

## No.1891

11月24日例会 プログラム 「内視鏡的消化管止血術の実際」 大西 正高君

12月1日例会 プログラム 「イニシエーションスピーチ」 松王 寿丸君 羽賀 之雄君

11月24日のメニュー ・ビーフピラフ ・野菜のスープ ・トマトサラダ ・にんじんの温デザート ・コーヒー

## 前回(11月17日)例会記録

|      |       |   |      |     |      |     |     |        |       |        |
|------|-------|---|------|-----|------|-----|-----|--------|-------|--------|
| 出席報告 | 会員総数  | 40名(内出席規定適用免除者2名)   | 出席者数 | 26名 | 欠席者数 | 12名 | 出席率 | 68.42% | 前回補正率 | 73.68% |
|      | 前回補正者 | 石川君   |      |     |      |     |     |        |       |        |
|      | 欠席者   | 藤原君 福森君 花岡君 石川君 井上君 三宅(孝)君 仲田君 中山君 難波君 大久保君 高橋(征)君 山田(次)君 |      |     |      |     |     |        |       |        |

来訪者 道広 一司様(岡山岡南RC)

### 会長挨拶

こんにちは。例会出席ありがとうございます。朝夕、寒くなってきました。風邪に気をつけてください。お客様を紹介いたします。岡山岡南RC会長の道広一司様です。ようこそいらっしゃいました。先日、藤田で行われている「語り部の会」に出席し、今年最後の会のまとめとして、川柳を作りました。テーマは子供達に残したい事または物でした。川柳は新聞で見たことはありますが、何も知りません。ただ季語はなく字余りOKですといわれて、まず残したいものは「フナ飯」と決めて作りました。発表します。「フナ飯を孫にすすめ我ハンバーグ」どうでしょうか。以上会長挨拶といたします。

### 会長報告

- ・11月10日理事役員会決定事項(下記)について報告。

### 幹事報告

- ・新宮ガバナー事務所よりGSE派遣メンバー難波加恵様にRI第2690地区研究グループ交換(GSE)第1回オリエンテーションの案内が届いております。日時:11月25日(土) 場所:ホテルわこう2F(米子市東福原2丁目1-1)
- ・新宮ガバナー事務所より「だめ!飲酒運転」リボンマグネットについての案内が届いております。
- ・総社ロータリークラブより創立35周年記念誌が届いております。
- ・「ロータリーモザイク」の案内がロータリー文庫運営委員会より届いております。
- ・「ハイライトよねやま81号」が届いております。
- ・他クラブの週報・例会変更通知は回覧いたします。

### 11月10日理事役員会議事録

- ・親睦・家族委員会 高橋(秀)委員長より忘年例会の実施について説明がありました。 了承。
- ・難波会員から出されておりました退会届について。 了承。
- ・CLP検討委員会について。 次年度役員の中から兼任で指名させていただき、来年度中に方針を決定、再来年度に組織変更できる方向で検討することに決定。
- ・たまの人形劇フェスティバル実行委員会より12月3日開催予定の「第17回たまの人形劇フェスティバル」後援の依頼について。 金額について見直し。1万円です承。
- ・「ロータリー財団地区セミナープログラム(Zone1,2,3,4A)」11月23日岡山ホテルグランピアにて開催 榎田会長、松尾副会長、三宅(保)R財団委員長が出席の予定。
- ・岡山シーガルズを応援する会より岡山女子バレーボールチーム「岡山シーガルズ」の会員入会について。 継続審議。

### 委員会報告

- ・ロータリー財団委員会(三宅(保)委員長):11月23日、本年2回目のセミナーに出席してきます。その結果、皆様にご協力を仰ぐことがありましたらよろしくお願いたします。

## スマイル・ボックス

- ・富永君 - 岡南 RC 道広会長、歓迎いたします。 山の先輩林さんのスピーチを楽しみにしています。
- ・白石君 - 岡南 RC 道広会長、ようこそいらっしゃいました。 井原 RC ミニハイロー会ありがとうございました。
- ・林君 - 本日卓話します。 遅刻しました。
- ・緋田君 - 地区大会のゴルフコンペで入賞しました。
- ・小野君 - 結婚記念月。
- ・三谷君 - 入会月及び欠席分。
- ・東川君 - 遅刻。
- ・大西君 - 早退。

## プログラム 「キリマンジャロ」 林 実君

アフリカ大陸の最高峰（5,895m）なだらかなコニーデ型の山で、富士山を大きく、かつ平べったくしたような姿をしています。スワヒリ語で輝く丘、または白き丘という意味です。

登頂率は、山頂のウフルピーク（5,895m）で50%、手前のギルマンズポイント（5,685m）で70%ぐらいです。また登頂できないだけでなく、高山病で亡くなるということも起こっています。我々一行は、4,700mまで2名、5,685mまで7名、山頂9名という結果でした。登頂するためには、高山病・体力・寒さ対策をしっかりとしておく必要があります。

高山病（低酸素症、山酔い）対策

5,500m での大気圧や酸素は平地の半分です。高山病にならない為に、ゆっくり歩き、水分をたくさんとり（5L/日）暖かくし、努めて腹式呼吸を行うことです。予防薬としてダイアモックスも効果があるようです。

体力対策

相当な体力が必要となります。具体的に示すのは難しいですが、3,000m 級の縦走登山を数日間続けたり、富士山の夜間日帰り登山が出来る程度の体力があれば特に問題ないと言われています。

登山1日目～4日目、1日に高度を1,000m ずつ上げていきます。3日目は高度順応日です。出発地マランゲート（1,750m）はジャングルの中です。ジャングルから低灌木地帯、視界は広く緩やかな草原地帯、いくつかの沢を横切ります。4,000m からサドルという砂礫帯、植物は生えていない赤茶けた荒野の中を道だけが延びています。出発地からキボハット（4,700m）まで、景色は退屈で起伏も少なく、勾配も緩く歩くには都合よく、道幅は3m 前後と広く道に迷うようなことはありません。

5日目、今日は長い一日です。午前1時から午後3時まで、そのうち10時間は歩きです。真っ暗な中を出発、殆どが急勾配な砂利道をジグザグに登ります。肺が裂けそうで、休憩の方が多くなります。ギルマンズポイント（5,700m）着7時20分、頂上まであと1時間半、体力も気力も限界、ここで登頂を諦めました。滞在時間10分程度、長居は無用です。ギボハットを経てホロンボハットへ下山。

6日目、マランゲートへ下山、ジープでホテルへ向かいます。

私は5,000m 付近からポーターに荷物を取ってもらいました。大変なショックでした、体力のなさ、年齢を痛感しました。6,000m の山に挑戦するには準備不足でした。高山病は仕方ないにしても、体力をつけておくべきだったと反省しています。

キリマンジャロに比べ、日本には高さを誇るような山は在りません。しかし新緑、紅葉はもちろん山のたたずまいも川の流れも、日本の風景のきめ細かさは素晴らしいものがあります。

南から北の端まで多くの山に登りました。山は私の人生の何分の一かの時間を占めるに至っています。くいはありません、自分の精神の糧になるものを得てくれば良いと思っています。幸い、骨も肉もまだ強靱です？

還暦もとっくに過ぎましたが、キリマンジャロの経験を自信として、明日に向けてスタートします。