

KOLA

岸和田

オリエンテering協会

・編集部・ 〒596

岸和田市小松里町477-2

1990・横田実

第79号 平成2年6月8日(金)



地図の楽しみ

＝瀬戸＝

オリエンテーリングにとって地図は必要不可欠のものですが、OLとは関係なく地図が楽しいものになってきています。私達の身の回り…と言うのか目に付くところに様々な地図が発行されていますね。道路地図、住宅地図、観光地図等々、これらは書店等で購入することができますが、それ以外に実に多くの所で地図を目にすることができ、また、それが楽しいものです。

一つは、以前にも《KOLA》の表紙を飾ったこともあります。電鉄会社関係が出している駅なんかで手にはいるステーションマップ、沿線マップなんかだと旅をしているようで、実に楽しくなってきましたし、建物その他の情報が満載されています。

また、高速道路なんかを走っていると、サービスエリアでは道路マップを必ず貰ってきます。これも、ただ道路を見るだけでなく、その周辺の史跡・名跡が伺えるし、多府県に渡っての繋がりも分かります。そうそう新しい道の情報もすぐに分かる利点も有りますよ。なんたって2～3ヶ月に一度の割りで新しいのを発行しているようですからね。

それから、銀行なんかでも割りと詳しい地域の地図を出しているし、先日も近くに出来た銀行の支店が出したのが、その支店がある地域を含めた航空写真を使ったもの…もっともこれはカレンダーですが…なんかは、ほんとにグー！ガソリンスタンドで貰えるものは、その地域が狭いですが詳しく分かります。

そして、旅行関係と言うのか、各行政なんかで出している観光パンフレットにはいつも注目しています。近年のパンフでは、昔の略図、イラストマップから地形図が多く用いられているように思われます。これがまた役にたつんですよ。先日の隠れキリシタンの里OL大会では、大阪府の出しているおおさかi という冊子が、参加賞的に入っていましたが、付録の地図はなかなかの物だったでしょう。特に、各施設の位置なんかがよく分かります。

更に、一月程前に出された韓国語版の大阪府地図＝今号の表紙を飾っているものです＝なんかも有りますし、岸和田市では友好都市（姉妹都市になっているのかな？）の関係から、中国語版の地図も出しているとか…。このように見回してみると地図のコレクションも、OLとは別に立派？な趣味の領域！

山岳スキー in 月山 and 鳥海

4月30日。先発5人組で、夜行列車「きたぐに」に乗り込み、まず、目指すは新潟へ。この日と前日のオリエンテーリング、クリシタンの里大会で痛めた左足を、テーピングでぐるぐる巻にして、まず、「月山」へ向いました。

列車に乗る前に『現役部員、落雷で重傷』との連絡が入り、心配顔で出発したのですが、ビールが入るととたんに現金になる5人組でした。(ちなみに先発組は男性3名、女性2名です。)

行程は、4月にオープンしたばかりの「月山スキー場」から月山山頂を目指し、西側の尾根を湯殿山スキー場に抜ける、半縦走コースをとる予定でしたが…。到着したその日、月山スキー場はガスに覆われ視界が悪く、山なみが全然見えない。しかたなく、サイト(テントを張る場所)予定地を変更し、リフト最終地点の平な所へテントを張ることに。(ここで予定を、月山ピストンに変更。)

夜は、幸いガスが上がり、山形の夜景や星空がきれいに見えました。圧感だったのは、3時ごろ月が「やまのは」に隠れると、瞬く間に星の数が増えていったことですね。もう「すごい」の一言です。

翌日、晴れ間をついて山頂に向った…のはいいのですが、帰りが危なかった。ガスが一体に垂れ込み、一面真白で上下左右がわからない。なにぶんその前のOL大会で迷いに迷いまくり、コンパスワークに自信が持てないのに、今頼れるのはコンパスだけという状況。しかたなく、コンパスと高度計(腕時計についているちゃちなもの)と地図とをにらめっこしながら、スキーで下っていく。OL大会のときにあれほど、ぐちゃぐちゃだったコンパスワークがこのときは、どんぴしゃり。危うく一命を取り留めました。

