

12月8日(日) 清掃ハイクと研修と納山祭

寒い中、ご参加ありがとうございました。

16名の参加で今年度最後の清掃ハイクを実施することができました。

清掃後の研修と納山祭は13名の参加で実施しました。

清掃ハイク

摂津峡の鬼子母神慶住院前に集合後、いつものように白滝茶屋からのグループと、萩谷総合公園からのグループに分かれて活動を開始しました。

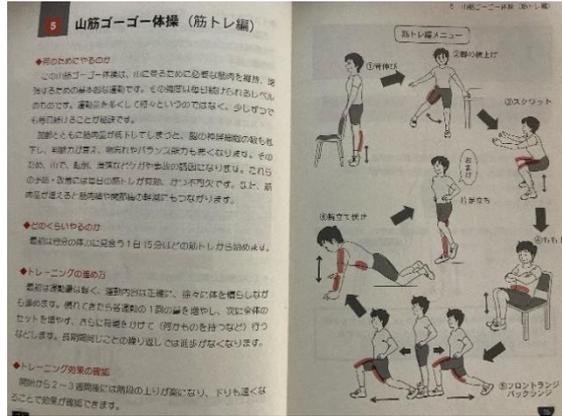
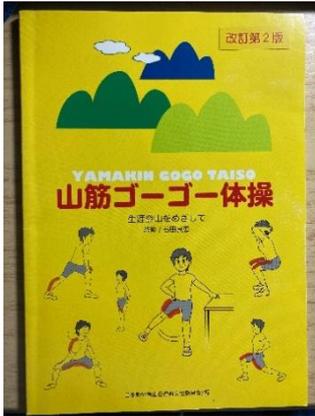
全体的にはゴミは少ないですが、前回見落としていた道路下の斜面のゴミを拾ったり、切っている竹が道に落ちてきそうだったので、さらに切って歩きやすくしました。



可燃ゴミ：11.9 kg、不燃ゴミ：4.8 kgでした。お疲れ様でした。

年々ゴミは減っているようですが、道路下などの不法投棄のゴミは放置されたままの状態なので残念です。

研修 昼食休憩後は、「生涯」登山をめざして筋トレ実習を行いました。



①背伸び

②脚の横上げ

③スクワット



④座位でもも上げ

⑤フロントランジ・バックランジ

⑥腕立て伏せ



⑦片立ち



詳しくはテキストをご覧ください。
最後にストレッチをして終了。

納山祭

一人一人一言ずつお話をさせていただきました。退会される方のお話が心に沁みました。

皆様の参加と協力のあかげで、今年度も無事清掃ハイク、研修、納山祭を終えることができました。ありがとうございました

12/8 Hiro