

J A R L

香川クラブ報

No. 369 平成22年2月15日



忘年会 2009年12月26日「華しずく」にて

J A 5 Y D E

通常総会のご案内

平成 21 年度も残すところ 2 ヶ月弱となりました。

本年度は、アマチュア無線家の念願だった 7MHz 帯が大幅に拡張されました。

そこで、降って湧いたように 7MHz 拡大記念特別局「8 J 5 4 0 M」の運用を打診されましたが、副会長以下クラブ員各位の建設的志向でホストクラブとして担当することになりましたが、お陰を持ちまして当初の予定交信数を大きく上回り、J A R L 四国地方本部からセーブがかかるほどでした。

また、ARDF 四国地方大会においてはクラブ員各位が主要ポストでそれぞれ活躍し、参加の選手各位から感謝されました。

高松市総合防災訓練では、アマチュア無線の能力を遺憾なく発揮し、参列者の興味を引いたことだろうと思います。

記念局にしろ、ARDF大会にしろ、防災支援にしろ裏方的活動ですが、一際「J A R L 香川クラブ」が輝いて見えたのは私だけではないと思います。

クラブ員一人ひとりの献身的協力があったからこそ成しえた行事であったと思います。

来たる22年度も「J ARL香川クラブ」がますますアクティブに、そしてまた新たに歴史を築いて行かなければなりません。

そこで、クラブの通常総会を下記のとおり行います。

年度初めの大変お忙しい時期ではありますが、趣味の会ですので役員任せにするのではなく、会員一人ひとりが積極的に参加するクラブであるためにも、万障お繰り合わせの上出席下さいますようお願いいたします。

なお、**出席の有無に関わらず**同封しております葉書(欠席の場合は委任状)に近況など
をご記入の上必ずご返送下さいますようお願いいたします。

記

日時：4月4日(日)

13:30~15:30

場所：高松市三谷町

三好事務所(右図)

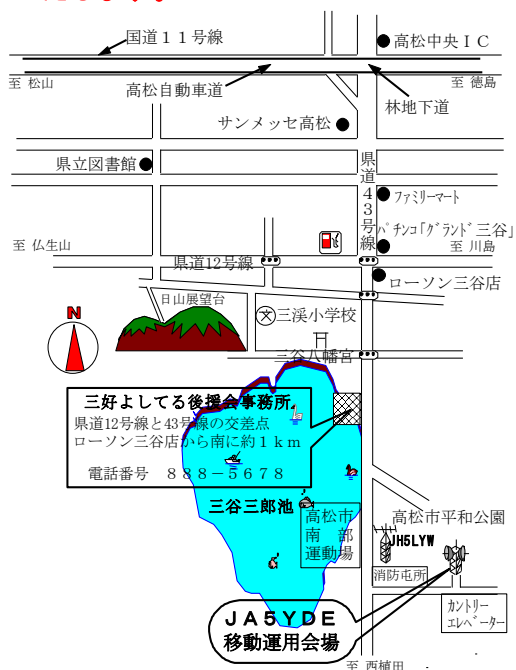
議題： 1. 平成 21 年度事業報告

2. 平成 21 年度会計報告

3. 役員改正

4. 平成 22 年度事業計画案

5. その他



盛況だった忘年会



毎年恒例の忘年会が、12月26日（土）に市内御坊町「華しずく」にて開催されました。低料金の飲み放題・食べ放題、期待に胸弾ませて参加をしました。掘りごたつ式のこぎっぱり？とした部屋に通され、皆が揃うまでの雑談。定刻になると三好会長の挨拶があり防災訓練に参加をして活躍したこと、またマラソンコンテストに参加し各運用者が近年にない高得点をあげたことにお礼の言葉が述べられました。その後で、新入会したJ I 5 V U Z市原OMの自己紹介があり、乾杯

となりました。この店の料理の注文方法が変わっており、注文票に5品まで書き込み店員に渡すと料理が出てくるシステムですが、最初に注文した料理が出てくるまで30分を要しました。普通なら小言のひとつも出のですが寛容な各局はそのことを肴に飲みまくっていました。料理がなかなか出てこなかったことで時間延長が認められ約3時間あまり飲み、食べ、そして語り合いました。

<参加者>JA 5 MG・JA 5 UY・JA 5 AHM・JA 5 IJL・JA 5 TFJ・JH 5 EZB・JH 5 LYW・JH 5 PMZ・JE 5 BYS・JE 5 PBO・JF 5 ICA・JG 5 OBX・JI 5 SAO・JI 5 VUZ・JI 5 XTP 15名