*

*

*

*

鳥海山へ登る日、後発組5人が到着。駅に到着すると同時にすぐにピストン装備を用意して、一路登山口までタクシーを飛ばす。

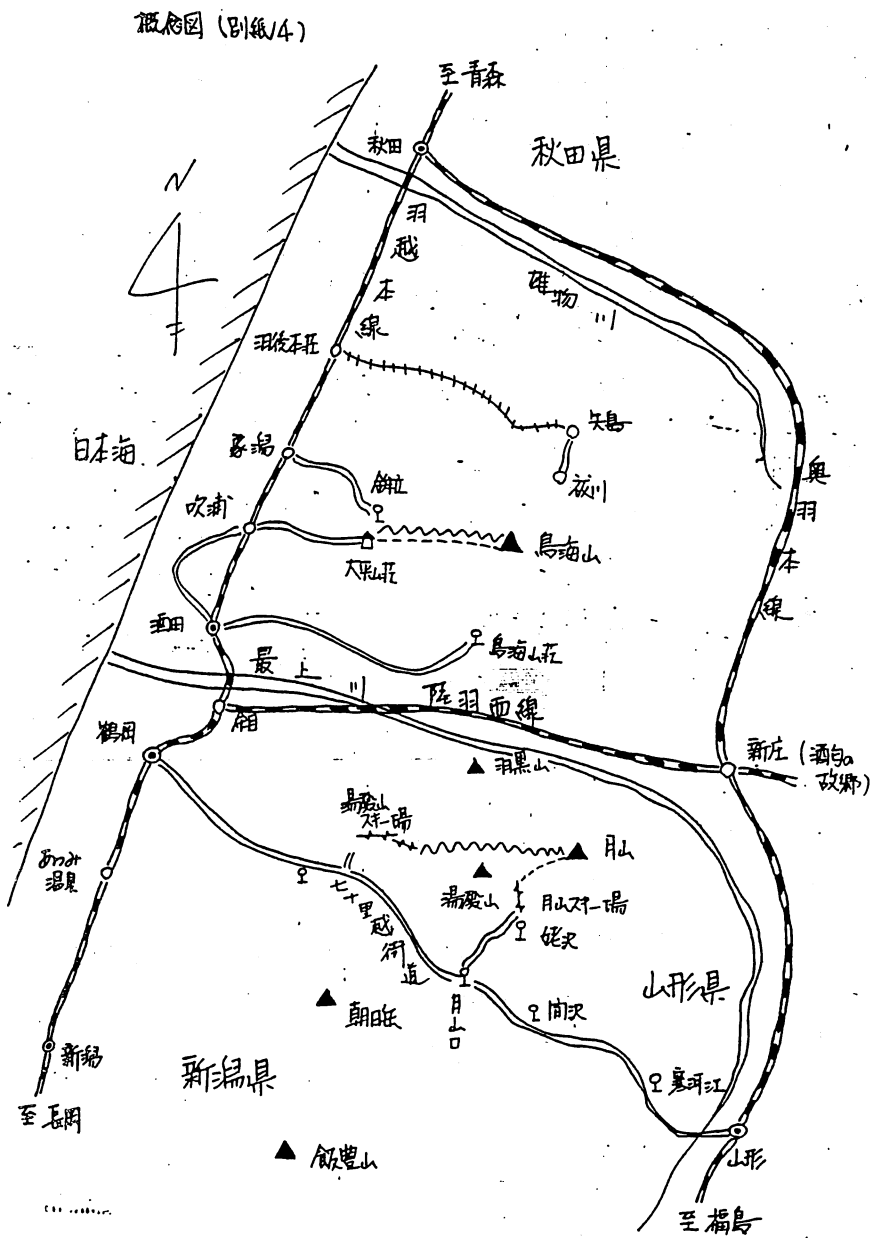
低気圧が近づいてきている天気図をみながら、可能な限り上を目指そうということで、2時過ぎという遅い時刻でありながら登り始める。ようやく鳥海山の全容が見えてきた頃、時計は5時を指していた。この日は、終始よい天気で、助かりました。

翌日、6時から登り始め山頂を目指したものの、昨日の地点を登ったあたりから高曇りになり、頂上目前で無念にも引き返したものの、土砂降りの雨に追いつかれてしまった。しかも、女の子が1人、ころんだ拍子に膝を痛めてしまい、下山時間が倍増。とにかく無事に下りてこれて、やれやれです。

* * * *

最後は、民宿をさがして1泊し、旅の疲れをいやし、翌日の特急で帰ってきました。列車の窓からみえた「完全な虹」がまたまた、感動的な最後を締めくくってくれました。

横田 実



タバコと運動

小野 ^{おの} 三嗣 ^{みつづく}

ヘビー・スモーカーほど肺癌になりやすいところか、間接喫煙も危険だなどという話がマスコミにも盛んに取り上げられるようになったことから、嫌煙運動が盛んになってきていますが、そういう声が大きくなればなるほど頑なに

