

## 第 462 回 三水会便り <平成 30 年 3 月>

3 月、弥生は春風駘蕩のとき。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、桜前線の北上は列島を新年度に誘います。

### ★三水会例会

#### ☆第 647 回例会

日 時：2 月 21 日（水） 18:30～20:00

場 所：山岳会会議室

参加者：堀井昌子（演者）、石原康生、大野力弥、勝田房治、掛江正通、川俣俊一、小泉義彦、佐藤正樹、塩澤厚、砂田定夫、高橋重之、高橋隆一、武田幸男、田中恵美子、豊田茂、長岡政利、長谷川公子、平野幹雄、古市進、牧野忠男、増田達治、村山裕爾、山口延子、吉田正隆 以上 24 名。

今回は、JAC 元理事の堀井昌子先生の「生涯現役を目指す人の多いなかで」というお話でした。先生は、循環器専門医で日本登山医学会監事をされておられると共に、客船オーシャンドリーム号の船医もされておられます。「健康寿命というのは、はっきりした定義はないが、2016 年の統計では日本の男性の平均寿命は 81 歳、健康寿命は 71 歳、女性のそれは、夫々 87 歳、74 歳で、100 歳以上が約 6 万人いる長寿国である。日本登山医学会では 2006 年より「登山者健診ネットワーク」の健診を受けた人をヒマラヤのトレッキングに送り出している。日本ではガンに罹患する人も多いが、高齢者の慢性閉塞性肺疾患、無呼吸症候群、不整脈等も増えている。」などのお話でした。 係：塩澤 厚

☆第 648 回例会は、3 月 20 日（火）（21 日は祭日で変更に注意）、NPO 法人日本トイレ研究所理事の上 幸雄氏から「トイレと山と人」問答、「山のトイレは自然保護とどう関わるのか」というお話を伺う予定です。多数のご参加をお願い致します。 係：村山裕嗣

☆第 649 回例会は、4 月 18 日（水）、長岡正利会員に「今年 3 月のネパール・ゴージャックへの途上景観と 2015 年大地震からの復興状況」という題で、ネパールの最新情報をお話し頂きます。是非、多数のご出席をお願い致します。 係：塩澤 厚

### ★三水会山行

☆2 月山行報告 2 月 27 日（火）、相模湖嵐山に登った。メンバーは昭和一桁組 4 人を中心に男 6 人、女 1 人。コースは東海自然歩道に選定されており、頂上からの景観は神奈川景勝 50 選に選ばれているだけに素晴らしいものであった。登り 30 分、下り 1 時間半。昼

食や歩道歩きを含め約 4 時間の行程であった。多少もの足りなさが残ったが、その分を反省会で埋め合わせることができ余裕残しの山行であったと思う。 係：高橋満男

☆3 月山行予告 3 月 22 日（木）、塩山・玉宮公園ザゼンソウと小倉山行。

JR 塩山駅に 9:00 集合、タクシーでザゼン草公園まで（1 台約 2000 円）、公園よりザゼン草群生地を経て小倉山（954m）へ登り、旧上条峠から湯原への約 2 時間の周回コース、多少の残雪があるかも。帰路はバスで塩山駅南口まで（20 分、300 円）、時間があれば塩の山へも。他に保険代 300 円、申し込みは 3 月 20 日の例会までに高橋あかね（090-3207-7377）へ。前日 18:00 発表の降水確率が 60%以上の際は中止です。 係：高橋あかね

★その他

☆訃報 内山 城会員（会員番号 8832）が 1 月 25 日に逝去されました。享年 71。心からご冥福をお祈り申し上げます。