

こんにちは！心も体もウキウキする季節がやってきました。こどもまつりも天気最高でした。既に何度も漕いだ方も、これから！という方も気持ちのいいシーズン、たくさん漕ぎましょう。クラブ行事もまだまだ豊富にあります。今一度日付をチェックし予定の程を！川・湖でお会いしましょう。(小篠)

1. クラブ便りその1：今までの活動報告
2. クラブ便りその2：今後の活動予定
3. ストリーム便り：相模川流水講習（2回開催）、こどもまつり、気田川ツーリング3本
4. ロール便り：普通救命講習の受講内容より

## クラブ便りその1：今までの活動報告

### 1. 2010年度クラブ定期総会& プール開き:4/11(日)

4月11日10時過ぎから西永山複合施設の調理室で多摩市カヌークラブ定期総会がおこなわれました。会長の遅刻というハプニングもあり約30分遅れで開始しました。正会員総数39名のうち、総会出席20人、委任状提出13人合計33名により定期総会は成立しました。総会は議長が松葉さん、書記は石井さん、司会は村井さんに担当していただきました。1号議案から5号議案まですべて承認していただきました。



総会終了後はそのまま調理室でプール開きへの準備へ、買出した食材を調理する班と冷えた飲み物の買出し班に分かれて、30分程度で準備完了。12時にはプール開きの懇親会をスタート。カヌークラブで大勢が集まるのは昨年の芋煮会以来ということもあって、冬の間のスキーの話で盛り上がり、今年のカヌークラブのイベントは安・近・短で垣根の低いイベントが中心となっていることもありカヌー話で盛り上がり、まったく関係の無い話などなど様々な話題で盛り上がりました。15時過ぎにはお腹もいっぱい、準備した食べ物、飲み物をほとんどなくなりカヌークラブのプール開きも解散となりました。今年はもっと気軽に声をかけあい相模川、多摩川の下流など気楽に川へ楽しみに行きましょう。(総務部 水野)



以下、皆さんに差し入れをいただきました。どうもありがとうございます！安西さん：ラスク/大塔さん：マッコリ、さくらご飯、お赤飯、お取り寄せ味噌/中尾さん：ワイン、ビーフジャーキー/板東さん：のらぼう/和田さん：紹興酒(編集部)

### 2. プール練習スタート!

こどもまつりも大盛況で終了。気田川ツーリングも無事終了しました。プール練習は、5月16日(日)の安西さんの練習でスタート。クラブ行事のない日曜日は、13時から16時までプールをオープンします。また、当番をお願いすることがあります。(総務部 芝田仁)



### 3. 流水講習(遊水会・相模川):4/18(日)

2010年度活動方針「老若男女だれでもやさしく、川イベントに参加できるようにしよう」のもと、新しいゲレンデの開拓も兼ねて、相模川・神澤の静水・流水にて、初漕ぎをしてみました。(強化部 長井)



### 4. こどもまつりカヌー体験教室:5/3(月・祝)~5(水・祝)



今年は3日間ほぼ完璧な天気恵まれ、3日間で2073人の方にカヌーを体験していただき、無事終了しました。みなさま参加いただきありがとうございました。詳しくは3ページをご覧ください。(水野)

### 5. 流水講習(相模川)【臨時】:5/9(日)

川下りの為の基本的な講習。安西、遠藤哲、芝田仁、長井、村井、和田恵美子の6名が参加。約4kmダウンリバーし、気田川前の肩慣らしが出来ました。レポートはストリーム便りを。(遠藤哲)



### 6. 普通救命講習:5/9(日)

西永山複合施設の2階準備室で13時から約2時間半「普通救命講習会」を受講しました。講師は、多摩消防署と救命協会の方3名。参加者は、新規受講の安西、柳田、和田(恵)の3名、更新受講の遠藤夫妻、大池、徳村、長井、水野、村井、芝田(仁)の8名、計11名。



テキストによる心肺蘇生法、AEDの使用、止血法、気道異物除去法の解説を受け、専用マネキンを使っての心肺蘇生法の「2呼吸30圧迫」を5セット行い、更に、AEDと心肺蘇生をセットにした練習を行いました。

最後に20周のテストもあり、皆真剣に取り組みました。終了後、講師から「さすがカヌークラブの会員ですね。実技も、テストも優秀でした。」との話がありました。(総務部 芝田仁)

