしまうからだそうだ。なお頭痛やかゆみなどの副作用もあるので注意が必要で、また揮発性もあるので保管に留意し、消費期限など明記しておきたいとのことである。

医薬品の分類の項では、医療用医薬品と市販（OTC）があるが、ほとんどは医療用であること、医療用には何百万円もする薬もあること。薬には様々な情報があるので、医薬品添付文書で効果・副作用などをチェックしておくことが大事とのこと。

ジェネリック薬品がなぜ安いかの仕組みを伺ったのち、ジェネリックは先発薬品と同一の成分でありながら注射の時に痛いなどの違いが出てくることがあるが、これは賦形剤によるということを教えていただいた。

薬の正しい使い方の項では、薬には安全域というものがあり、これが広い薬もあれば狭い薬もあること、何か薬を飲んでいる時に新たに薬を服用すると、薬と薬の組み合わせで副作用が出ることがあるので気をつけること、薬の飲み方はお茶などでなく、多い目の水で（２５０CC）飲むのが良いこと、などを教えていただいた。また、薬の名前には紛らわしいものがあるので正確に知り、調剤薬局で確認するのが良いとも。薬と食物・嗜好品の取り合わせについても、例として、血液をサラサラにする抗血栓薬と納豆やブロッコリーは効果を低下させることになること、降圧剤とグレープフルーツジュースもいけないこと、その他お酒やたばこも降圧や鎮痛効果を下げるとのこと。

最後に目薬について正しい点眼の仕方を教えていただいた。そもそも結膜嚢は小さいので点眼は一滴で良いこと、２種類の薬を点眼する場合には５分ほど時間を空けることの説明を受けた。

講演終了後質疑応答となり、６８番について、あるいは調剤薬局の調剤明細に関する質問やジェネリックなど薬品に関して多くの質問が出された。小清水会員の入会時の紹介者である南川さんからも、コーヒーの利尿作用やいくつか質問されて会場が湧いたことも。

難しい用語もありながら、大変わかりやすい話であった。何よりも、出席者は山に限らず日常的に薬のお世話になっている世代であり？ 関心のあるテーマであったので、今後の生活に役立つ情報をたくさん得ることができた講演となった。（荒井記）

３月山行　新たに整備された「都留アルプス」を歩く

小林　敏博

実施日：３月２３日（土）　　参加者：７名（写真参照）

朝から肌寒い曇り空で午後には冷たい小雨が降り、山行には悪い条件だったが、皆さん着実に歩かれ、予定どおりに無事歩き終えることができた。皆さんの健脚ぶりに改めて納得。

都留アルプスは都留市と地元の方々により一昨年の夏、ハイキングコースとして整備された新しい低山アルプスで、市の中央部、富士急行線の東側に標高５００～６００メートル前後の稜線が都

留市駅から東桂駅まで連なっている。今回は縦走路のほぼ中央にある展望台から都留文科大学前駅へ下りた。

富士急大月駅の電車に参加者７名が合流、都留市駅に着くまで賑やかに会話が弾む。緑爽会の山行は休憩ごとに振る舞われるおやつが楽しみのひとつだが、今日は都留市駅改札口を出た待合室で、某さんから可愛い焼きお握りが配られた。皆さん小腹を満たしてスタートする。登山口までは辻々に道標が掲げられ、迷うことなく１５分ほどで登山口に着くことができた。

今回のコースで一番“厳しい”のが最初に登る蟻山までの道。谷村発電所の導水管の脇にある急坂の簡易舗装道をジグザグに標高差で１００メートル登ると発電所の貯水池脇に着く。肌寒い陽気でもからだはもうホカホカ。緩やかに西へ軽く登ると展望台がある。眼下には都留の街並みが広がっていた。富士の頂は雲に隠れて中腹の白い斜面が一部見えるだけ。この先は山道になり、やはり急坂を標高差１００メートル登ると蟻山に着く。狭い山頂にはアンテナがどんと陣取り、その金網脇で休憩。戦国期には烽火台があったとのことで四方の眺望はよい。