香川マラソンコンテスト集計票

今回は初参加のJA 5 IJL林OMはじめクラブ員8名がスケジュールを組んでマラソンコンテストに参加をしました。各バンド、各モードでアクティブに運用しました。

2009香川マラソンコンテスト集計票						
日付	交信数	区 分				
		バンド	局数	地域マルチ	モード	局数
1日	11					
2日	11	1. 9	20	6	CW	75
3日	3	3. 5	24	8		
4日	4	7	30	11		
5日	13	14	18	8	SSB	115
6日	19	21	34	10		
7日	22	28	29	9		
8日	27	50	25	8		
9日	34	144	96	13	FM	184
10日	20	430	91	15		
11日	12	1200	7	4		
12日	133	交信局数 地域マルチ 日数マルチ				
13日	13	合計 301 × (92 + 15) = 32,207点				
14日	35	(総交信局数374局、県外局とダブリを除く有効交信局数301局)				
15日	17	OP:JA5AHM/JA5IJL/JA5TFJ/JH5EZB/JH5LYW/JH5PMZ/JG5OBX/JI5XTP				
参考	2003年 11,859点、2004年 17,408点、2005年 33,852点、2006年 20,202点 2007年 28,700点、2008年 29,425点					

ハムフェスティバル in 香川

JARL香川県支部主催で『ハムフェスティバル in 香川』が下記のとおり開催されます。年に一度の県内ハムの祭典です。ローカル各局お誘い合わせ上、多数御参加下さいますようご案内申し上げます。

また『自作品コンテスト』は当日に審査を行いますので会場まで持参ください。

記

日 時 平成 22 年 3 月 14 日(日) 13時～16時
(但し受付は11時～13時30分迄)

会 場 丸亀市綾歌総合文化会館
愛称『アイレックス』 (昨年と同じ会場)
国道32号線 綾歌市民総合センター南側
琴電・琴平線 栗熊駅下車 徒歩 約10分

駐車場 会場南側 (無料)

催 物 自作品コンテスト、ジャンク市、メーカー展、
クラブ紹介等のブース (当日受付)
各種コンテスト表彰、お楽しみ抽選会

里 山 歩 き

de J A S T F J

今年も、はや二月、暦では立春を過ぎても春とは名ばかり、まだまだ寒い日もありますが、クラブ員の皆様にはお元気でお過ごしでしょうか。そんな季節の中、近く四国で開催が予定されているとの話も聞きます、ARDF全国大会に備えて、準備や練習会など活発に活動されておられる皆さんを、体力、知力の乏しい自分は、只々うらやましく眺めておるばかりです。そこで最近、各地で周知されている、歴史の町歩きや、せいぜい2～300m高さの里山登山を、やってみようと思い立ち、いろいろ詳しい方に聞いたり、PCのネットで調べたりして、先ずは近くの山から始めてみることにしました。

昨年は体調を壊して、急遽病院ホテル？の世話にもなりましたので、今年は何をおいても健康第一に過したいと、七十の手習いで里山歩きを始めたところです。冬場の今頃でも、地球温暖化の所為でしょうか、割合暖かい日もあり、お天気がよければ、水筒と軽食（飴とかバナナなどは疲れ防止に良いとか）をリュックに詰め、足元を整え、家内も用事が無ければ誘って一緒に車で登山口まで、車を停めて少し準備体操や体のほぐしをして、登りにかかります。里山は殆どがトイレなどありませんので、事前に用を済ませ、地図などで方向を確認して進みますが、登りかけた道が頂上と違った方向に向かったり、或いは下ったりとなると、一瞬、登山道と違うのでは？と不安になることもありますが、そこは落ち着いて人が通った踏みしめの状況や周囲を見ると立木に道しるべ



のテーピングがあり、自信を取り直して進むことにします。勿論、低い里山とは言え、途中はブッシュあり岩肌あり、急斜面で鎖などもありますので、厚手の長袖シャツ、手袋、帽子にチョットした救急薬等を持参することになっています。

先日も登山中に会った地元の人話によると、過日グループで登っていたお年寄りが、下山中石に躓き前のめりに転倒して、肋骨骨折で救急車を要請した事案があったとか。登山道を整備する

コミュニティから、登山口に「登山には十分注意すること、もし万一事故があっても、すべて自己責任となります！」の注意書きがあったのは、うなづける様な気がします。年寄りが自分の体力を過信して、登山によって周囲に迷惑をかけるのだけはしないよう自分にも言い聞かせているところです。