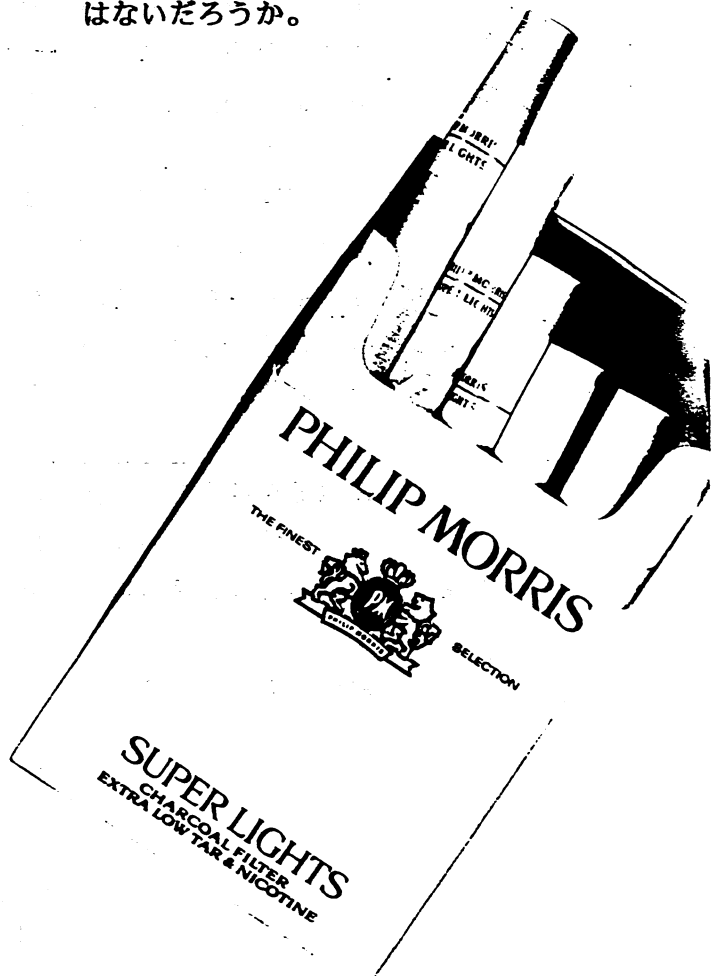
喫煙権を主張する人も居るようです。しかし、これだけはおぼえておいて下さい。

嫌な来客に長時間付き合わされて、いつもよりタバコを沢山喫い過ぎて、頭の調子がおかしくなったから、少しジョギングでもして来たならさっぱりするのではないかと駈け出したら、さっぱりしすぎて天國に直行することがあるかも知れないということですよ。

一日一五本程度の喫煙をするようになってから三年になるという男子体育科大学生のバレーボール部員に一〇分

「たばこ」というのは、実に嫌なものである。いや、たばこ自体は嗜好品であるので、吸って早死にしようが健康を害しようが、それは本人の問題であるのでとやかかいうことはない。だが、その害を考え「吸わないないでおこう」と考えている人にまで、禁煙を無理やりに吸わせていることに、無とんちやくな人間に腹が立つのである。

現在、「分煙運動」盛んなのは結構なことだと思ふ。もつと人間は、他人のことを考えて行動するようにすべきなのではないだろうか。



足らずでオールアウトになるような運動負荷テストを行ったところ、運動前の最大血圧一二六mmHgが運動負荷五分後の時点では一五〇mmHgまで上昇、その後急速に下降に転じ、一〇分後には何と最大血圧が六二mmHgまで下がり、まさにショック死という状態にまでなったという例があります。

タバコを吸う人は気道抵抗が強く、呼吸酸素を取り入れる妨げになること、一酸化炭素が血液中のヘモグロビンに結びついて酸素の組織への運搬能力を低下させることなどは比較的よく知られてはいるようですが、なぜそうなるかのしくみはとにかく、タバコを吸う人は運動負荷時に血圧が乱高下し、という事実は余り知られていないようです。

昔から大学などの運動部員に禁煙を励行させているのは、タバコは百病の元ではないようでは一流の選手などになれず、タバコは百病の元という精神論よりも、タバコは百病の元という運動生理学的に危険な反応が出ることを忘れて下さい。

トイレを考える。 その2

☆☆ 父親の復権を！ ☆☆

寺田 強

各家庭から小便器が消えた。???