ここからはトラロープが続く滑りやすい砂礫の下り道に。ロープをつかみストックをついて慎重に下る。登り返した山が白木山、さらに下って登り返すと長安寺山。それぞれわずかな歩程で山頂を極められるのが低山アルプスの魅力かもしれない。山中、ダンコウバイの黄色い花がそこここに咲き、足元には小さなスミレがぽつんぽつんと花開いて春の訪れを告げている。長安寺山からさらに進むとパノラマ展望台に着く。小広いスペースには丸太を並べたベンチがあり、南の展望を眺めながらの昼食。しかし、食事を終えた頃、とうとう冷たい小雨が降り出した。

パノラマ展望台から急坂な道を下る。鞍部を登り返してほとんどピークのない稜線上にある天神山の山名板を見送り、再度下ると縦走路は東西の街をつなぐ道と交差している。十字路の脇には馬頭観音があり、左側には「ピーヤ」と呼ばれる谷村発電所への導水管のアーチ状の橋脚が見える。降り続く小雨を避けるため橋脚の下に行き雨具を着ける。この橋脚の下で手を叩くとその音が反響し「鳴き龍」が聞こえるということで、皆さんぱちぱちと手を叩き、その「鳴き龍」を楽しんだ。

再び登りとなり、登り切った辺りの東屋で雨を避けて大休止。さまざまなおやつが振る舞われた。「これはピリッとしていてお酒に合いそう」と鳥橋さん。狭い東屋の中で渡邊さんの新しいデジカメで皆が肩を寄せ合って集合写真を撮る。

（左から）富澤克禮、田村佐喜子、渡部温子、鳥橋祥子、荒井正人、小林敏博、渡邊貞信

東屋からさらに緩やかに登ると、西斜面が大きく切り払われた展望台に着く。「５０年前にこの辺りの藪を歩いたことがある。その頃はこんなしっかりとした道はなかった。」と渡部さんが往時を懐かしく語る。小雨がまだ降り続く中を、北へ歩きやすい道を１０分も下ると楽山公園、そのすぐ下にある都留文科大学の脇を通って都留文科大学前駅に到着した。電車を待つ間、皮肉にも雨は止み雲が切れて日が差し出した。反省会は大月駅前のビジネスホテルにある居酒屋で行った。7名全員がまだ有り余っている元気な声で「お疲れ様！」「乾杯！！」。　　　（写真提供：渡邊貞信）

〔コースタイム〕都留市駅 10:30⇒10:45 登山口⇒10:55 展望台 11:05⇒11:30 蟻山 11:45⇒12:00 白木山⇒12:10 長安寺山⇒12:15 パノラマ展望台 12:45⇒13:05 天神山⇒13:10 元坂（馬頭観音、ピーヤ）13:20⇒13:25 東屋 13:50⇒14:05 展望台 14:10⇒14:30 都留文科大学前駅

都留アルプスを歩いて

渡部 温子

初めての藪漕ぎをした場所に５０年以上経った今、行くようになるとは思ってもいませんでした。切れ切れの踏み跡が立派に整備された遊歩道に変わっていた。こんなに大きな烽火台跡など在った？…、　胸に去来する過去と現在の山歩き、地図だけを頼りに登った山へ今は至れり尽くせりのガイドブックを頼りに登る…、これでいいのだと言い聞かせながら歩いていました。

数回の引っ越し等で記録を無くしたのは残念ですが、その時のメンバーのうち女性二人が今も健在です。季節も同じころだったか、所どころに残雪があり寒かったことだけ記憶にあります。尾根に出て小さな広場で、チョコレートをかじりながら暖かい紅茶を飲んだことを思い出しました。足元を見るより、上や周囲を見ろと言われ通しだったけど、たばこの空き箱や、飴の包み紙、瓶や空き缶を見つけるとやったぁ、人が歩いていると喜んだし、木の枝や幹に括りつけられた縄や布切れなど、仲間は見つけるのに私はひとつも見つけられず、全然面白くなかった経験でした。でもこの経験が今まで歩き続けてきた元になっていると思っています。

その後の登山ブームで、ルート上に長い列が出来たりしたとき、先輩やリーダーに突然、ここを登る、ここを下ると言われても驚かなくなりました。逆に木立を手すりや杖にしたり、石を利用して飛んだりして歩くのが楽しくなっていった時期でもありました。当然衣服は汚れ破れすり傷などは当たり前、今の自分からは想像できない遠い昔のことです。