最近に登ったのは、以前四国新聞にも出ていました「高松クレーター五座」と呼ばれる三谷三郎池周辺の里山で、日山（191.7m）上佐山（255.7m）日妻山（235.9m）馬山（146m）と実相寺山（250、m）の五山ですが、実相寺山はこれからの登山予定です。中でも日山は、三谷三郎池の龍の横に駐車場があり、そこからすぐに登山口がある東側から登り、小日山のピークを越えて日山の頂上を目指します。途中、岩場にはロープなどもありますが、道は地元の人達によってきれいに整備されており、頂上には展望台や休憩所もあり、登山者記録帳が備え付けてありました。この記録帳に当クラブ三好会長の名前があるのを見付けました。ここには毎日100名近くが登っておるようです。また、野鳥の餌場や水飲み場もあり、小鳥が沢山きていました。道は頂上から西に下りると階段があり、下の登山口には数台の車がおける駐車場もあります。

次に上佐山は、平和霊園の駐車場のすぐ近くに登山口があり、割合判りやすい道ですが、急斜面もあります。頂上は相当広い平坦地で祠があり、周囲は立木も伐採され、素晴らしい眺めが得られます。道は東の池田神社の方から登る方がゆるやかで登りやすいと、東から登ってきた人の話でした。

日妻山の登り道は3ルートあるそうですが、私は西の曹洞宗の寺、見性寺の駐車場に車を停めさせてもらって、寺の反対側にある池の堤防を通して登りましたが、ここも割合急斜面ありで、頂上はあまり広くはなく、展望も良くありませんでした。下山途中で季節外れの山つつじの花に疲れが癒されました。



馬山は登山口がなかなか見つかりませんでしたが、登ると山頂は馬の背のとおり、ピークが2か所連なっておるようでした。いよいよ五座の最後、実相寺山が楽しみです。

そのほか近い所で、由良山、双子山、善光寺山、白山などは登り済みです。低い山でも急な登り道には息切れすることもしばしば、しかし、頂上にたどり着いた時の達成感と言うか、満足感は360度の展望と頬をなでる心地よい風が、疲れを忘れさせてくれます。どの山も頂上には龍王社の祠や国土地理院の三角点そして里山の会が山名と標高を示す表示板を置いています。頂上も見晴らしの良い所、展望のきかない所、また登山道も岩場の急斜面あり、なだらかな落ち葉の道ありと様々ですが、木々の間から差し込む木漏れ日の下を、自然のオゾンを満たしながら歩くのは、何よりの健康の薬だと思います。

冬場の山は夏と違って、長いものはいませんが、木々の葉っぱが積もっていてよく滑ります。骨が脆くなっている年寄りには転倒が一番危ないことですので、必ず立木や木の根などに掴まりながら、ゆっくりと登り、下りをしています。

近頃はテレビや市の広報誌などで里山が盛んに紹介されており、どこの山に行っても男女の別なく高齢の登山者に多く出会います。少子高齢化の時代と言われますが、それだけ元気なお年寄りが多くなったのでしょうか。



県内には〇〇富士と呼ばれる様な里山が、まだまだ沢山あります。お仕事現役の方には申し訳ありませんが、年寄りにはボランティアなどの合間はとりたててすることもありますので、今後もお天気と自分の体調を考え、元気で歩ける健康に感謝しながら、里山歩きを続けたいと思っています。みなさんも時間を見つけて一度歩いてみませんか。

健康と生きがい

d e J H 5 L Y W

何か仰々しいタイトルになったが、今年も早や1ヶ月が過ぎようとしている。月日が過ぎ去るのが何と早いことか。

ところで、昨年11月末に恒例の人間ドックを受診したところ、近年毎回指摘されているピロリ菌による萎縮性の慢性胃炎。肝臓と腎臓にのう胞あり。心臓のwpw症候群および洞除脈。アルコールの飲み過ぎによる総ビリルビンと尿酸窒素の上昇の上に、今回は右目眼底に淡い白斑様と便潜血が追加された。毎年、1つ2つ指摘される箇所が増えているみたいだ。総合所見で消化器系の精密検査が必要とのことで、12月半ばピロリ菌の除菌と大腸の内視鏡検査を受けることになった。

10年ほど前に、極度の貧血を患った（原因は未だ不明）時に、各種検査を受けた時も大腸の内視鏡検査を受けたことがあり、またあの検査を受けるのかと思うと憂鬱ではあったが、指摘された以上放置もできず検査を受けた。

腸の中を綺麗にしていざ検査を受ける段になって、指に挟んで脈拍を監視する器具がエラー表示。看護師さんが何回やっても表示せず、「壊れているのかなあ」と言いながら器具を取り替えたが結果は同じで、試しに看護師さんの指で測ると正常に表示している。「脈が遅いとか、手の冷たい人は良くエラーになるんだけど」と言いながら盛んに手を

