

## 2023年度 兵庫東歩こう会運営について

松愛会 兵庫東歩こう会 世話役一同

### 《2022年度経過と報告》

- ①今年もコロナと天候不順に翻弄され、十分な活動ができませんでした。しかし、飲食を伴う納会を3年ぶりに実施された事と、節目の例会300回を達成すること出来た事に皆さんに感謝申し上げます。
- ②例会実施状況：前半(1～3月)はコロナで全面中止、4～9月は天候不順の影響で中止が多く、10月以降は天候にも恵まれ順調に例会の開催できました。実施率は50%でした。
- ③会員状況：12月現在、7名の入会があり会員総数は81名になります。逝去者1名ございます。

### 《2023年度基本活動指針》

- ①**安全第一**：会員皆様の安全第一(コロナ感染防止対策含む)をベースに諸活動を継続してまいります。
  - ②**健康づくり**：コロナ禍の自粛生活による体力低下の改善を図り、皆様の健康づくりを推進してまいります。
  - ③**交流・仲間づくり**：多くの人々との出会い・触れ合いによる、健やかなウォーキング活動を通じて、コミュニケーション力の向上を図ります。
- 《歩こう会は次なるステージに入ります、今後も相変わらぬご愛顧と協力お願いいたします。》

### 《2023年度歩こう会の運営について》

#### 1. 年間計画概要(別紙計画書参照)

恒例の夏の**バーベキュー大会**は**有馬富士公園**の予定ですが雨天決行にいたします。(災害級天候を除き)

**歩き納め会**は、万博記念公園の歩き納めと納会は千里中央駅「百番」で安価で実施いたします。

2023年度のコースは2022年度の中止コースを1部リベンジさせていただきました。

この3年間コロナ禍の中で皆さんの体力低下を考慮して、健脚組は9コースの平均標高差340mで距離も短縮してコースを選定しております、徐々に脚力の向上を目指してください。

又、一般組も同様に標高差の低減と距離の短縮を施し、皆さんが参加し易いように配慮いたしました。

#### 2. 歩こう会の「コース」の募集

「メンバーファースト」の観点から、電鉄会社・バス会社等が実施しているツアーなどにご参加いただき、良かったものなどをご提案ください。採用させていただきました「コース」には粗品を進呈いたします。多くのご提案をお待ちしております。今回は2コース採用させていただきました

#### 3. 天候確認先。

- ①**天気予報**：気象庁のホームページ(URL：<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>)またはNTTの天気予報(市外局番+177)を利用する。テレビの予報は数値が異なる場合があります。
- ②**実施有無基準**：●雨天基準例会前日17時発表の天気予報で、翌日の06-12時、12-18時のいずれかの降水確率で決定します。一般コース：50%以上のときは中止します。  
健脚コース：**60%**以上のときは中止します。  
●その他気象条件：夏場(6月～9月)の実施条件は気温・湿度等を考慮して、前日の予報を参考に実施可否を決定いたします。(一般組・健脚組とも)

③例会の実施可否連絡：例会の前日17時以降、兵庫東歩こう会のホームページに掲載します

#### 4. 年会費【2022年度年会費は徴収させていただきます】

- ①年会費は1,000円/家族とさせていただきます。ご夫婦でご参加の場合は家族合計1,000円となります。
- ②年会費は12月の「歩き納め会」の納会会場で徴収させていただきます。

- ③歩き納め会を欠席された方は年会費を同封の郵便振込用紙により、2022年12月30日までに振り込んでください。振込み時の「受領書」をもって領収書とさせていただきます。
- ④振込み期限を過ぎての年会費支払いをする場合は、事前に代表に連絡してゆうちょ銀行に振込みするか、次回例会時にお支払いください。領収書を発行します。  
但し、振込み期限を過ぎますと一旦退会されたものとみなしますので、各種連絡は届きません。
- ⑤トラブル防止のため年会費は郵便振替と例会当日の受付以外は受け取りません。
- ⑥年度末(3月末)までに諸事情により退会される場合は年会費を返却いたします。

5. 新会員の年会費：新入会された方は入会された年度(4月～翌年3月)の年会費は“なし”とします。

6. 参加費：例会の参加費は一人500円を据置きとします。ご夫婦で参加の場合も1,000円となります。

7. 高参加率者の表彰を復活させていただきます。

年間(1月～12月)での参加率上位の方に表彰させていただきます。

## 8. 月例案内状

例会案内状は兵庫東歩こう会「ホームページ」で案内いたします。参加に当たっては必ず「ホームページ」を閲覧ください。原則「年間計画」と一致させますが下見の結果によって一部変更もございます。

