

NPO 東腎協 会員の皆さんへ

第三回 東京歩こう会へお出かけ下さい



猛烈な暑さに見舞われた今年の夏も漸く過ぎ、秋の爽やかな季節となりました。第三回の東京歩こう会を下記の通り行います。今回は、都心のオアシス新宿御苑、2020年開催に向け急ピッチで建設が進む新国立競技場の工事現場、並木100選にも選ばれる神宮外苑イチョウ並木、緑に囲まれた赤坂東宮御所、国宝にも指定された迎賓館赤坂離宮を巡る見どころ満載のコースです。

会員同士お誘い合せのうえ、多数の皆様のご参加をお待ちしております。

2018年9月 東京歩こう会 世話人代表 古暮宏

実施日 **10月21日(日)**

集合場所 **地下鉄丸の内線 新宿御苑前駅
1番改札口(新宿寄り)で 午前10時集合**

コース 丸の内線新宿御苑駅を出発 → 新宿御苑の新宿門より入場 → 苑内を横断し千駄ヶ谷門より出て JR千駄ヶ谷駅 → 新国立競技場の工事現場を一周 → 絵画館前のイチョウ並木 → イチョウ並木の南端で昼食(約1時間) → 赤坂東宮御所 → 迎賓館赤坂離宮前庭で集合写真撮影の後に解散。午後1時半予定。

解散後、希望される方は予約なしに本館内部を見学することができます。入場料1,500円のところ障害者手帳の持参者と付添人は無料となります。

参加費 300円。交通費・昼食代は自己負担です。
障害者手帳を持参下さい、新宿御苑と赤坂迎賓館で使用します。

参加資格 NPO法人東腎協の会員とその付添人。

申し込み **10月17日(水)までに**下の申し込み欄にご記入の上、FAXで事務局にお送り下さい。

参加者お名前	患者会名	参加者ご連絡先
		電話 FAX
ご住所		

参加者申込者との連絡用に使用します。記入された内容は目的外に利用することはありません。洩れなく正しく記入をお願いします。

事務局電話 **03-3944-4048** FAX **03-5940-9556**

裏面へ⇒

参加に当たって Q&A

1 「東京歩こう会」ってなに？

NPO 東腎協では東京の名所旧跡、美しい街並み等を訪ね見聞を広めると共に、私達透析患者の日頃の運動不足による筋肉量の減少、筋力の衰えを少しでも補い生命予後を高めることを目的として、今年より東京歩こう会を発足しました。春爛漫の上野周辺、夏の高尾山に続き、今回は第三回目となります。

2 私の体力で参加できるでしょうか？

体力や身体能力は個人差がありますので、ご自身の体調・体力と相談していただきます。今回の行程は、ゆっくり休みを取りながら2時間弱です。途中でリタイアされる方、お辛くなった方は近くにいる世話人にお声をかけて下さい。

3 ケガ、事故に遭ったときは？

NPO 法人腎臓病早期発見推進機構が行っている「キドニーウォーク 誓約事項」に準じます。なお、「東京歩こう会」では参加者一人 50 円の掛け金で傷害保険に加入しています。

4 参加費 300 円の用途は？

次回以降の下見の世話人交通費等、連絡費、資料作成代、傷害保険などに使います。会計担当を設け定期的に会計報告を行います。

5 当日に体調を崩し参加できなくなったら？

集合時間に間に合わなかったら？

すぐに電話でお知らせ下さい。直前の不参加と遅刻は、必ずご連絡をお願いします。

事務局 白坂 090-3695-1887

6 天候による当日実施の判断と連絡は？

連絡のない場合は実施とお考え下さい。今回は雨天決行の予定です。

中止の場合は前日までに参加者に電話または FAX 等でお伝えします。そのため、申込書に記入する「連絡先」は正しく記入していただきますようお願いいたします。

7 昼食はどうするのですか？

絵画館前のいちょう並木南端で分散し、昼食持参組と近くのお店を利用する組に分かれ、各自めいめいにとっていただきます。

その他ご不明な点は東腎協事務局へお尋ね下さい。

担当 三好・白坂

以 上