

異常なまでの猛暑が続きます。熱中症を始め体調管理にご家族を含めて気を配りましょう。健康の第1歩は足腰を鍛えることです。筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。8月は休山月ですが日中の暑さを避け、自主トレーニングに努めタンパク質を摂取し、筋力低下と認知症を防ぎましょう。

現在会員は27名に減り、そのうち男性はわずか3名です。1回当たりの参加人数も10名程度で、マイクロバス利用は1人当たりの負担が割高で、県外へは公共交通機関利用で行き先が限定されます。また男性は僅か3名のみで会が弱体化し、活動に支障が出ています。

今、緊急で重要な課題は、男性を中心とした会員数の拡大です。会員拡大に向けてお知り合い・お友達・ご近所の方などに、加入のお誘いをさせていただきようお願いします。

1. 活動経過

(1) 山行活動(5月18日以降) ()の数字は参加者数

5月18日(木) 定例B 猿投山(6)

6月 1日(木)トレA 三ヶ根山(9)

6月17日(土)トレA 愛知こどもの国(11)

7月 6日(木)トレB くらがり溪谷清掃山行(8)

7月22日(土) 定例B 八曾山(6)

5月27日(土)トレA 新嶽山～おおだ山(6)

6月 8日(木) 定例B 鳥川京ヶ峰・北山湿地(9)

6月24日(土) 定例B 朝熊ヶ岳(6)

7月13日(木)トレA 万灯山(雨天中止)

(2) 運営委員会の開催

◎ 7月7日(金) 13時より、「よりなん」で9名の出席で開催。 ◎ 次回は10月6日(金) よりなんで13:00開催。

2. 新入会員の紹介(敬称略)

伊藤有紀子 市内羽根町 (4月に溯って入会を承認) ※ 改訂版の連絡網配布ルート表を別紙に添付。市民活動情報ひろばのホームページを見て入会を希望しました。皆さんよろしくお願ひします。

3. 9月～10月の山行計画 ※ 南公園集合は第3駐車場です。(マップは第117号参照)

月 日	曜日	種類	行 き 先	リーダー	集合～解散
9月 7日	木	トレA	道根往還(清掃山行) ※ 駐車場は東名高速東側の東駐車場を利用のこと	神野 野本	東公園売店前 8:30 ～ 12:00
9月14日	木	定例B	猿投山滝めぐり(豊田市)	安藤	JR岡崎駅 7:30 ～ 16:25
			岡崎駅(愛環)7:44 = 8:15新豊田駅 …… 駅西バス停8:33 = 猿投神社前バス停 …… 東の宮 …… 猿投山 …… 七滝遊歩道 …… 武田道登山口 …… 猿投神社 …… 猿投神社前バス停14:59 = 15:39駅西バス停 …… 新豊田駅15:47 = 16:19岡崎駅 片道運賃:岡崎～新豊田510円 おいでんバス300円 ICカード可。 会として10年ぶりに白霧滝・白菊滝・乙女滝などの滝と沢のせせらぎを耳にし”猿投七滝”をめぐります。		
9月23日	土	トレA	村積山 乗合料金500円 現地熊野神社P集合可9:30	野本 清水	南公園第3P 8:30 ～ 12:30
9月30日	土	定例B	風頭山・北山湿地(市内石原町・池金町) (標高:597m 累積標高差 m)	安藤 清水	※ 南公園第3P 8:20 ～ 15:30
			南公園8:20 = 登山口 …… 風頭山 …… 登山口 = 12:20忠魂碑(昼食休憩)12:50 = 北山湿地15:00 = 15:30南公園 乗合料金:800円 予定では春日井三山でしたが、路線バスの便数減少で時間的に実施不可能なため、6月8日の通行止めで行けなかった風頭山に振替えます。 北山湿地は初夏とは違う花が見られます。先回は降雨を気にして足早でしたので、ゆっくり巡りたいです。	 	
10月 5日	木	トレA	宮路山(豊川市 標高319m)	野本 安藤	名鉄東岡崎駅 8:40 ～ 13:10
			東岡崎駅8:47 = 名電赤坂駅 …… 登山口 …… 宮路山 …… 登山口 …… 名電赤坂駅12:29 = 13:04東岡崎駅 片道運賃:岡崎～名電赤坂410円 ICカード使用可 現地(ひまわり農協P)9:00集合可		