## 9. 参加の事前申込・参加受付

- ①「バーベキュー大会」「歩き納め会」は予約制とします。会費は例会当日の徴収とさせていただきます  
申し込みは例会時の参加申し込み書及びメール等による申し込みさせていただきます。

## 10. 例会でのお願い事項

- ①**モットー**「楽しき中にも規律あり」、下記の3項目を厳守ください。

I. トップより先に歩かない。II. 間隔を開けない。III. アンカーより後にならない。

会員皆様方の認識も深まり、モットーはよくお守りいただけるようになりました。今後も市街地では1列または2列で一般の方のご迷惑にならないよう歩行をお願いします。

- ②人員確認：出発時、中間(適時)、解散時は人員確認をしますのでご協力をお願いします。
- ③例会途中からの参加、独自でのコース変更、途中からの帰宅は原則認めません。
- ④名札の着用をお願いします。
- ⑤例会中の飲酒について

健脚コース：「禁酒」とします。飲酒が発覚したときは一般組へ移籍させていただきます。

一般コース：推奨は出来ませんが自己責任でお呑みの場合は黙認します。

ただし、歩行にひどい遅れをとるとか、歩行に介助が必要とされる方は禁酒とさせていただきます。

## 11. 団体障害保険

- ①万一のことを考えてパナソニック保険サービス(株)の団体傷害保険に加入しています。
- ②保険補償額 入院：日額3,000円、通院：日額2,000円
- ③万一事故が発生した場合は世話役まで連絡ください。

## 12. 下見

安全でかつ楽しい歩こう会にするため一般コース・健脚コースとも世話役が100%実施します。

過去事故もなく遂行できたのも下見効果の結果と思っています。

## 13. 装 備(一般組) ※健脚組は入会申し込み書に記入しています。

- ①雨の対策：かさ、ザックカバー、レインウェアなどの雨対策を忘れないようにしてください。

降水確率30%とは、1mm以上の雨が30%以上降ることです。

- ②服 装：万一のことを考えまして、乾きやすい衣類(綿30%以下のもの)を使用してください。

特にGパンは濡れると非常に動き難くなりますので、避けてください。

③速乾性のある衣類：山専門店の衣類は高価ですが、ユニクロやスーパーでは速乾性のある衣類を安価で販売されています。

#### 14. 会計報告

①小篠監査役にご依頼し、会計監査を実施いたします。

②厳正な費用運営を心がけております。前年度(2021年度)の会計監査結果は、納会時の報告させていただきます。

#### 15. 事故の責任

歩こう会で発生した事故につきましては会として一切責任を負えません。各自で対応をお考えください。

#### 16. 緊急連絡について

はぐれた時は出来るだけ早く世話役にご連絡をお願いします。

#### 17. ゆうちょ銀行振込み料金の改訂のお知らせ

現金による振り込みは極力削減していきます。手数料が2022年1月17日より110円加算されます。送金元として「ゆうちょ銀行」の口座の開設をお願いします。振り込み時には必ず通帳(残高のある)をご持参いただき①をご利用ください。各種無料特典もなくなっております。

①ATM 口座から振り込み(通帳・カード利用)	152円(改訂無し)	
②窓口で口座から通帳利用振り込み	203円(改訂無し)	
③口座無し窓口現金振り込み	313円(110円加算)	¥¥

#### 18. 行事中撮影した写真

行事開催時に撮影した写真の一部は、松愛会HPに掲載されます。不都合のある場合は事前に世話役に申し出てください。

#### 19. 健脚組の資格について

健脚組の入会に当たって下記の条件を設けています。

①基準装備を有すること(入会申込書に記載) ②入会当初は「お試し入会」とし、例会での能力確認を行い適格か否かを本人に伝えます(判定は世話役会、詳細は申込書に記載する) なお、健脚組在籍の方でも体力の衰えとかで、健脚組が不適格と判定されたときは、一般組へ移籍をお願いします。



#### 世話役の一覧

担当	氏名	Tel&Fax	携帯電話	メール・アドレス
●代表	岡部 明			
副代表会計担当	栩野 雅充			
世話役(健脚)	大矢 弘			
一般組担当ヘルパー	松井 英昭			
世話役(健脚)	西 祥二			
写真担当世話役	小田 正幸			
世話役(支部役員)	入江 正樹			
世話役(健脚兵庫西)	永易 國明			
●相談役顧問	甲斐 實			
会計監査	小篠 美知人			

●：緊急連絡の窓口です。皆さんの携帯電話にご登録願います。

世話役の電話番号およびアドレスは個人情報保護のためホームページには載せません。