

ほゆう

2020年5.6.7月号 通算313号

発行／北総歩こう会・広報

〒270-1447 柏市手賀の杜 1-1-21 染谷方

E-mail teganomori-someya@jcom.home.ne.jpHP: <http://hokusouarukokouai.sakura.ne.jp/>

『8月まで行事中止期間延長のお知らせ』

会長 竹淵房夫

会員の皆様、いつも北総歩こう会の行事にご参加いただいている皆様、新型コロナウイルス蔓延による行事中止期間が長くなっている中、緊急事態宣言が5月末まで延長となりましたがいかがお過ごしでしょうか。

北総歩こう会では先のご案内で6月末までの行事を中止しておりました。この度CWA(NPO法人千葉県ウォーキング協会)と加盟団体は収束の目途が見えない中、更に8月末までの活動を中止することを決めましたので改めてお知らせ申し上げます。

活動再開となりました暁には今まで同様にウォーキングを楽しめるように新型コロナウイルスに感染しないよう「3密」(密閉、密集、密接)に注意して、ご近所でのウォーキング、自分で出来る体操、健康管理をしっかりとってお過ごし下さい。

ウォーキングをされる場合、今年は特に「熱中症」に注意してください。マスクをして歩くと、喉の渇きを感じにくく、体に熱が溜まりやすくなり、熱中症になるリスクが高くなりますので特に意識して水分をこまめに摂るようにしてください。(特にスポーツ飲料、経口補水液がお勧めです)

速めに歩く時には「酸欠」にならぬように、周りに人がいない時にはマスクを外して、新鮮な空気をたっぷりと吸う事も必要と言われております。

長期の行事中止が続く中、私たちが心配していることはフレイル(加齢による心身が老い衰えた状態)が進行することです。運動量の減少、人との交流の減少、生活環境の不活性化、生活リズムの乱れ等が続きますのでこれらを意識してフレイル進行防止に気をつけて積極的に行動をされますようお願い申し上げます。

高齢者が怪我、病気等で2週間寝込むと筋肉量が一気に7年分減少するとの説もあり、一旦落ちた筋肉は戻すのに相当な期間がかかります。

今後の行事中止期間延長、再開の時期等の動向は会報誌「ほゆう」、ホームページで随時お知らせいたしますので、確認をお願いいたします。(この原稿は2020年5月13日に寄稿されました)





ウォーキング行事の案内板

お願い◆北総歩こう会の行事に参加される方は、事前申込不要です。当日、直接集合場所にお出で下さい。
 出発前に必ずお弁当・飲み物を持ってご参加ください。(※中学生以下無料、小学生以下は保護者同伴で。)
 ◆参加者は万全な健康管理のもとご参加ください。万一事故が発生した場合、加入した(一社)日本ウォーキング協会「JWA傷害福祉制度」の範囲および応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。
 ◆荒天、災害、積雪、交通機関の事故等、行事の中止が予想される時は、北総ホームページまたは、コースリーダーに確認をしてからご参加ください。(会員限定→メール連絡サービス有→ホームページより申込必要)

◆6月から8月の開催予定の行事は、

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止となりました

- | | | | |
|-----------|----------|---------------------|---------|
| ☆6/10 (水) | 平日ウオーク | 流山の紫陽花2020 | 5/11 km |
| ☆6/20 (土) | いきいきウオーク | みらい平から板橋不動尊 | 7 km |
| ☆6/28 (日) | 例会ウオーク | 江戸川区の富士山(塚) Part II | 7/11 km |
| ☆7/4 (土) | いきいきウオーク | 東京下町風情 上野～南千住 | 7 km |
| ☆7/9 (木) | 平日ウオーク | 夏の風物詩浅草ほうずき市と文学浪漫巡り | 10 km |
| ☆7/19 (日) | 例会ウオーク | 日本の道百選さくら通り | 6/12 km |
| ☆8/1 (土) | 例会ウオーク | ミニナイト | |

◆新型コロナウイルスの収束状況にもよりますが、9月から行事再開を予定しています。外出自粛規制のなか、コースの下見もままならない状況です。詳細は、次号7月末発行の「ほゆう8-9月合併号」でお知らせいたします。



北総歩こう会の情報

インフォメーション

◆大正浪漫ウオーク in 手賀沼に事前申込みなされた方にお知らせです

4月29日(水祝)開催予定の「第17回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」は「新型コロナウイルスの感染拡大防止」の観点から中止となりました。

すでに申込みされた方は、来年の「第18回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」に無料で参加できる事といたします。
 「事前申込み受付証(黄色半券または振込受領書)」を大切に保存お願いいたします。

返金を希望される方は北総行事に参加の際にお申し出ください。「事前申込み受付証(黄色半券)または振込受領書」と交換で返金させていただきます。

●2019年度Cリーグ達成者

(「CWA第15回通常総会議案書」に 掲載漏れがありました)

3回目達成者 合田 昌子さん

● IVV回数記録認定者 (ウォーキングライフ 2020年5-6月号掲載)

2900回 吉澤 忠良さん 2400回 中山 弘さん 1800回 和崎 悦子さん 1400回 礪谷 茂代さん
500回 竹渕 房夫さん 200回 森崎 一日出さん 100回 橋本 幸二さん

● IVV距離記録認定者 (ウォーキングライフ 2020年5-6月号掲載)

55000km 吉澤 忠良さん 40000km 中野 貞三さん 20000km 礪谷 茂代さん
9000km 竹渕 房夫さん 3000km 森崎 一日出さん

● 目指そう！地球一周4万キロ歩行距離認定者 (ウォーキングライフ 2020年5-6月号掲載)

