

2017年7月6日

会長山口元彦、理事一之瀬和夫（案内）

「夏の高尾山ハイキング」のご案内

盛夏、皆様におかれましてはご健康でお過ごしのこととお喜び申し上げます。おかげさまで第30回総会も終わり、はや2カ月が過ぎました。理事一同、気を引きしめて本年度の運営にあたりますのでよろしくお願いいたします。

本会はゴルフ大会や「ふるさとへの旅」を実施しておりますが、気軽に参加できる催しをここにご案内します。

7月の理事会へ「夏の高尾山ハイキング」を提案したところ、賛同を得ることができました。突然ではありますが、本紙にてこの計画を差し上げますので、ご参加いただければ幸甚でございます。

1. このハイキングが目指すもの

この催しは、会員相互の親睦、および日々の健康増進に寄与することを目指すものです。会員のご家族（お孫さん同伴も歓迎）はもちろん、真田町出身の友人、および上田や真田に関心をお持ちの方に広く声をかけていただき、多くの方から参加をいただきたいと考えております。

2. 「夏の高尾山ハイキング」の実施方法

参加費をいただきません。交通費や飲食費は参加者にてお支払い下さい。事前に参加の申し込みをなされる必要はありません。「雨天の時は中止」します。「中止のお知らせ」を電話で各位へお伝えすることはしませんので、ご心配のときは当日の朝8時までに一之瀬、神田、柴田へ電話でご確認下さい。

2.1 開催の日時：7月30日（日）、朝10：00に次の場所へ集合 してください。

2.2 集合場所：京王線高尾山口駅前の看板[高尾山陣馬山ハイキングコース案内図]の脇、目印[真田のぼり旗]

2.3 集合場所で打合せ（10：00～10：20）

1)参加者の確認（会員・ご家族、および友人方のお名前を記入していただきます）

2)班編成と往帰路の案内、班ごとの行動計画、班長の標識

a) 1号路（コースタイムは100分、すべて舗装道で難易度は1、スニーカーで可）

b) 稲荷山コース（同100分、難易度は4、樹根の絡みが多く、ぬかるみもあるので軽登山靴がよい）

3)高尾山頂での集合時刻（12：20）、休憩昼食（1h10min）、下山開始（13：30）、清滝駅前で解散（15：10）

2.4 打合せのあと高尾山に向けて出発（10：30）

3. 事前の身体活動と脚まわりの準備

1) 負荷徒歩：1回/週、重さ5kg程度の装備を负い2時間程度の徒歩訓練をしておくとう安心です。

2) 稲荷山コースの往復には軽登山靴がよく、下山時に樹根や側石から足関節を保護できます。

3) パンツは3ピースに分離できるものがよい。

4. 弁当や飲み水：コンウィニや途中駅で準備してください（弁当保冷剤）。飲み水は1ℓあればよいでしょう。1号路では途中で売水ありますが高価。稲荷山コースでは頂上まで売水はありません。

5. 携行品など：国民健康保険被保険者証、同高齢受給者証。現金は最小限。安心便利なもの：ひたい鉢巻手拭、顔面・頸回り日除、サングラス、首巻タオル、日除け腕甲カバー、替下着類、傷絆、新聞紙2枚、ビニール袋、土避け短ゲートル、（雨合羽上下、折畳み傘）＝キーワードは“東京真田町の会”，HPへ掲出しています。

連絡網「当日の朝雨天の場合」：朝7時に「中止」のお知らせを 一之瀬 → 神田 → 柴田へ電話連絡します。
ご心配の方は 8時までに この3名へお問合せ下さい（柴田は都合により不参加です）。

電話番号：（相模原市）一之瀬和夫 TEL 042-776-1733、（町田市）神田幸雄 TEL 042-721-9975、携帯080-5957-5644、

（世田谷区）柴田小夜子 TEL&Fax 03-3467-4035、（市川市）坂口典和 TEL&Fax 047-357-3812