～～**《寄稿/投稿》**～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

私が敬愛する長老（その５）

関塚　貞亨

敬愛する長老たちは、ある方から『山岳』に投稿して広く会員に読んでもらうように提案があって、３３人を書いたのだが、長すぎるという指摘もあり５人を削り、２８人を『山岳』に投稿した。採用されれば『山岳』に載るので、削減した５人を緑爽会の会報に掲載してもらうことにしまし（村山雅美氏は１６０号に掲載済みにつき今号では４人）

東京帝国大学の二人

◎**田口二郎**（１９１３年～１９９８年）

甲南の田口さんと言ったほうがしっくりくるかも知れないが、本当に優れたジャーナリストであった。名著「東西登山史考」は岩波選書でなく、ハードカバーの立派な装丁の本であってほしかった。

佐々会長の下で副会長を務めていて、理事会が終わると佐々会長がある団体の差し回しの車で、まず田口さんを鎌倉に送り、藤沢の自宅に帰っていたらしい。その日は常務理事会だったのだろう。たまたま図書室にいた私に佐々会長から「横浜まで送ろう」と声をかけられ、後ろの座席に佐々会長と田口さん、助手席に同乗して送ってもらったことが一度あった。

それから山岳会への道で平井吉夫さんと連れ立ってくるのに出会って「甲南の後輩だよ」、と紹介されたこと。それから十年以上たって、田口さんは亡くなっているが『山岳』第９８年に、早稲田の出牛（じゅうし）陽太郎との交流などを記した遺稿が掲載されている「山嶽寮　甲南山岳部創立７５周年記念号」の図書紹介を書いたのは、そのときの出会いの印象が強かったことによる。因縁の不思議さを思う。

話は戻るが、亡くなる一年前のこと、『山岳』第９２年に各務良幸さんの事績を書いてくれるように依頼し、結局は口述してもらうことになって鎌倉の田口邸に南川、絹川、関塚の三人で訪問して語ってもらうことになった。

田口さんは各務さんを「スープリウム・クライマー、極限の登山者」と言い、語り始めから全てをカセットに録音して、夫人が作られたれたフルーツゼリーをご馳走になって帰宅した。そして南川さんがテープ起こしをしたのだが、「語りの言葉に一言の無駄もなく、そのまま原稿になっていた」とのことで、訪問した一同は老いてなお敏腕のジャーナリストの田口さんの偉大さを再認識して感じ入った。

◎**藤本慶光**（１９３６年～２０１４年）

お会いしたのは三回ほどで、松丸秀夫さんの葬儀、慶応義塾大学ホールで開かれた「宮下啓三さんをしのぶ会」、緑爽会で深田久弥に百名山書くように提案した大森久雄さんを招き、百名山誕生にまつわる苦労話を聞いたときである。緑爽会の時は、深田久弥の子息森太郎さん、森太郎さんの山岳会入会の推薦者である藤本さんを招いたが、二言三言、言葉を交わしただけだった。

交流が深まったと思うのは、藤本さんが病を得て寝込まれる直前に始まった手紙のやり取りからのことで私の一方的な思い込みかも知れない。経緯は『山岳』第１０８年の藤本さんの「川口慧海を支えた財界人とその時代」の記述のなかで、多くの財界人が百八十円を寄進しているのに久原房之介は千円という高額を援助していることに注目して、手紙を差し上げたことに始まる。当時の一円は一万円ほどの価値があった。

私の手紙には、戦後も久原は日立製作所、日立造船、三和銀行、日本鉱業グループのボスであり、グループ内に問題が起きると久原がグループ内各社のトップを集め結束を確認するなど長い間グループのボスであり続けたこと、６０年代まで国際競争力抜群だった新日鉄など鉄鋼業界が韓国、中国の進出で競争力が弱まり、産業界の構造変化で基幹産業と呼べる産業がなくなったこと、日本企業の定年制によって優秀な技術者が外国企業にスカウトされ技術の流出が続いていることなどを書いた。

藤本さんからは東京大学在学中に新日鉄の稲山さんの講演を聞いたこと、勤めていた繊維業界（旭化成）でも技術流出があったことなど。藤本さんは高野山別院の住職でもあるが、同じ『山岳』

第１０８年に私が書いた「大正２年夏、上高地」でウェストンを批判した部分、色川大吉氏の「外国人だけを顕彰し、信仰登山や生業としての山登り、伝統的登山を価値低いものとする登山家は好かない」に対して、「フアイト溢れる文章」とお褒めを頂いた。

