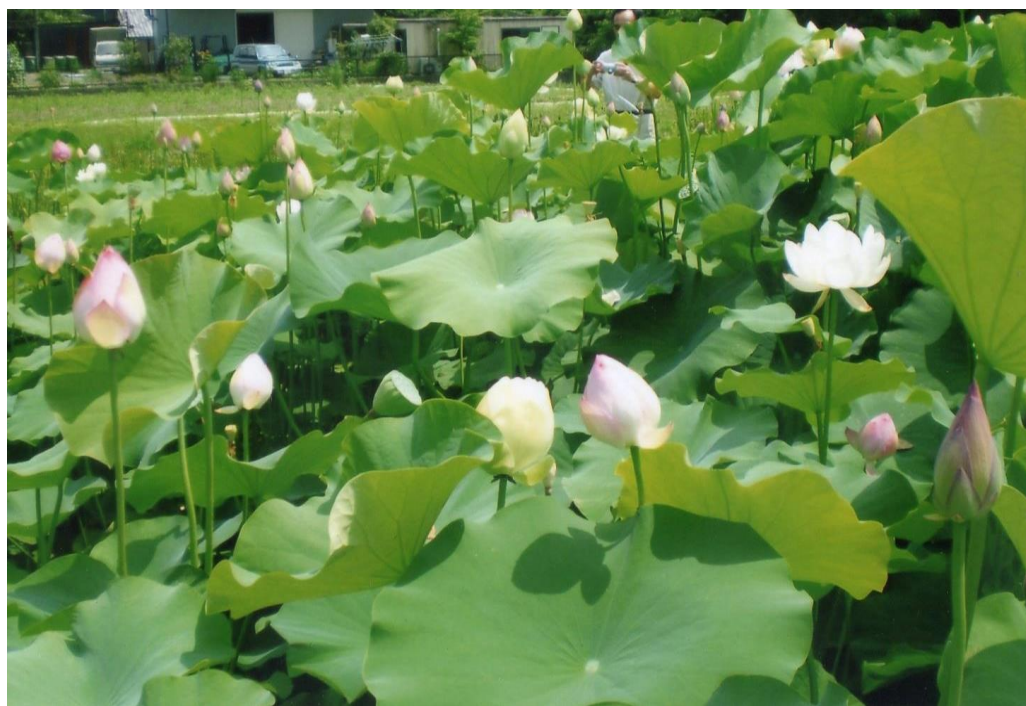


第1号発行 平成14年12月20日 毎月20日発行 第120号
一般社団法人 日本ウォーキング協会 NPO法人神奈川県ウォーキング協会加盟団体
大和市教育委員会後援

県央ウォーキング協会

2017（平成29年） 8月号



歩かせていただく道に感謝し、ゆずりあいのマナーで

2017年 8月 例会案内

（参加費：県央及びKWA会員は200円・他協会は300円 一般の方は500円）

8月 6日（日）早朝 境川の緑地

10km

受付：やまと公園 7：20～7：50

（小田急・相鉄線 大和駅～5分）

解散：桜ヶ丘駅（小田急線）

11：00頃

8月20日（日）早朝の泉の森散策

10km

ご注意ください。年間計画では、8月27日になっています。

受付：やまと公園 7：20～7：50

（小田急・相鉄線 大和駅～5分）

解散：大和駅（小田急・相鉄線）

11：00頃

問合せは事務局へ ☎ 046-263-5154

県央ウォーキング協会 8月例会 (1)

大和市

8月 6日【日】 早朝W 境川の緑地

10km トイレは駅でお願い

受付：やまと公園 7：20～7：50

(小田急・相鉄線 大和駅～5分)

解散：桜ヶ丘駅(小田急線)

11：00頃

携行品：軽食・飲料水・雨具

解散後昼食はご自由に

コース：大和駅→やまと公園【受付】→大和警察署→引地台公園→久田緑地→新道大橋→宮久保公園→
谷戸頭緑地→桜ヶ丘駅

見 所：県央ウォーキング協会恒例の早朝ウォーク「境川緑地」です。夏の緑地で涼んで景色を満喫出来る
と思います。早朝ウォークとはいえ、夏場なのでお昼前に解散したいと思います。



県央ウォーキング協会 8月例会 (2)

大和市

8月20【日】 早朝の泉の森散策

10km トイレは駅でお願い

受付：やまと公園 7：20～7：50

(小田急・相鉄線 大和駅～5分)

解散：大和駅(小田急・相鉄線)

11：00頃

携行品：軽食・飲料水・雨具

コース：大和駅→やまと公園【受付】→中央7丁目市民の森→引地川→親水広場→泉の森吊り橋→泉の森 森
のひろっぱ→泉の森しらかしの家→親水広場→プロムナード→大和駅

