

HHC活動報告 No. 1824

担当者	西村	作成者	西村	作成日	2022年11月21日
日時	2022年11月20日	宮島棧橋前広場	9時集合		
例会場所	宮島弥山	交通機関	JR・フェリー		
天候	晴				
参加者	男性 12名	女性 17名			
一般参加者	男性 1名	女性 2名	合計 32名		
	総合会計 西村	救急 上田 (愛)			
参加費	500円				
行程結果	ロングコース	紅葉谷一博打尾一弥山一大聖院			
	ショートコース	大聖院一仁王門一弥山一紅葉谷			
	<p>ロング・ショート共にストレッチ後、9:35頃出発。 ロングコースは獅子岩付近で昼食後、話し合いで弥山はショートカットし御山神社へ寄り14時過ぎ下山。 ショートコースは弥山で昼食、紅葉谷へ。C班は13:55頃下山。 D班は14時20分下山。</p>				
感想?	<p>C班は先に行ってもらい、D班が一番足の遅い人に合わせて登り、12時頃弥山着。 下りもC班には普通に降りてもらい、D班は一般参加者が足が攣るといので68番を飲んでもらい、間をおいてアミノバイタル3600を飲むもあまり回復せず、栗屋さんについてもらいロープウェイで下山して頂く。 紅葉谷でトイレ休憩をしている時、ロープウェイで降りられた2人も合流し一緒にもみじまんじゅうを貰って帰る。 歩行時水分をしっかり摂る事。昼食時には上着を羽織る事も必要だなと感じた。</p>				
所見	<p>会員1人が体調不良で山には行かず少し散策をして帰る。 一般参加者も1人(女)が出発前に転び腰を打ったとかで山には行かず、皆が降りるまで近くを散策する。 後日、痛みは少しあるようですが大したことはないとの事。 またリベンジしたいとの事です。</p>				