### 7. 気田川ツーリング:5/22(土)~23(日)



毎年はずせない気田川! 宇田、遠藤哲・洋子、北村、芝田仁、田中、徳村、村井、柳田、和田(恵)と、日帰り組で相見&こまち、小篠(正)、大池の各氏の総勢14名で行って来ました! 詳しくはストリーム便りを! (普及部 遠藤洋)

## クラブ便りその2：今後の活動予定

### 1. プール清掃：6/13(日)・20(日)

市民カヌー教室、障がい者カヌー体験等イベントに向けてプールの掃除を行いますのでご協力をお願いします。日程は6/13(日)・6/20(日)の10時～12時で清掃を予定しています。(総務部 水野)

### 2. 障がい者カヌー体験・市民カヌー教室①：6/27(日)

まだ梅雨が明けない時期ですが、太陽がやさしいうちに開催します。ですが、雨では困るので、梅雨の晴れ間を祈っていただきます。障がい者の方は10:00～15:00、市民の方は13:00～15:00です。お手伝いしていただける方は9:30に西永山複合施設のプールにお願いいたします。(強化部 永江)

### 3. 流水講習(多摩川・御岳)：7/11(日)

夏のはじめに御岳最下流(釜ヶ淵～河辺)にて、流水の基本練習(ストリームイン、ストリームアウト、フェリーグライド…)とセルフレスキュー(ロープワーク、艇の牽引、エスキモーロール…)を行いながら、ゆっくり楽しくダウンリバーする予定です。1年で最も水が心地よいこの季節に、ぜひご参加ください。お申込みは7/4(日)までにメンバーメールへ。(強化部 長井)

### 4. 市民カヌー教室②：7/25(日)

夏休み中に開催します。夏も本番?水が気持ちよい季節です。10:00～15:00、西永山複合施設のプールで開催します。お手伝いしていただける方は9:30にプールにお願いいたします。(強化部 永江)

### 5. 青木湖ツーリング：8/7(土)～8(日)

久しぶりの青木湖へGO!(長野県 大田市)湖ツーリングは今回も夏休み期間に設定しました!ご家族・友人・知人の方も参加可能です。(※要御相談)帰りにプチ観光もいいですね。(普及部 遠藤洋)



↑写真は中禅寺湖

### 6. ボーイスカウト・ガールスカウト体験教室：8/29(日)

9:30より西永山のプールにて、ボーイスカウト・ガールスカウト体験教室を行います。サポートできる方は、9:30までに集合してください。(強化部 長井)



### 7. 長瀬ツーリング：9/4(土)～5(日)

今年も皆で長瀬へ行きましょう。いつもより下流までダウンリバーし、ゴール地点近くのキャンプ場に1泊。天然記念物の「長瀬岩畳」の間をカヤックで通るのは最高!日帰りでもぜひ。(普及部 遠藤哲)



↑漕ぎ出す前にプカプカ

### 8. 東愛宕小学校カヌー教室：9/12(日)

今年も10時～13時と2回に分け、東愛宕小の児童達に、カヌー体験と着衣泳を行います。クラブ員はきれいな水でロール練習も?みなさんサポートよろしくお願いします。(大塔)

### 9. プール練習について

10月中ごろまでの毎週日曜日、13時～16時は西永山複合施設のプールで練習が出来ます。

6月のプール清掃で、水も少しはきれいになるはず!皆さん、どしどし練習しましょう。(編集部)

## ストリーム便り：相模川流水講習@柳田さん[4/18]、安西さん[5/9]からの投稿文です

### 4/18：柳田さんより(定点練習)



久しぶりに好天 朝8時45分に艇庫を出発した。参加者は安西、遠藤(哲)、戸川、徳村、長井、水野、柳田と午後から芝田(仁)の8名。神澤の河川敷には約1時間で到着した。河原にはまだ幾らか桜の花も見られ新緑の中からウグイスが鳴いていた。直ちに徳さんの新艇の進水式を行った。まず缶ビールを艇に少し?かけ水の神様に安全を祈願してから皆で残りのビールを一口づつ神様とご相伴した。練習場は湧水で冷たく澄んでおり流れも無く初心者には最適。辺りには紫ダイコンの花が咲き 土手には新緑 空には陽がいっぱい、風も無く気分は最高。誰もが初漕ぎを楽しむ中、長井さんは一人我々のためにランチの用意してくれた。食材はほぼ料理出来るまでに準備してあり短時間で調理を終えることができた。プチトマトの豚肉巻き、スパニッシュオムレツなど沢山のメニュー、長井さんどうも有り難うございました。食後も一時間ほど練習して予定通り艇庫に戻りました。