そして白血病を患い時々輸血をしていること、残念ながら免疫機能の低下で人に会うことが出来ない、とお手紙にあり、それから暫らくして亡くなれた。東大ＯＢにとって、また山岳会にとって大きな損失であったと思っている。

山岳史の権威

◎山崎安治（１９２９年～１９８０年）

図書委員会委員長を亡くなるまで務められ、登山史の権威で、委員だけでなく多くの人に慕われたことは『山岳』第８０年に関根吉郎、近藤信行のお二人が書いているので触れない。

山岳会が四番町に移った当時はいまの事務室が応接室になっており、土曜会が開かれて午後には「霧の旅」の山崎金次郎さん、松本熊次郎さんなどが集い、夕方になると山崎安治さんを囲み二～三人の中堅が懇談するのが通例だった。酒の飲めない私もたまに夕方に覗いたことがあるが、お開きの頃になって中堅がグロッキーになって動けない状態の時も、それまで同じように酔っていると思われた山崎さんがシャンとして私と一緒に机を綺麗にし、コップを洗ってしまう姿に感じ入った。

その頃、山岳会の事務員は半分ボランティアのような存在で、社会保険もなく盆暮れのボーナスもなかったが、山崎さんは土曜会出席者から千円を徴収して事務員にボーナスには程遠い額だが寸志を渡していた。そのことを知っている人たちの殆どが逝かれて忘れられているので書き残す。

山岳会の佳人

◎高本信子（１９４１年～１９９２年）

私が入会したときの推薦者は折井健一さんで、山研委員長をしていたので私も委員になった。その時の担当理事が高本さんだった。山岳会に入って初めて晩餐会に出たときに山姥のような人は一人もいなくて、友禅の訪問着やサリー姿の婦人方がみな優雅な人たちだったのには驚いた記憶があるが、初めて身近に接した高本さんも優雅な佳人で雑誌「岩と雪」の編集をしている方だと他の人から聞いた。

山研の理事を二年で務められた後は婦人懇談会の担当理事になり、印度ケダルナートのドーム登頂計画の隊長なった。女子の登攀隊の中にはサミッターがサポートした隊員への感謝を忘れて反感を買い、ばらばらになって解散する隊の例も知っているが、高本さんの隊は皆仲良しで帰国後も交際が続いた。不幸にもインドに旅行中、乗用車に大きな岩が直撃して亡くなられた。『山岳』第８８年に追悼記を書いた大久保晴美さんも２０１８年に亡くなられた。

ドームに遠征する前に私の描いた霞沢岳の絵を気に入って所望され、高本さんからは、これから登るドームの額入りの写真を頂いた。亡くなられた後、私は音痴だが琵琶湖周航の歌の一節「仏のみ手に抱かれて…」を歌いご冥福を祈った。

～～《**予告など**》～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

５月山行：高尾山の新緑と植物を楽しむ　（雨天中止）

高尾駅から、旧甲州街道と小仏川に沿って歩き、蛇滝から高尾山を目指します。途中観光客と一緒になるが薬王院から富士道を通って山頂へ。サイハイランやムヨウランが見られるかも。帰路は、セッコクの花を期待して６号路を下ります。

日時・集合：５月３０日（木）　９時にJR高尾駅北口改札外

行程：高尾駅→（２０分）→駒木野庭園→（４０分）→小仏川沿い・蛇滝→（４０分）→十一丁目茶屋→（２０分）→薬王院→（２０分）高尾山山頂→（３０分）→６号路→（７０分）→高尾山口駅

