



シーズンin

Wonderful skiing life!

SSFニュース

No. 443号: 2025. 12. 10発行  
北海道勤労者スキー協議会  
札幌スキーフレンド 会長 東 隆博  
編集 輪島 静子・横山 正芳  
<http://ssfskitec.web.fc2.com/>

もう初滑いを終えた方が

11/23(日)のハイランド!



その昔の初滑り例会は  
勤労感謝の日でした!  
ティネラーメン1,450円  
です! ちなみに町場で  
味噌ラーメンは950円  
でした。

11/30(日)  
国際で  
した!



更に12/4(木)国際です!



ちなみに国際の  
ネギ味噌ラーメンは1,280円  
国際も国際化?

国際シニアディーにてO/Y・スカディ・  
S/Gさん、とS/S、O/Hでした。  
完全にはもう一降りあれゲレンデば  
OKです。



ちなみに12/5クリ  
スマスの次の日に  
A会長は国際のゲ  
レンデに立ってま  
す! 今シーズンは  
意欲満々!!

11月5日(金) ギャロップ&SSF合同勉強会

寒ーい日です! 国際がオープン! 11月21日(金)Lプラザにて  
兄弟クラブのギャロップ(6名)とSSF(5名)の合同勉強会を行いました。  
講師はSSFのY/Mからスタート、「シンプルなスキーに向けて?」  
ターンはどやって出来るか&体幹の話がありました。、M/M講師からは  
スキー教程からの技術解説を行い、今シーズンの研修テーマを  
紹介、スキー協HPのスキー教程をクリックすると更に詳しい解説が  
あるとの事! 今シーズンも大いに楽しみましょう! 雪よもっと来い!



★ 今後の例会予定 ★

① 12月21日(日)★札幌国際スキー  
例会

★集合 9時 スキーセンター1階「エ  
ルム」カフェ前

★4,000円の特別割引券が5枚ありま  
すので、ご利用下さい。

★山頂積雪80cmで、全面滑走には、  
至ってませんが、例会まで2週間あり  
ますので、降雪を期待しましょう。

申込は12/19迄に、メールかLINEで  
担当幹事:Y/Yまでお願いします

② 12月13-14(土日)指導員研修会

★札幌国際スキー場にて

★道教育部にて集約済み。A会長が  
燃えています!

③ 1月11日(日)親子雪まみれ例会

★詳細は別途ML&LINEにて周知さ  
れます! ティネハイランドです  
よ! 担当幹事:S/S

④ 1月18日(日)桂沢スキー例会

★格安に楽しくスキーが出来ます!

★担当等別途周知します! ML&  
LINEをお楽しみに。

今後総会での年間予定表をベースに  
各種例会を実施します。SSFNEWS・  
LINE・MLを参照ください!

★この指とまれもよろしくお願いします。

★皆さんの希望がありましたら是非幹  
事迄連絡願います。

ニセコ・ルスツは  
リフト券1万円代!  
あなたはどする!



今年度のSSF年会費の振込  
をお願いします!



## 11月29日(土) 心肺蘇生法

Y講師

スポーツ連盟主催「心肺蘇生法講習会」に参加して(11月29日)  
記 S/S

いざ、と言う場面で落ち着いて対処出来る様に、心構えと手順を身に付けたく参加しました。フレンドからはM/YさんとS/S。他のクラブや団体から十数名が参加しておりました。

講師のYさんは、現役の消防士さんで、元山岳救助隊の経験もあり、元道央地区勤労者山岳連盟にも所属していた登山愛好家の方でした。講習では、スキー、登山、各行事はもちろん、日常生活でも遭遇する事を前提に説明され、緊急時の対応、AEDの活用方法を、手順を追って説明を受け、その後、2人で組になり確認しながら実践形式で学びました。

### 【手順】

- ①「安全を確認する」(車の往来、危険物がないか確認)
- ②「反応を確認」(傷病者の肩をたたきながら、大丈夫ですか？と声を掛ける)
- ③「119番通報・AEDの手配」(そばに人が居れば119番通報とAEDの手配を依頼する。いなければ自分で)
- ④「呼吸があるかの確認」(10秒以内に呼吸があるか？確認する)
- ⑤「胸骨圧迫(心臓マッサージ)」(肘をまっすぐに伸ばして、掌の付け根に体重を乗せて圧迫する、1分間に100～120回)
- ⑥「人工呼吸」(感染症等を考えると、無理にする必要はない)
- ⑦「AEDの指示に従う」(AEDが届いたら、電源を入れて、音声メッセージの指示に従う)

例会だけでなく、日常生活や家庭内でも起こりうる事を考え、機会があるたびに、実践的に学ぶ事が大事だと実感しました。  
是非、皆さんも学ばれる事をお勧めします。



真剣に救助するM/Yさん



## 12月5日(金) X'mas & 忘年会



楽しい写真がいっぱいです！



「Buono!Buono!」

街路樹が白や青に光る、駅前通沿いのイタリアンで乾杯。

どのお料理にもチーズが使われ、「Buono!Buono!」お店のグラスが不足になり、飲み放題タイムリミットに間に合うのか？という場面もあり(笑)。少し早い楽しい、美味しい、メリークリスマス！幹事さんありがとうございました。

記 K/S

【頭の飾りは、参加できなかった方からのプレゼントでした！】