見 所：おなじみの泉の森のコースです。早朝ウォークなので、信号、住宅街を出来るだけ避けて泉の森へ
向かいます。猛暑の時期ですが、泉の森で自然のクーラーを浴び爽やかなウォーキングにしたいと
思います。今年は泉の森をいつもの逆回りをします。普段と景色が変わるので楽しんでください。
早朝ウォークなので、昼食休憩はありません。

ご注意ください。年間計画では、8月27日になっています。

熱中症にご注意ください

普段からこまめな水分補給と十分な
睡眠、風通しの良い服装、温度と湿度
の高い日は特に注意が必要です。
室内では必要に応じて、エアコン、
扇風機の使用をお願いいたします



《歩きました 例会報告》

6月17日【土】和泉川のアジサイ 花⑩

10km・16km

梅雨に入ったがまだ1日しか雨が降らないのは良かったのか？ 快晴の天気の中ニッ橋公園に集合し、日陰で受付を済ませ日陰で出発を待つ。木陰の多い場所に移り出発式を行い、ストレッチは初デビューの橘さんがリードして行った。すぐ近くのニッ橋南公園を經由しアガパンサスが咲く和泉川に向かった。お花は開花始めてでした。本目の東山ふれあい樹林のアジサイは雨が少ないせいか三分咲きで残念。その後は木陰多い貉窪公園、阿久和団地を經由し、いずみ台公園に着く。熱中症を警戒しウォーキングした為、列詰めやトイレ休憩で大幅に時間を費やしたのでショートゴールをいずみ中央駅からいずみ野変更することにしました。ロングは予定通りでいずみ中央駅から、境川遊水地公園に向い予定時間に境川遊水地公園に着きVVを配布し、湘南台駅まで自由歩行としました。初めてのコースでしたが良いコースでしたとお褒めの言葉もいただき無事終了しました。259名と大勢のご参加いただき有難うございました。(荒木貞臣)

詳細は 県央ウォーキング協会 [検索](#) 是非ご覧下さい

将来的に要介護者、要支援者にならないように

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは

骨、関節、筋肉などの動きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコモティブシンドローム チェックリスト さあ、皆さん 試してみてください

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分位続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）を持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事（掃除機がけや布団の上げ下ろし）が困難である



普段からウォーキングに参加されている皆様には、たやすいことだと思います。日頃から、筋肉が衰えないように、意識して歩いてください。

7月号発送後に継続された皆様（敬称略）

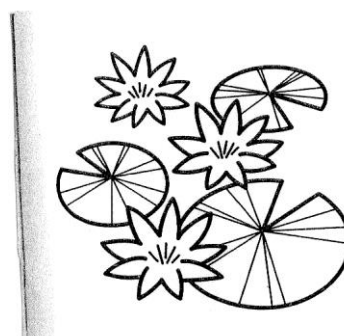
4名 ありがとうございました

柳沼 勝	石田弥寿雄	小滝 勝久	芳賀 迪美	
------	-------	-------	-------	--

県央インフォメーション

2017 平成29年9月 例会予定

9月17(日) 足柄の彼岸花 花⑫	13km	
受付 中丸公園 8:20~8:50		(小田急線 新松田駅~10分)
ゴール 開成駅(小田急線)		14:00頃
9月29(金) 大和十龍めぐり (南部)	12km	
受付 やまと公園 8:50~9:20		(小田急・相鉄線 大和駅~5分)
ゴール 高座渋谷駅 (小田急線)		13:30頃



会員の皆さん “継続の手続きはお済みですか？”

継続が近づきますと会報の封筒に会費期限が印刷されマーカーされ、封筒の中には更新の手続きに必要な振込用紙が同封されます。振込用紙に記入し例会時、又は郵便振込でお願いします。会報が毎月発行なので発行の月の方に振込用紙を入れておりますが、ラベルに書かれた継続月が近くなりましたら早めでも大歓迎です。早割の特典はありませんか？

4ヶ月位遅れますと退会扱いになり会報が届かなくなりますので宜しくお願い致します。退会なさる時は、事務局までご一報いただければ幸いです。一言お礼を言いたいと思います。入会の時に年齢を、お聞きしていないので、ハトの会(80才)になられたら、自己申告をお願い致します。

歩きのお仲間にお入りになりませんか？ 入会されますと毎月県央の会報と神奈川県会の会報が送られてきます。都合の良い日に歩きたいコースを選んで参加してください。会員になると、他の協会へも通常、200円で参加できます。

入会金なし

継続年会費 正会員 2000円 家族会員 1000円
ハトの会 1000円(80才以上の方)

JWA維持会員 ウォーキングライフ購読費 (年間6回) 2000円
郵便振替口座 00290-0-96123 県央ウォーキング協会

(2017) 平成29年8月号 No120号

毎月 20日発行

発行 県央ウォーキング協会

会長 三浦 繁

事務局 〒242-0021 大和市中央3-9-19

編集担当 三浦 カツ子

TEL・FAX 046-263-5154