

2019年新しい時代 年頭のご挨拶



NPO 法人 茨城県ウォーキング協会
会長 深見 博

新年明けましておめでとうございます。

本年も NPO 法人茨城ウォーキング協会の活動に、ご理解とご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

人生 100 年時代を迎え、NPO 法人茨城県ウォーキング協会の中心的な活動としては「ヘルスロード 365」への取り組み継続と「健康日本21プラン」の大きな活動を担ってまいりました。

「ヘルスロード365」の活動は、ウォーキングへ参加者が一人でも増え、県民各位にウォーキングが浸透して広がることを期待し、その結果として県民の健康づくりの推進に大きく寄与できることは、素晴らしいことです。

昨年は、つくば国際ウォーキング大会、5 県ウォーク、茨城県マスターウォーカー大会などを開催。受託事業としては、GoGoTXin つくばウォークをはじめとして、全国赤水ウォーク東京大会、Jリーグウォーク in 埼玉大会などの協力や数多くのウォーキング大会の開催及び各クラブの運営ができたことは、会員各位の努力の賜と心より感謝しております。

また、本年も引き続き全国規模の大きな大会である「第 20 回古河まくらが里・花桃ウォーク」並びに「第 13 回つくば国際ウォーキング大会」や、いきいき茨城ゆめ国体が開催されます。

五霞町、利根町のウォーキング大会の成功を目指し、会員各位のご協力を賜りますようお願い致します。

ウォーキングは、いつでも、どこでも気軽に始めることができ、健康維持や体力づくりに効果のある身近なスポーツです。

生活の中で、運動習慣を持つことで生活習慣病のリスクを下げる効果があります。1 日 8 千歩を目安に生活し、初めは、毎日 +1000 歩多く歩くことを目標にして、徐々に歩数を増やし、健康寿命を延ばすお手伝いをします。

本年も NPO 法人茨城県ウォーキング協会、会員各位にとって、健康で明るく楽しいウォーキングができることを祈念し年頭のご挨拶と致します。