月 日	曜日	種類	行 き 先	リーダー	集合～解散
10月12日	木	定例B	百々ヶ峰(岐阜市)417m	古橋 神野	JR岡崎駅 8:15 ~ 16:35
<p>岡崎駅8:12 = 岐阜駅 = (岐阜バス) = 中川原 …… 松尾池 …… 白山展望地 …… 12:25百々ヶ峰(昼食休憩) 13:00…… 三田洞弘法 …… 三田洞山崎 = (岐阜バス) = 岐阜駅 = 16:17岡崎駅</p> <p>岐阜市内の最高峰、金華山と木曾三川に濃尾平野、北には御嶽山の素晴らしい展望が広がる。岩場・ロープはなく道幅広く歩きやすい。岡崎→岐阜1340円 バス運賃:320円+370円は小銭を用意下さい。</p>			 <p>山頂より金華山を望む</p>		
10月21日	土	トレA	岡崎二十七曲(約5.4km) 欠町から八帖町までの旧東海道を歩きます	佐野 渡辺	東岡崎駅 JR岡崎駅 8:35 ~ 12:35
<p>JR岡崎駅前8:22 = 8:36東岡崎駅8:40 = 8:53西欠町 …… 大平町 …… 若宮町 …… 伝馬通 …… 康生通 …… 魚町 …… 康生町 …… 八帖町 …… 11:30八丁みそ工場見学 …… (希望者はなめし田楽定食) …… 中岡崎駅12:29 = 12:34岡崎駅</p> <p>東海道五十三次の38番目の岡崎宿の東海道は、城下防衛と経済効果を目的に欠町から八帖町までクランク状に多くの曲がりがあり、“二十七曲り”と言われる。江戸時代の旅人になったつもりで、二十七曲りを迎ってみましょう。バス運賃:JR岡崎駅前→東岡崎駅230円→西欠町220円。愛環運賃230円。いずれもICカード使用可。岡崎城内の八千代の”なめし田楽”昼食会を希望の方は、10月12日(木)までにリーダーへ申込み下さい。食事代は1980円(税込み)ですが580円を会で補助します。(解散時刻は岡崎城内で昼食を取らない場合の設定です)</p>					
10月28日	土	定例 A.B.C	御在所岳(三重県菟野町)1212m 各コースとも必ず2人以上で行動のこと。	Cコース 古橋	JR岡崎駅 6:40 ~ 19:05
<p>ABC共通 岡崎駅6:56 = 名古屋駅 …… 近鉄名古屋駅 = 四日市駅 = 8:37湯の山温泉駅</p> <p>Aコース 湯の山温泉駅 = 路線バス = ロープウェイ湯の山温泉駅 = 山上公園駅 …… 山上公園周辺散策 楽々ハイク =(ロープウェイ)…… 湯の山温泉駅 = 四日市駅 = 名古屋駅 = 岡崎駅(解散時刻未定)</p> <p>Bコース 山上公園駅まではAコースと同一行動 …… 山上公園周辺散策・昼食後にCコースと合流し、以降復路徒歩 裏道登山道で下山する。</p> <p>Cコース 湯の山温泉駅8:45=(タクシー)= 中道登山口 …… おばれ岩 …… 地藏岩 …… 御在所岳(昼食休憩)Bコースと合流 …… 国見峠 …… 藤内小屋 …… 裏道登山口 =(タクシー)= 湯の山温泉駅 = 四日市駅 = 名古屋駅 = 19:00岡崎駅</p> <p>運賃:岡崎→名古屋620円・近鉄名古屋→湯の山温泉1030円。乗換え時間が短く必ずICカード使用のこと。路線バス片道400円 ロープウェイ片道1500円往復2450円。タクシー運賃は参加人数により変動のため未定。A・Bコースのリーダー指名とタクシー予約のため、参加希望者は10月21日(土)までに古橋に申込み下さい。往復ロープウェイ利用で楽々ハイキングなど、3コースから希望のコースを選択下さい。山頂からの四日市市街と伊勢湾・三河湾の素晴らしい展望と、錦織りなす一面の紅葉が期待できます。</p>			 <p>地藏岩</p>  <p>紅葉真っ盛り</p>		