↑プチトマト豚肉巻き

### 5/9：安西さんより(ダウンリバー)



参加者は、遠藤(哲)、芝田、長井、村井、和田(恵)、安西の6人。行程は小倉橋から神澤までの4kmダウンリバーでした。諸先輩方に教えを頂き、流水デビューの和田・安西が小倉橋で着水。遠藤氏の基本的なレクチャーを受けて、スタートしました。和田さんは緊張した面持ちでスタート、身長より高い三角波が行き手を阻みましたが、無事クリア。続いて安西がスタート、周囲の指示を聞き一生懸命漕ぎましたが、流れに対して船が横向きになり、大きな三角波が眼前に迫りバランスを崩し見事に沈、相模川の美味しい水を頂きました。比較的流れが緩やかな場所から再スタート。途中アヒルに見送られ、淡い紫色の藤の花を見ながら艇を進めました。流れが急な所ではポーズして、諸先輩方のゆっくりとしっかり漕いでいる姿を見せて頂き非常に参考になりました、次回講習には今回の経験を活かせる様に練習に励みたいと思います。





今年もこどもまつりで多摩中央公園の大池で“カヌー体験教室”を開催しました。3日 716人、4日 671人、5日 686人 3日間で 2073人の過去最高の人数を記録して無事終了いたしました。クラブ員の参加人数も3日 22人、4日 19人、5日 18人でのべ人数 59人が参加していただきました。また小海さん、山本さんの元クラブ員の方も遊びに来ていただきました。今年は毎年3日間活躍してくれた犬塚さんが参加できなくなった代わりに、石井さんが戻ってきてくれるなど、それぞれのペースでクラブのイベントに参加していただきました。今年もカヌーの人気は2人乗り、3人乗りが中心で、恒例の行列が出来ていました。また、話を聞いてみると待ち時間は概ね1時間程度でおさまっていたようです。

終了後の打上げは今年も“極楽湯”毎年恒例となりかけているここでの打ち上げ、温泉に入ったあとのビールはやっぱり美味しい!! 打上げはカヌー体験のできごとの話などで盛り上がり、途中から遠藤洋子さん、村井さん、芝田保子さんもかけつけ、9時半ごろには一旦中締めで解散となりました。その後には居残り組で10時半ごろまで極楽湯でのんびりカヌーの話で盛り上がり解散となりました。こどもまつりの反省点、改善点を次のハロウィンに活かして、もっとみんなで楽しめるイベントにしていきたいと思ひます。



←終了後、テントで乾杯!

### 1日目(5/3):青木妙さんより



←積み木大好きなリッキー

青木家です。こんにちは。こどもまつりは今年も大盛況でした。行列が途絶えることなく、大人数。大人も子供もキラキラした目で楽しそうに漕いでいる姿を見ると、こちらまで幸せな気持ちになります。カヌーって素敵なスポーツですね。

皆さんお疲れ様でした。青木家は初日の午後だけ参加して、パパが頑張って漕ぎました。その間、私と息子はお散歩。

隣の積み木コーナーと、京王プラザホテルのプラレール展に行ってきた。久しぶりのカヌーも満喫。水面の景色は最高。久しぶりに皆と会えて楽しい時間を過ごせました。こどもまつりに乾杯!!

### 2日目(5/4):和田恵美子さんより

今回の連休はすべて晴れの予報通り、私の参加した4日も朝から良い天気。「3日は700人超え」という言葉に想像がつかないまま、10時半に人が並び始めた! 大塔さんに手順を教わりながら、慣れない手つきでお手伝い。小篠さんのお子さんのテキパキしていたこと!

そしてお客さんは子供から大人まで、いや、時には大人の方が楽しそうに乗ってるではありませんか! 日差しの照りつける中1時間待ちのお客さんも大変だけど、何よりひたすら漕ぎ続ける漕ぎ手の皆さんに感心! 私なら気絶して漂流してたに違いない。もっと飲み物を渡せばよかったのかな...と反省。その日も「600人超え」と嬉しい言葉。カヌークラブに入会して間もないですが、パワフルな皆さんとお仕事ができるとも楽しかったなど、日焼けした手のひらを見ながら思い出す今日この頃でした...



