

* * 女性委員会のページ * *

9月2日、10日、16、26日の実技の16回女性のためのハイキングセミナー
“山ガールを目指すあなたも” は7名の参加者を迎え大いににぎわいました。



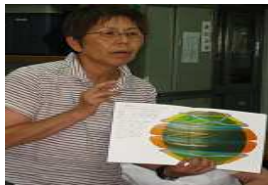
宍山の創立時は若者の世界でした。
皆が子育て一段落したころには中高年ブームの到来の時でした。その頃から事故率が増え、全国女性委員会として事故を防ぐ運動を始めましたと挨拶する川上さん。本日の司会担当高田さん。



装備担当の高田・本田さん
自前のザックの中身を披露してひとつひとつ必要なものを説明。
コンパクトにまとめ、取り出しやすくパッキングすることが大事と。



「山に登る仲間が欲しい」「もっと勉強したい」「富士山登山中、登れなくて途中で断念」「軽装で登ってしまったから自立した登山を目指したいと、思うようになった」など参加したきっかけを交えながら自己紹介する“山ガール達”



天気担当の篠原さん。
昨年のトムラウシ岳の事故当時の天気図・高層天気図を見ると前線が北海道で停滞していることが判ります。新聞の天気図、高層天気図の見方を説明。
また、判り易い「天気のお話」「雲の写真」などの本も紹介。



天気担当宮本・西山さん
雲の種類で「巻雲・巻積雲・・・」と高度の違いで頭の文字が巻一高一層に、状態の違いで二番目の文字が積一層にと付けられていることなどを説明。



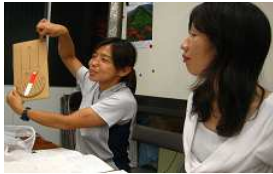
山の歩き方とマナー担当
歩きだす前にトイレに行こう！靴ひもを結び直そう！
充分な水を持っているかなど段階的に話す基礎編担当の三林さん。応用編担当代理の川上さん。



靴ひもの結び方も色々ありますが自前の靴で結び方の披露など女性セミナーならではの気配り。



食糧についての担当池田(下野)森田さん
普通食・行動食・非常食の違い。
各々の体験から活かせる山の食を説明。



地図担当の近藤・久山さん
昨年好評だった自作のコンパスと荒地山の立体模型
を用いて説明。



トレーニング法担当の川上・高田さん
登山に必要なトレーニングは筋力と心肺機能の向上が
ポイントと説明。



救急法担当内海・近藤さん
ぶっつけ本番、打ち合わせ無し
のパフォーマンスの救急法

落石！！

頭部の出血、右腕の打撲、右目
に異物混入の演技の内海さん。
素早く救急バックからグッズ取り
出し手当をしながらポイント
を説明する近藤さん。

手当をされると仲間の温かみがジワ〜と伝わって来ると、怪我人の心境を語る
内海さん。

大阪労山

女性委員会からのご案内

11月に女性委員会主催の第7回山の料理講習会を開催します。

昨年好評につき今回も『乾燥野菜パート2&デザート』になります。

ご興味のある方、男性の方も大歓迎！なおメニューは当日お楽しみに♪～。



☆ 日時 平成22年 11月20日（土）午前10時～

☆ 場所 大阪府勤労者山岳連盟事務所

大阪市東成区東小橋2-1-1 東野ビル2F

TEL06-6972-2057 FAX06-6972-2058

☆ 交通 JR環状線

『玉造駅』 下車 徒歩 7分

『鶴橋駅』 下車 徒歩 10分

☆ 持ち物 食器 箸 お茶 筆記用具

☆ 参加費 未定（参加人数により材料費を分担します。）

☆ 申し込み 高田 まで

☆ TEL・FAX 06-6925-1916

※ 11月17日（水）までにお申し込みください ※

す！