※歩行時間約４時間　下山は１５時頃を予定しています

装備：通常の日帰り山行の装備（一部やや急坂あり）でお願いします。

担当：富澤克禮（CL)、荒井正人（SL）

申込：５月２３日までに、荒井までご連絡ください。

６月山行：山研に宿泊し、岳沢登山や上高地散策を楽しむ

山研に宿泊し、ご馳走を囲みながら田村佐喜子会員から上高地周辺にまつわる懐かしい話を伺います。翌日は２班に分かれて登山や散策を。

日時：６月２６日（水）～２７日（木）

集合：６月２６日（水）１５時　上高地山研

行程：２７日　１班：岳沢登山　７時出発　１３時半帰着

２班：大正池あるいは明神池散策

担当：富澤克禮（CL)、川口章子（SL）

申込：６月１９日までに、富澤までご連絡ください。

7月：暑気払い　7月２０日（土）

会費納入の件：新年度会費＜１５００円＞については以下の口座へ「**振込**」**で納入**してください。

・ゆうちょ銀行からの振込　１００００－１８５３９０４１　「リョクソウカイ」

・他の金融機関からの振込　００８―１８５３９０４１　「リョクソウカイ」

会員異動

・退会者　：小野純江（１０３７８）　渡邉正子（１２３８２）

・新入会員：中條昌子（１０４０２）

・会員番号変更：準会員から正会員に。加藤大雄（１６４７１）　加藤真美（１６４７２）

--- **編集後記** ---

先日高川山に行ってきましたが、大月に下る途中何度もリニアの轟音が響きました。本当に必要なのかと考えながらの下山でした。総会で新年度の事業計画が示されましたが、上高地や尾瀬の企画もあります。元気に山を歩きましょう。渡邊貞信さんは3週間ほど南米を縦断する旅に行くそうです！（荒井正人）

＜次号予告＞6月25日発行の主な内容

5月山行報告他　皆さんからの寄稿・投稿をお待ちしています。

別紙

近況一覧

芳賀孝郎　残念ながら欠席します。山スキーは本年で終わりにしようか迷っています。皆様によろしくお伝え下さい。

山本良子　出席いたします。昨秋より少々長い冬眠状態が続きましたが、どうやら覚醒したようです。緑爽会もすっかりご無沙汰してしまいましたが、又よろしくお願い致します。

田村佐喜子　申し訳ございません。前、后日に日程がつまっておりまして、身動きがままなりません。ご苦労様です。ご盛会をお祈りします。

五十嶋一晃　『類例のない伊藤孝一の登山』(案)出版のため執筆中。

梨羽時春　私も囲碁の行き帰りに腰が痛くなります。山は登れません。3 月は同期の叙勲祝賀会と山岳部員の追い出しコンパがあり高崎へ 2 泊で行きます。

松本恒廣　今年は 7 回り目の年男。差し当たって関塚さんを目標に当分頑張ります。永年会員の資格も間近なので。

福田光子　この冬は雪も少なく温かい日々で生活が楽で助かりましたが、地球環境をおもうと複雑です。4 月になっても冷たい風ですが、木々の芽はふくらみ、小さな花がようやく春の訪れを告げております。雪どけの山里はウォークがはずみます。会務ご苦労様です。

近藤緑　足が不自由になってから都心に向かっては出かける勇気がありません。再開発で変わる街には不安ばかり。でも緑爽会には出ていきたいと思います。

関塚貞亨　3 月 25 日に 94 歳になりました。いよいよ老いが進んで起動が遅くなり、行動しない日が増えました。彼岸で、息子が運転して 1 キロ先の豊顕寺に墓参りに行ったのですが、25 段の階段を歩くのに 3 回も休む始末でした。総会に出席するためにトレーニングをするつもりです。

吉田理一　新年度も県立高校で講師として勤務しています。
＊総会出席のハガキを出してありますが、都合により欠席しますのでよろしくお願いします。
4月1日付の教職員人事異動で新潟県立塩沢商工高等学校講師に勤務先が異動となりました。

渡部温子　自治会の役をやっと離れ、自由時間が増えました。出来る限り出席したいと思います。

高辻謙輔　平素のご無沙汰を謝し、盛会をお祈りします。今年の目標。最低 1 回は会合に出席すること。ずっしりと重い B4 版時代の会報(No1～137 で 1.3 キロある)をひろい読みして過ぎし日を想いました。

平野紀子　時ならぬ大雪に(4 月 9 日、10 日)春の出鼻をくじかれました。今(12 日)も真っ白です。御連絡遅くなり申し訳ありません。

森武昭　山行を楽しみにしています。4/20 は先約があり、残念ですがします。

鳥橋祥子　もの忘れはするし、ひとの名前がなかなか出なかったりですが、少しでも歩くようにしています。

小野純江　いつも大変お世話様です。一昨年の怪我以来、体調もすぐれないため退会させて戴きます。中々連絡もせず、いろいろとご迷惑をお掛け致しました。長い間ありがとうございました。

島田　稔　2、3 月一寸体調不良で蟄居して居りましたが、そろそろ動いてみたいと思って居ります。最近は体のバランスが悪く歩くのも大変遅くなって老いをひしひしと感じます。よろしくご指導頂きたくお願い申し上げます。