### 3日目(5/5):谷口仁花ちゃんより

こんにちは、谷口仁花です。「こどもまつり」のことを書きます。

私は、小さい時からカヌークラブに入っていますが、一番大好きなイベントが「こどもまつり」です。カヌーはちょっとこわいけれど、フリーマーケットがあるし、最後の日にはお風呂にも行くことができ、ジュースも飲み放題だから大好きです。



今年のゴールデンウィークはいろいろな用事があって、5日の日にしかいけませんでしたが、でも、お会計の仕事を長い時間できたので、楽しかったです。お客さんがたくさん来てくれて、ずっと並んでくれました。とっても楽しそうでした。私も片付けのとき、カヌーに乗せてもらいました。最初はこわかったけれど、だんだん楽しくなってきました。今年もカヌーにたくさん乗りたいと思いました。



夜にピンクの泡のお風呂に入り、ラーメンを完食しました。帰りが遅くなったけれど、とても楽しい一日でした。次のイベントも楽しみです。みなさん、よろしくお願いします。

### スタッフTシャツ紹介

今年もこどもまつりに合わせて作りました! 去年に引き続き、今年もデザインは長井さんをお願いしました。ブラック・ブルー・ピンクの3色展開。前面にメインデザインを大きくプリント、そして袖にもワンポイントプリントが。袖プリントは初めての試みですね。みなさんはどの色をチョイスしましたか? カラーリングとデザインは、下の写真をご覧ください! (こどもまつり中のショットです)



←前面

←袖

まだお渡しできていない方にはこの号に同送しましたのでお受け取り下さい。(Tシャツ担当・遠藤洋)



### 新艇・ファルトボートをクラブで購入しました!

「ARFEQ (アルフェック) ボイジャー 460T」湖、川、海、どこでも対応できるタイプです。まずはこどもまつりで大活躍しましたが、今後はツーリングで役立っていくと思いますので宜しくお願いします。



【仕様】(以下HPより) 20.1kg・全長 460×幅 77cm、収納時 95×37×37cm、セットアップ時間約 19分  
【ご注意】コーミングカバーはまだありませんのでご注意下さい。(別売・¥10,500) 未購入ですが今後検討します。(遠藤哲)

## ストリーム便り：気田川ツーリング 5/22 (土) ~ 23 (日) @北村さんからの投稿文です



永山のミニストップに5時集合。遠藤車を先頭に、小篠車、芝田車、北村車の順に横浜町田ICから高速に。愛鷹PAで柳田車と合流し出発。袋井ICで降りる。1台1250円は安い！コンビニで各々昼食を買い秋

葉神社下社に到着。すでに静岡カヌークラブの方々も待っていました。さっそくタープとテントを張りベースキャンプを設営。艇を川原に下ろし、車をゴール地点に回送。我がクラブの3台の車が来ない。静岡の黒沢さんが下流に、小池さんは上流に捜しに行ってくれる。しばらくして下流で3台を発見したと連絡がありひと安心。静岡の方々には大変ご迷惑をお掛けしました。

スタート地点に戻り川下りスタート、最初の瀬に倒木が川をふさいでいる。巻き込まれたら大変。倒木の下からスタートする。水量は少なく川底の石が見えるほど水はきれい、周りの緑もとても鮮やか気田川は最高です。あ！3~4艇が岩壁に吸い寄せられたんご状態の中で静岡の高畑さん(奥様)が沈脱、Yさんの犠牲になつたらしい。自分も危なかったが何とか無事通過。いくつか瀬を下ってから昼食に、少し休憩してまた漕ぎ出す。次の左カーブで沈脱。何年か前にもここで沈したのを思い出す。静岡の木下さん親子は二人艇、昼食後子供が前で爆睡、それでも平気で下っている、すごい。二本目の橋が見えてきたゴールは橋の下流200mほど。ほっとした気持と、もう少し漕ぎたい思いと複雑な気持です。何人が沈脱したが(自分も)無事川下り終了です。

秋葉神社に戻る、日帰り組の小篠車の4人が帰る。キャンプの準備をしながらビールで乾杯。村井さんのローストビーフ、



遠藤哲さんのスパゲティ、田中さんのピザ。どれもとても美味しかった！シェフのみなさんありがとう。また静岡の加藤さん、刺身の盛り合わせ新鮮で美味しかったです。徳村さん、金麦の差し入れありがとうございました。静岡の子供は元気にはしゃぎ回り、大人はお酒で盛り上がり楽しい夜でした。

