

## ■8 月度集会議事録■

### ◇参加者

岡島、大西、須川夫婦、平木、長野、芝、岩瀬た、石橋、谷口夫婦

### ◇脱水対策

大塚製薬の三谷さん「OS1」

熱中症は脱水症と体温調節機能の低下による

- ・暑さを避ける
- ・こまめに塩分と水分補給  
塩分は 100ml あたり 40～80mg
- ・入浴で体を汗をかきやすいようにする

活動前に 500ml 飲む、最低2L携行、30 分おきに 200～250ml、リーダーが率先した早めにトイレタイムとる

OS1 は普通のスポーツドリンクの倍くらい塩分入ってるので、やばい時(飲んでみてしょっぱく感じず美味しい時)に飲むこと。しょっぱいなら OS1 は飲まなくてよい。

### ◇山行報告

北海道より zoom 参加

芝

7/20～8/5 北海道山行報告

谷口、藤本

瀬場谷

大滝登ろうと行っただが水量多くて、2 ピッチ目からまいた。

7/21

谷口夫婦

大栃谷

ロープいらなかった。下山もトロツコのレール沿いにおりていくので分かりやすい。

7/28

石橋、長野、谷口夫婦

武木川

ずっと横に道路があってエスケープすぐできる短い沢。

滝をいっぱい直登したら十分楽しめた

7/31

長野、谷口、仙波、吉岡

小仙丈沢

ただの沢沿いの登山みたいな感じになってしまった。仙丈カールが綺麗だった。

◇山行予定

8/16～8/19 チンネ

石橋、長野

小川山の合宿によるのですが、今のところ参加者、石橋さんと長野さんしかいない。→8月例会なしで

8/10 海の溝

岩瀬、岡田

沢登り募集

8/12～8/13 岩瀬、会外

尾白川ゴルジュ

8/15～8/18 槍沢

岩瀬、岡田