昭和35年頃から公団住宅が、住宅の狭さを補うために男女兼用型便器を使い始めた。その後清潔、快適、小スペース、オシャレ等と急速に普及した。そして今、家庭から小便器が消えた。

これと同時に、トイレの臭いが気になりだした。ある調査によるとこの臭いは小便器が消えたからと言う。臭いの3つの原因として①トイレの前使用者の臭い②自分の排泄時の臭い③こぼれた小便の臭いであり、この③が問題となる腰掛便器の男性小用の使用である。この③の臭いは小便のバクテリア分解によるアンモニア臭である。そしてその原因が男性小用時の立って使用するときの<ハネ>で床が汚れたり、便器のヒンジまわりが汚れたりするためである。このアンモニア臭は脱臭装置や、消臭剤で消えない。この最大の問題が便器と床の接合個所に入った汚れがとれない点である。便器のヒンジや、ボウルは洗えばきれいになるが、接合部に入ってしまった汚れは掃除が出来ない。(最近はこの部分をシールするが完璧ではない)

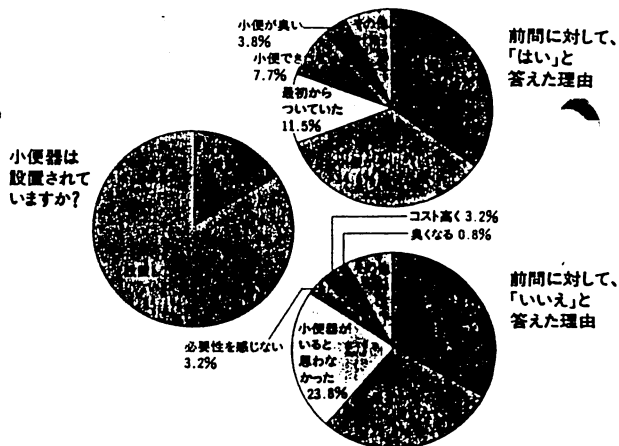
ゆえに**小便器が復活**すれば臭いの原因が解決する。

そのため最近家庭用の小便器が見直され、コンパクトで便器にカバーまで付いたオシャレなものが出てきた。

1700×800あれば腰掛便器小便器、手洗い等の設置が可能になって来た。

臭い、掃除等を考えても小便器の設置が好ましいのではないか。特に男性の多い家庭では男性復権のためにどうぞ!!!!

(資料 TOTOより)





最初のうちはよかたよ
さい(大)のうちは

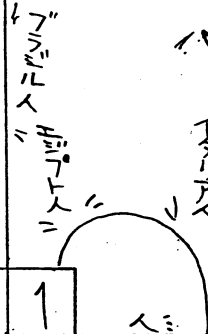


ウルトラクイズOL

第1問

おめ(大)に答えてよ~

フランスコササエに
は
どの国のト?



2	1
4	3

新しく来たジーンズだろ?
どろどろだ...



なん(言)てまた行きますか。きつ(...
(どろどろの靴まバス&電車ど帰ったクケだ。おはは))



いたい(...

~~OL大会インフォメーション~~ 詳細は事務局まで

6月 “梅雨時の6月、思いっきり体を動かしてシャンと…”

でも…OLにはチト暑いかな!

- 3日(日) 第10回阪大市大戦 茨木市高山 美和山荘 / 済み
- 第12回東大OLK大会 東京都羽村町 / 済み
- 六甲山OL大会 六甲山頂カンツリー駅前広場 新聞情報
- 10日(日) 京都カップ第1戦 京都市大文字
- 17日(日) 関西学連 第1回定例戦 奈良県山辺郡 / 済み
- 24日(日) ◆近畿OLC連絡会 吹田市民会館
- 大阪OLCザ・コンペ① 太子の里スコアOL大会

7月 “大いに汗をかいてシャキッとする7月、

OLでとことん汗をかいてみるのもグー!

- 9日(日) 奈良県体育大会OLの部 奈良市高円周辺
- 29日(日) 大阪OLCザ・コンペ② 浜寺公園スコアOL大会

※ そろそろナイトOLの情報が入りだしそう。趣を異にしておもしろいですよ!

7月の ミーティング 7月6日 喫茶 みき

PM 7:30 より



A i m i n g

5月27日に行なったKOLA練習会…と、報告書を書く予定だったのですが、なぜか寺田強氏の自宅にて、焼き肉パーティーと化してしまった。前日(いや当日の)午前1時まで某会長が酒を飲み続けていたため、準備ができず、バラ園で、美しいバラをめるだけになってしまった。参加人数も4人しかいなかったために、急遽変更となったわけだが、PTAの活動を「どうしても抜けられない用事で」といってさぼってきたばかりの立場はどうなるのだろうか？。