

10月例会は19名が出席、山筋ゴーゴー体操で山の筋力アップを図ると共に、秋の山行計画について話し合いました

例会の学習は「山筋ゴーゴー体操」（司会：木村）

「例会学習としては2014年以来となる山筋ゴーゴー体操。今回はDVDを見ながら、その内容に沿って体操を行いました。ストレッチから始まって各種筋トレ体操へ。座位でのもも上げ、フロントランジ・バックランジなど、結構きつい体操もあり、短い時間でしたが良い運動になったのではないかと思います。問題はこれをどう習慣づけるか。テキストには山筋ノートを付けることが紹介されています。各自工夫して、山の筋力アップに繋げていけたらと思います。」（木村記）

第26回同人総会<12/11(土)>に向けてのお知らせ

○同人総会の日程・会場について

コロナの感染状況は落ち着いてきたとは言え、大勢で集まっての宿泊・飲食についてはまだ懸念が拭えないため、今年の同人総会も市民ホールで12月11日(土)に行います。予約出来た部屋が夜間の部のみななので、18時からの開催となりますので、よろしく願います。

○アンケートの回答をお願いします

総会に提案する2021年総括や2022年活動方針など、会員の意見を反映させたものにするため、未提出の方は提出をお願いします。

○総会の出欠確認票を、次回例会に持参してください

同封した出欠確認票に記入の上、11月例会時に木村まで渡してください。（例会欠席者は11月28日(日)までに郵送、FAX、メールで出欠をお知らせください。）なお、都合により総会不参加となる方は、お手数ですが「委任状」の提出をお願いします。

○「私たちの山旅」（第29集）の未提出原稿のある方は、至急、提出をお願いします

10月までの山行で山行報告、概念図(各山行リーダー)が未提出の方は、至急、石川さん宛に送付してください。コラム、写真の提出も、できるだけ願います。

○総会任務分担について

事務局会議にて、総会の役割分担、議案等について話し合いました。議案については11/20(土)位までに原案を作成し、検討の上、最終稿を11/27(土)までに木村まで送ってください。

～～総会任務分担～～

- ・全体総括…石川、橋本義、木村 / ・会全体2021年総括&2022年方針等骨子作成…木村
- ・具体的活動として各種委員会、登山技術委員会の2021年総括&2022年活動方針…委員会ごと
- ※取りまとめ役：山行企画（高橋仁）、学習企画（豊島）、海外登山（橋本）、山旅編集（滝澤）、写真展（相澤）、環境考（木村）、新入会員（駒崎）

技術委員会

無雪期（橋本）、冬山（木村）、山スキー（新井浩）、沢登り（浅見）

- ・2021年決算&2022年予算案…相澤 / ・2021年活動経過…木村、豊島
- ・例会&会山行参加表…豊島 / ・装備一覧…大嶋
- ・アンケート集約…豊島 / ・総会出欠…木村
- ・会場準備…総会出席の回答をされた方にお声がけしますので、ご協力お願いします。

当面の会山行計画

1 有間山稜 [計画者：橋本]

日 程：11/7(日) 名郷～蕨山～有間山～鳥首峠～名郷 CT:7:00

2 熊倉山 [計画者：相澤]

日 程：11/13(土) 武州日野駅～熊倉山往復

参加者：L 相澤 大嶋、山口、黒澤、高橋仁、橋本、赤坂、名倉

3 行道山・両崖山 [計画者：新井勇]

日 程：11/20(土) 足利(織姫神社P)＝行道山P～浄因寺～石尊山(行道山)～毘沙門天～両崖山
～織姫神社～織姫P

4 地質見学ハイキング [計画者：橋本]

日 程：12/1(水) 寄居駅集合解散 荒川とその周辺を歩きます。

5 総会記念ハイク (山域未定) [計画者：事務局]

日 程：12/12(日)

6 陣見山尾根歩き(埼玉県連ハイキング) [計画者：橋本]

日 程：12/18(土) 波久礼駅～陣見山～雨乞山～間瀬峠～樋口駅 CT:6:00

7 氷柱ハイキング [計画者：橋本]

日 程：2/2(水) 両神の丸神の滝と大滝の五十槌の氷柱見学

次回例会のお知らせ

11月6日(土) **午後18時00分～** 市民ホール

※会場の都合により、夜間より山行報告、山行打合せのみとなります。

会員の情報

入会者…名倉寿弘さん

当面の日程、お知らせ等

- ・県連植樹地下草刈り 11/21(日) 高篠峠 黒澤、橋本参加
- ・県連代表者意見交換会 11/28(日) 9:15～ 浦和コミュニティーセンター
- ・県連山筋ゴーゴー体操講習会 11/28(日) 13:30～ カルタスホール(北浦和)
- ・県連スキー交流会 2/19(土)～20(日) 尾瀬岩鞍スキー場
- ・2022年労山カレンダー 例会で申し込み受付します。(1部1,000円)