



月刊

UWCニュース

Ushiku Walking Club News

発行 : 牛久ウオーキングクラブ

発行者 : 会長 飯塚 幸雄

牛久ウオーキングクラブ

検索

連絡先: 望月 090・4757・4414

牛久ウオーキングクラブ例会への参加について

新型コロナウイルス感染予防対策の措置として、会員は例会参加前に各自宅で検温し 37.5℃以上ある場合は参加を控えて下さい。

8 月定例会など

開催日	例会・コースなど
8/2 日 (日)	柏田公園コース 5.4km ・集合時間: 7時00分 ・集合場所: 中央生涯学習センター ・例会終了後、運営委員会
9 日(日)	・夏休み
16 日(日)	・例会休み(第3日曜日)
23 日(日)	刈谷中央公園コース 6.8km ・集合: 7時00分 ・集合場所: 中央生涯学習センター
30 日(日)	遠山コース L 10km, S 6km ・集合: 7時00分 ・集合場所: 中央生涯学習センター

令和2年9月の予定

- ・9/3日(水)イオンモール土浦(実施有無の確認)
- ・6日(日)例会実施(いばらき元気ウオークはコロナ予防のため中止)、ひたち野うしく駅 8km
- ・6(日) 13:30～運営委員会
- ・13日(日)高浜駅からウオーク、8:15牛久駅集合・分散乗車～古代ロマンを想い恋瀬の秋風に歩くII～
- ・20日(日)例会休み(第3日曜日)
- ・27日(日)一般向けウオーキング教室

7月から9月はBグループ担当の予定でしたが、コロナ予防を期して3蜜を避けるため、小集団に分けざるを得ないため、当分の間、A・B両グループ合同で分担して歩行の補助を行いたいと思います。

念のためAグループはリーダー藤田、サブリーダー菅沢、大平、鈴木(俊)、井坂、大久保、西村が担当です。Bグループはリーダー入江、サブリーダー鈴木(広)、坂本、渡辺、竹内、井上、海老原、栗原が担当です。なお、指導員等の有資格者の方は各集団歩行の指導に当たって下さるようお願いいたします。

当面の例会について(コロナと熱中症の予防)

新型コロナウイルス感染防止対策上、当面は以下の方針で例会を行います。

- ①原則集合場所を中央生涯学習センターとし、出発地までの、車による相乗り移動は控える
- ②3蜜状態を作らないようにするため、小グループ歩行とし各人の間隔を2m離すようにし(social distance)、小グループ毎にリーダーを指名する
- ③グループ毎に10m程度の間隔を空ける
- ④極力一列歩行とする
- ⑤延期された初夏のバスハイクは秋に実施できるかを8月までに検討し、秋の一泊研修旅行について本年は行なわないものとします。

熱中症とは・・・

高温多湿な場所に長くいたり、暑い日に激しい運動をすることなどにより、体温が上がりすぎて体温調節機能がうまく働くなり、体に熱がこもった状態を熱中症といいます。室内でなにもしなくても発生することがあり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症はきちんとした対策をとれば防ぐことができます。正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

◆「新しい生活様式」における熱中症予防の行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染症の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密着、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」を実践することが求められています。

屋外で人との距離(2以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用している場合は、強い負荷の作業・運動は避けましょう。