雨の音で目覚める、トイレに行きがてら秋葉神社へ、30段ほど石段を登ると拝殿が意外と立派、川下りの無事を感謝し帰りの安全をお願いしました。お賽銭は5円でした。

朝食は野菜サンド各々好きな具をはさみ食べている、熱いコーヒーが美味い。小雨の中テント・タープを片付け記念撮影。静岡カヌークラブのみなさんとはこれでお別れです。“豊岡とれたて元気村”でお土産の新鮮野菜を買う。富士川SAスマートICから高速に乗る。これはとても便利です。町田街道は少し混んだが西永山プールに着き艇とキャンプ道具を片付けて15時に解散。

きれいな川で美しい自然の中で現実を忘れてのんびり出来ました。とても楽しいツーリングでした。みなさんありがとうございました。



←初日の夕方

## ロール便り：5/9 (日)「普通救命講習」受講内容より一部ご紹介@遠藤(洋)の投稿文です

1ページでも御報告がありましたように、普通救命講習を11名で受講してきました。同講習は「家族や同僚などが万一時、救命の手助けができる」というコース。私は過去2回受講したことがあるのですが、復習の為と、前回の認定証の期限(3年間)が切れる前にと参加しました。当日はマネキンやAEDを使い、体を動かし声を出したり、実際のシーンを想定しての実習時間も多く、体感して身につけることが出来ました。

今回は、受講内容より一部抜粋し、「救命処置」の流れについて、少しご紹介したいと思います。

### <救命処置>

- 人が倒れていたら、まず周囲の安全確認をし、その人に近づく。
- 反応の確認：肩をたたきながら耳元の近くで「わかりますか」「大丈夫ですか」と呼びかける。
- 反応がない場合、大声で周りに助けを求める。「だれか来てください」「人が倒れています、あなたは救急車を呼んで下さい」「あなたはAEDを持ってきてください」など、人を指定して具体的に協力を求める。
- 気道確保・呼吸の確認：一方の手の人差指と中指の2本をあげ先にあて、もう片方の手を額に当てる。あげ先を持ちあげながら額を後方に押し下げ、頭を反らして気道を確保。(※イラスト参考) 10秒以内に、普段どおりの息があるか確認。



頭部後屈あげ先整手法

- 心肺蘇生：息を確認できない場合は、「胸部圧迫30回、人工呼吸2回」の組み合わせをAED到着まで繰り返す。
- AEDが到着したら、まず電源を入れ、あとはAEDの音声メッセージどおりに行動する。(電気ショックが必要か否かは、AEDが自動判断してくれる。2分毎に自動解析。)もしショック不要というメッセージが出たら、心肺蘇生を再開する。
- 救急車が到着したら、救急隊に引き継ぐ。

流れは以上になります。詳細は別途テキストをご参考下さい。(近日共有できるようにしますね) ちなみに、救急車到着までは平均6~7分で、心臓停止の方が3分間放置された場合の死亡率は50%、7分後にはさらに高率になるとのこと。到着までの周りの人の応急手当がいかにか大切か、ということも学びました。

テキストには、「自信と少しの勇気をもって応急手当を。あなたの大切な人を、そして誰かの大切な人の命を救うために。」と書いてありました。なお、当クラブでは、クラブ員が当講習を受講し、その知識・技術を習得されることをお勧めしています。定期的に総務部から案内がありますので、その際は都合のつく限り皆で受講しましょうね。

■ご紹介：東京救急協会 <http://www.teate.jp/> では、随時受講者を募集しているようですので、個人的に受講されるのもいかがでしょうか？

## 編集後記

パドタマ61号、いかがでしたか？ハイシーズンのこの時期に、今年も可能なかぎり積極的に漕ぎに出かけましょうね。メンバーメールを活用していただき、お互い声をかけあって、川や湖へGO！プールでも日曜に練習しましょう！

さて次回のパドタマは、9月に発行予定です。それまで何回

漕ぐのでしょうか～！ワクワク、ドキドキ！♪ パーベキューとかもいいなあー。(ひとり言！?) ではまた水辺で近日お会いしましょう！

P.S. 11/14 (日) 紅葉ツーリングの行き先候補地を大・募集中！8月末までにメールください。お待ちしてマス！(遠藤洋)