小清水敏昌　当日は薬史学会の総会・公開講演会・懇親会があります。申し訳ありませんが欠席いたします。ご盛会をお祈りいたします。

間瀬泉　お陰様で元気でおります。自然の中ですごす時間をできるだけ多くと心がけております。今年もお世話になります。

富澤克禮　体力維持のため、最近は、専ら高尾山に登っています。数えてみたら、昨年は100回登りました。4月3日～4日、佐渡の登山道のないヤブの低山に行ってきました。前日2日は雪でした。沢山のオオミスミソウが咲いていました。

尾野益大　申し訳ありません。盛会であることを祈念しています。

樋口みな子　北海道はようやく春らしくなりました。大きな山には登れませんが、野山歩きを楽しみたいです。

夏原寿一　私の“ジム”は、近所にある 7 階建てのスーパー・イオンの階段。「防犯カメラに写っているんだろうな」と思いながら歩いています。

瀬戸英隆　連続登山 62 か月進行中です。

田井具世　春は桜の美しい山道らしい味わいのある陣馬山へ友人と楽しんで来ましたが、山頂はグレー一色の空、山々は濃い霧に包まれ眺望は皆無。冷たい風が肌を刺し、春なのにふるえて下り、夕方から体調が悪くなり風邪を引いてしまったようで、意外に長引いて今現在も本調子になりません。ご無沙汰してしまいましたので、20 日は出席いたします。差し入れ背負っていきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

川口章子　2009 年 11 月に緑爽会で「みなかみ紀行」の昔を偲び、八ッ場ダムの現状を見る山行に行った。その八ッ場ダムの現状を10年ぶりに見に行ってきました。あの村は映画の書割を見ている様でした。

渡邊貞信　一年あまり会計の役に携わり、お顔とお名前が覚えられ行事の進行にも慣れてきました。これからも宜しくお願い申し上げます。

小泉義彦　旅行のため。残念です。

西谷隆亘　昨年 9 月 29 日に舞鶴にて交通事故に遭い、また本年 2 月に自宅階段から転落し、医師より「一人外出は禁止され」自宅療養中です。皆様には御無沙汰していますが、宜しくお願い致します。

西谷可江　御無沙汰致しております。いつも緑爽会だよりを有難うございます。楽しみに拝読しております。昨年秋より夫の介護の日々となりましたが、過ぎし日の楽しい思い出に感謝しつつ、充実した明け暮れになりますよう、ささやかに努めてまいりたいと思っています。

石塚嘉一　東京多摩支部で、支部報作りや、いくつもの委員会にしばられて、山に登る回数が大幅に減りました。そんな中で、緑爽会が心の安らぎと、山や山の文化・歴史について知的刺激が頂ける、すばらしい人の集まりで、会合や山行を楽しみにしています。今年か、いつか、田部重治が歩いた奥秩父をたどって歩いてみたいと思っています。

中村好至恵　横浜での個展会期中にて申し訳ありませんが欠席いたします。

荒井正人　毎月累積標高差で2000m登るよう心がけています。登山に必要な筋力を維持したいからです。

横関邦子　独身時代の山の会があり、ちょうどその山行と重なってしまいました。幹事役のため山行の方を断ることができません。申し訳ございません。

藤下美穂子　いつも欠席ばかりで申し訳ありません。今回も抜けられない行事があり欠席させていただきます。よろしくお願いいたします。鳥橋さん、室生寺にお参りしてきました。

小原茂延　山歩きは健康に問題が出てきて卒業です。山の文化・歴史と親しみ、同好の士との山談義を楽しんでいます。

＊総会につきまして、出席のハガキを出しましたが、このところ病院通いで検査が続いておりまして、総会日に都合悪くなる場合も考えられますので、欠席に変更させていただきたいと存じます。ご出席の皆様方によろしくお伝えください。

小林敏博　この春で入会してまる 3 年が経ちました。昨年 6 月末で会社をリタイアしたので、例会、山行に、それまでに比べて参加できるようになりました。山歩きを始めて 45 年ですが、この会を通じて山にかかわる興味深い世界がさらに広がっていることを感じています。

加藤大雄　いつもお世話になっております。4 月より会員番号が変更になりましたので、ご連絡いたします。
加藤大雄 16471　加藤真美 16472　どうぞよろしくお願いいたします。