40000km 中野 貞三さん 20000km 竹渕 房夫さん

役員及び協力員 募集中

当会役員も高齢化が進んでおり、80歳を超えてもやむに已まれず役員継続をお願いしております。

当会の運営に協力していただける方を募集しております。是非ともご協力お願いいたします。

役員の仕事：行事の企画立案、コース下見、行事日の運営・役割分担・タイムスケジュールの作成など。

協力員の仕事：行事開催日に受付、会報・コース図などの配布、運営などのお手伝いをさせていただきます。

是非ともご協力お願いいたします。役員に一言声をかけてください。お待ちしております。



ウォーキングステーション・イヤラウンドのご紹介

4月25日(土)から5月31日(日)までイヤラウンド利用停止のお知らせ

スポーツオーソリティ松戸店は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から入居しています「プチモールフタツギ」の全館閉鎖に伴い休業となります。再開予定ですがこのような状況ですので休業延期も考えられます。行かれる場合は電話(047-374-5011)で確認のうえお出かけください。

スポーツオーソリティ松戸店に開設しておりますウォーキングステーション・イヤラウンドをご紹介します。6kmの入門コースから34kmのベテランコースまで、9コースをご用意しております。神社・仏閣、名所・旧跡、川辺、四季折々の木々や花など多彩なコースを揃え年間を通して楽しめます。是非歩いてみてください。参加をお待ちしております。

- ① 16km 流鉄沿線と川辺のコース
- ② 12km 本土寺と富士川・坂川・新坂川コース
- ③ 10km 神社仏閣と史跡をめぐるコース
- ④ 18km 21世紀の森と八柱霊園コース
- ⑤ 14km 新坂川・長屋門・戸定邸を巡るコース
- ⑥ 11km 松戸の小金宿&東漸寺を楽しむコース
- ⑦ 6km 馬橋・新松戸周辺を知る(入門コース)
- ⑧ 34km 流山・松戸を歩くロングコースNo.1
(中間印必要 ①の16km+④の18kmコース)
- ⑨ 23km 古刹と川辺のロングコースNo.2
(中間印必要 ②の12km+⑥の11kmコース)

ウォーキングステーション開設場所

場所／スポーツオーソリティ松戸店 一階レジカウンター

松戸市二ツ木1782-1 プチモールフタツギ

電話 047-374-5011

最寄り駅／JR常磐線各駅停車 馬橋駅徒歩14分、

JR常磐線 各駅停車・武蔵野線 新松戸駅 徒歩20分 国道6号線沿い

日時／10時から17時まで。年中無休。

利用料／200円(ご利用は、1日1回1コースのみ)

特典／参加の都度イヤラウンドパスポート(レジカウンターで配布)に押印、30回の利用ごとに、記念品を贈呈します。(北総歩こう会の行事に参加の際提出ください)



熱中症の予防・対策

夏本番前のこの時期、しっかりと予防と対策をしましょう。

- ・暑さに負けない体づくり ※「水分」をこまめに摂ろう、「塩分」を程よくとろう、「睡眠」を快適に取ろう。
- ・暑さに対する工夫をしよう ※「気温と湿度」を気にしよう、「室内」を涼しくしよう、「衣服」を工夫しよう、「陽射し」を避けよう。
- ・暑さから身を守ろう ※「飲み物」を持ち歩こう、「休憩」をこまめにとろう、できるだけ「木陰」を選んで歩こう。

ウォーキングの際の水分補給の方法。

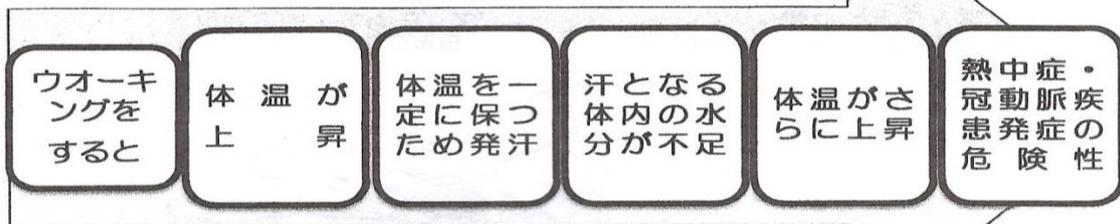
CWA ウォーキング教室教本より転載

美しく、快適に歩くためのポイント

(水分補給)

ウォーキングの際に靴や服装と同じように大切なのが水分補給です。
正しい水分補給の方法を知って、安全なウォーキングを心がけましょう。

なぜ水分補給が必要なのか



何時、どれくらい飲めばいいのか



どんな飲み物がいいのか

<p>水 スポーツ ドリンク 経口補水液</p>	<p>適度に冷たい方が効果的 汗とともに失われた ミネラルやエネルギー が補給できる。</p>	<p>コーヒー ビール</p>	<p>カフェインやアルコール には水分を体外へ排出す る働き(利尿作用)があり ます。糖分にも注意。</p>

【編集後記】長い外出自粛要請の中皆様はいかお過ごしでしょうか。緊急事態宣言が段階的に解除になるようですが、まだまだ感染拡大防止には要注意です。CWA傘下の団体も8/末迄行事が中止で無く、私は我が家から徒歩5分位にある大正浪漫でおなじみの手賀沼ふれあい緑道を、人が殆どいない「三密ゼロ」の早朝、手賀大橋の東側か西側を一周毎日ポールウォーキングでメタボ気味の解消と体力維持・向上に歩いています。早く皆さんと一緒に歩きたいですね。〈歩友人〉