

9月例会は19名が出席、秋の山行と同人合宿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」（講師：相澤さん）

体操を行う前に、相澤さんより筋肉づくりの栄養学について講義していただきました。タンパク質（アミノ酸）、脂質、炭水化物の役割などを学習した後、山筋ゴーゴー体操のそれぞれの運動の効果について復習し、実際に体操を行いました。いつもの事ながら、普段あまり使わない筋肉に負荷をかける動きは中々にきついです。

「新入の鹿島です。初めて月例会に参加した第一印象は、組織的にもしっかりした「山の会」だなと感心しました。70歳を過ぎても初めての大きな沢に挑んだ報告を聞いて圧倒されました。皆さん体力維持に努め好きな山登りに挑んでいる姿は、世間ではあまり見かけません。とても素晴らしいことだと思いますし、この会に参加できて良かったと思っています。ご迷惑をお掛けするかも知れませんがよろしくお願いたします。」（感想：鹿島）

同人合宿・裏磐梯には12名が参加、焚火キャンプと色づき始めた秋の山を楽しみました

今年の秋の同人合宿は9/27(土)～28(日)に裏磐梯の曾原湖キャンプ場をベースに行いました。

初日は一切経山パーティと湖沼巡りパーティに分かれてハイキングを楽しんだ後、曾原湖キャンプ場に集合。焚火を囲みながら、美味しいおでんとお酒（地酒、ワイン、栗原さんお手製のさるなし酒・またたび酒、等）で、楽しい夜を過ごしました。

二日目も、磐梯山、西吾妻山、五色沼の各パーティに分かれて登山を楽しみました。

両日とも天気にも恵まれ、景色と紅葉を楽しめた山行になって良かったと思います。今年も美味しい食事を準備してくださった栗原さん、ありがとうございました。



「私たちの山旅」（第33集）の原稿提出をお願いします

- ・コラム：1000字位まででお願いします。
- ・写真：データ・・・ドロップボックス(DB)に入れる、又はグーグルフォトのアルバムにするか、石川までメールに添付して下さい。
- ・プリント・・・例会にお持ち下さい。
- ・概念図：基本的に各山行リーダーをお願いします。作成後DBかメールで。

※第一次締め切り 10月31日(金)

2026年インドヒマラヤ山行に向けて

前号の通信でお知らせした2026年のインドヒマラヤ山行について、参加の意向のある方を募ったところ、下記の方々から参加希望がありました。他にも参加を検討している方、詳しい話を聞いてみたい方は、橋本さんまでお願いします。

参加希望者：L橋本、白根、大嶋、瀧澤、赤坂

当面の会山行計画

1 谷川岳馬蹄形縦走 [計画者：駒崎]

日程：10/5(日)～6(月) 天神平から時計回り、蓬ヒュッテ泊 CT:6:10/9:10

参加者：CL駒崎 SL木村、鹿島、高橋陽、瀬戸

2 火打山・妙高山 [計画者：橋本] CT:7:10/6:40

日程：10/19(日)～20(月) 笹ヶ峰P～富士見平～黒沢池ヒュッテ～妙高山

～黒沢池ヒュッテ(泊)～高谷池ヒュッテ～火打山～高谷池ヒュッテ～笹ヶ峰P

参加者：L橋本 高橋仁、赤坂、福井、渡部、木村

3 黒斑山 [計画者：相澤]

日程：10/22(水) 車坂峠～トーマの頭～黒斑山～往路を戻る

参加者：L相澤 白根、大嶋、高橋武、鹿島

4 裏巻機溪谷の紅葉 [計画者：高橋仁]

日程：10/31(金) 南魚沼市五十沢川上流取水口まで

参加者：L高橋仁 白根、栗原、大嶋、高橋武、橋本、赤坂、豊島

5 雲取山から石尾根縦走 [計画者：駒崎]

日程：11/1(土)～2(日) 三峯神社～雲取山～石尾根～奥多摩駅

参加者：L駒崎 福井、高橋陽、瀬戸

次回例会のお知らせ

10月4日(土) 午後5時30分～ 市民ホール

※会場の都合により、学習はありません

当面の日程、お知らせ

- ・11月例会 11/8(土) 17:30～ 市民ホール 学習：「地図読み&地図アプリ」(講師：石川)
- ・県連植樹地下草刈り 10/19(日) 高篠峠 相澤参加

会員の情報

新入会員

渡部さん