擦ってくれたが改善されず。(若い綺麗な看護師さんで脈は上がっているはずだが)

「おいおい、今更検査中止などとは言わないでよ」と内心、心配になった。

看護師さんが医師に報告。「器具なしでやりましょう」と言う一言で安心した。

あの独特の腹痛を辛抱しながら検査は終了。

「異常ないですね。ごく小さなポリープが1つありましたが悪い物ではありません。

念のために取って検査に出しますね。それより、wpw も気になるし除脈の方が気になるんだよな。脈は少しぐらい早いのは良いけど、遅いのは治しようがないので、一度循環器の専門医に見てもらってください。今日みたいな検査ではある意味怖いですからね」と言われてしまった。

年が変わり正月明けに循環器の検査を受けた。

胸部レントゲン、心電図の検査、心臓のエコーが終わり医師の説明。

心電図やエコーのVTRを見ながら、この波形がどうだ、この部分がどうだこうだと言われてもチンプンカンプン。(一緒に話を聞いているXYLは職業柄納得しているみたい)

「運動負荷検査をします」とのこと、安静時の心電図・ルームランナーで負荷をかけて検査(脈拍が140を超えたところで中止)また安静にして検査。



一定時間経過ごとに心電図を取ってやっと終了。

担当の医師が「こんなにスピードを上げたのは久しぶり、高校生並ですね。マラソンか何か運動しているのですか」と褒めていただいた。

またまた医師の説明があり、「wpw のせいだとは思うのだが、軽い心筋梗塞みたいな波形が気になるんですよね。心臓のCTを撮りましょう」と言われた。

今日中にできるかどうかXYLが聞くと、検査室に電話を入れてくれ「キャンセルが1件あったので検査できるのですが、脈拍が落ち着かないとね」とのこと、取りあえず検査室に向かった。

看護師さんが血圧計で検査して「もう落ち着いていますね。大丈夫ですよ」とのこと。

担当医師や看護師さんから、CTを受けるに当たっての諸注意がいろいろ述べられた。

筒状の物が何度か胸の上を行ったり来たりしながら、内側では別の機械がグルン、グルンと高速回転している。

検査は10分あまりで終了し、また医師の説明があり、心臓の輪切り写真を見ながら「今のところ特に異常は見受けられません。wpw の症状が出たり、異変を感じたらすぐに受診してください。」と言われた。

2月7日に開催される<九亀ハーフマラソン>を照準にランニングをしていたが、腰を折られた約2ヶ月間であった。

取りあえず2年越しの検査の結果は”異常なし”であったが、確実に老いは進行しているのだろうと思う。

異常がなかったもので、喜んで近くの山々を登ったり10kmあまりのランニングを続けていたら左足のアキレス腱に炎症を起こし、歩くのもままならない状態になった。

近所のスポーツドクターに治療してもらい、1週間ほど様子を見て今は軽く走っている。

このクラブ報が届く頃は<丸亀ハーフマラソン>も終わり、今度は各地で開催される<ARDF大会>を目指して、夜の9時前ぐらいから夜回り（地域安全推進委員なので）を兼ねて近所を走っていることだろう。

今回の一連の検査や故障を振り返り、ここ数年の間に起こった幾人かの知人の大きな病気などを思い出し、健康のありがたさがすごく身に沁みた。

健康に感謝し、家族に感謝し、心配してくれる友情に感謝し、身体はもちろん心も健康でいなければならぬと改めて感じた。

心の健康と言えば”生きがい”であろう。

来年はいよいよ40年余りの宮使い(3度の職替えを経て)に終止符をうつことになる。

アマチュア無線(開局30年)を中心に、今まで同様地区の行事や社会のお手伝いをしながら、自分なりの”生きがい”を見つけて行きたい(生きたい)ものである。

「必要とされているうちが花」望まれるのなら何事も逃げるのではなく、立ち向かって行きたいと思っている。

会員各位もそれぞれ、今一度自らの生活や考え方・生き方を振り返り、自分に合った身体・健康の維持と”生きがい”を糧とした心の健康を目指していつまでも元気に頑張りましょう。

そして、クラブの諸行事には積極的に顔を出し、元気な姿を見せてください。

記念局運用中



**前年度までの会費が未納の方は早急に納入をお願いします。
また、平成20年度会費につきましても早急に納入をお願いします。**

JARL 香川クラブ報

発行責任者	JH5LYW	三好	伸幸
編集者	JA5TFJ	横田	寿夫
	JH5WMN	山口	博司
	JI5XTP	坂内	信洋