

風の色通信

古河悠歩の会

2018年5月号
NO-216

発行日：2018年4月24日
発行者：会長 佐藤 邦彦
編集者：事務局 中山 こう子
連絡先：090-4548-4938 (中山)



【長年のご尽力に感謝の花束贈呈】

右 佐藤進会長
左 斉藤マリ子会員

豊富な知識と経験に基づいたご指導を、これからもよろしくお願ひします。

退任にあたり 顧問 佐藤 進

このたび私佐藤進は、平成19年4月1日以来「古河悠歩の会」の会長として活動してまいりましたが、今年度からは会長職を退き、顧問として会のサポートをすることになりました。総会において、快く承認していただきましたことに感謝申し上げます。

会長としての10年を振り返ってみて、会員みなさま方と本当に寄り添えたのかと不安に思い、反省もしております。役員、会員の皆様に、会の運営や県協会・古河市のイベントにご協力をいただきました。「古河まくらがの里・花桃ウオーク」は、全国に知られる大きな大会となり、来年度は記念すべき「第20回」を迎えます。会員みなさまのお力添えがあったからこそと、感謝しております。

今年度からは佐藤邦彦新会長のもと、「古河悠歩の会」のますますの発展と、会員お一人お一人が元気に楽しく歩けますよう祈念しまして、退任の挨拶といたします。

会長就任にあたり



古河悠歩の会 会長 佐藤 邦彦

2018年度の通常総会において、会長に任命されました。会長職という責務の重さに、やっていけるか不安でいっぱいですが、引き受けたからには持てる力を尽くしていく所存です。

下見をしっかりと、トラブルの無いよう計画をすすめていきます。会の運営上のご意見、歩きたいコースなどお聞きして、より楽しい会にしていきたいと思ひます。役員・協力員をはじめ、会員みなさまのますますのご協力をお願い申し上げます。



「総会風景」
を手話通訳士の協力を得て開催された



「年間完歩賞」受賞者
例会すべて参加



4月8日(日)「五霞町花見ウオーク」
NPO 茨城県ウォーキング協会から深見会長、古河悠歩の会からは役員が午前中のみ参加しました。悠歩の会の総会と同日開催の為、会員には案内できませんでした。

左から永井さん・鶴見さん・佐藤顧問・落合さん・佐藤邦彦会長

◇事務局からのお知らせ

<1> 4月8日(日)、午後1時から「2018年度の年次総会」が開催されました

会員数66名のうち、出席47名、欠席8名、委任状11通でした。過半数を超えたので、総会は無事成立しました事をご報告いたします。

山中繁雄氏が議長を務め、2017年度の諸報告、2018年度の活動方針、予算案など審議されました。「会費細則」の内容変更も承認されました。通信と一緒に、規約(改訂版)を配布しましたのでご確認ください。

<2> JWA 障害福祉制度改定版を配布(2017年10月から、保険料が500円から600円にアップ)

金額を訂正した冊子はまだ作成されていませんので、保険料は500円と書かれています。内容等よく読んでいただき、大切に保管してください。

主な質問事項(Q&A)は必ず読んで、参加時の行動の参考にしてください。

通院・入院を伴う事故の際は、事務局(中山)にご連絡ください。

<3> NPO 茨城県ウォーキング協会の「通常総会」が古河福祉の森会館にて開催されます

5月20日(日)、9:00~12:00 担当は「古河悠歩の会」です。

例会(飛鳥山から上野公園へ)と重なり、役員は分担しての活動となります。

都内でのウォークは、車、自転車、歩行者との衝突が懸念されます。会員みなさまのご注意、ご協力をお願いします。

<4> 今年度から、総会資料にJWA関連の「年間完歩賞」、「地球一周4万キロ」のに関する資料を入れていません

必要な方に直接渡すようにしました。中山が管理していますので、ご連絡ください。

<5> 「五色沼・検原湖一泊バスハイク」参加者募集!! 募集人数は40人です

7月7日(土)、8日(日)に実施します。会員優先で、会員と非会員の参加費には差を設けます。

申し込みは5月20日までとしましたが、なるべく早くの申し込みをお願いします。

<6> 「かすみがうらウォーキング」(4月15日・日曜日)に、スタッフとして4人参加

悠歩の会からは佐藤顧問、佐藤邦彦会長、一色副会長、塚田協力員の4人

雨風防ぐものが少ないコースを誘導するのは大変だったと思います。お疲れさまでした。



地球一周4万キロ達成!! おめでとうございます
2018・3・13 認定

佐藤邦彦会長が、「地球一周4万キロ」を達成しました
悠歩の会に入会(2009.12.04)以来、8年と3か月での達成です
「ウォーキングライフ」5・6月号に掲載されます

あなたも、地球一周4万キロに挑戦してみませんか? 詳細は佐藤顧問、佐藤邦彦会長へ

◇定例会のお知らせ

第227定例会【飛鳥山公園から上野公園へ】



寛永寺の勅額門

- ♪期 日 : 平成30年5月20日(日) <認定10km>
♪集 合 : 古河駅改札前 7:30
♪コ ー ス : 古河駅(7:41 小田原行き) === 赤羽駅(8:33) === 王子駅(8:44)
王子駅・飛鳥山公園・染井よしの桜の里公園・一門と蔵のある広場・
西日暮里公園・谷中霊園・寛永寺・徳川綱吉霊廟・徳川家綱霊廟・
上野東照宮・大仏山・上野公園・上野駅
♪費 用 : スイカ利用 古河駅→王子駅(972円) 上野駅→古河駅(1,144円)
♪移動距離 : 古河駅→王子駅(55km) 上野駅→古河駅(61km)
♪今回の担当 : 佐藤(邦) 永井 兎林
♪帰 路 : 上野駅(13:45) == 古河駅(14:37) 利用できる電車は1時間に4本
上野駅(14:35) == 古河駅(15:37) あります。ゴール時間により変更有
♪見どころ : 花の名所(サクラ・ツツジ・ボタン・アジサイ・)をつなぐコースですが。
残念です!! 季節が合いません。今回は、主に歴史を訪ねます。

第228定例会【松戸本土寺あじさい】

♪期 日 : 平成30年6月16日(土)

下見を計画中!!
詳細は、次号にてお知らせします

◇いばらき元気ウオークの日を歩こう

☆総和地区② <HR No109>



期 日 : 5月6日(日) 午前9:00までに集合 歩く距離 11km
集 合 : はなもも体育館(中央運動公園) <古河市下大野 2528> ☎0280-92-5555
コ ー ス : はなもも体育館→ネーブルパーク(WC)→思案橋遺跡→ユーセンター(WC)→
はなもも体育館

6月の元気ウオークはありません

7月・8月・9月はサマータイム実施

7時30分集合、8時スタート!!

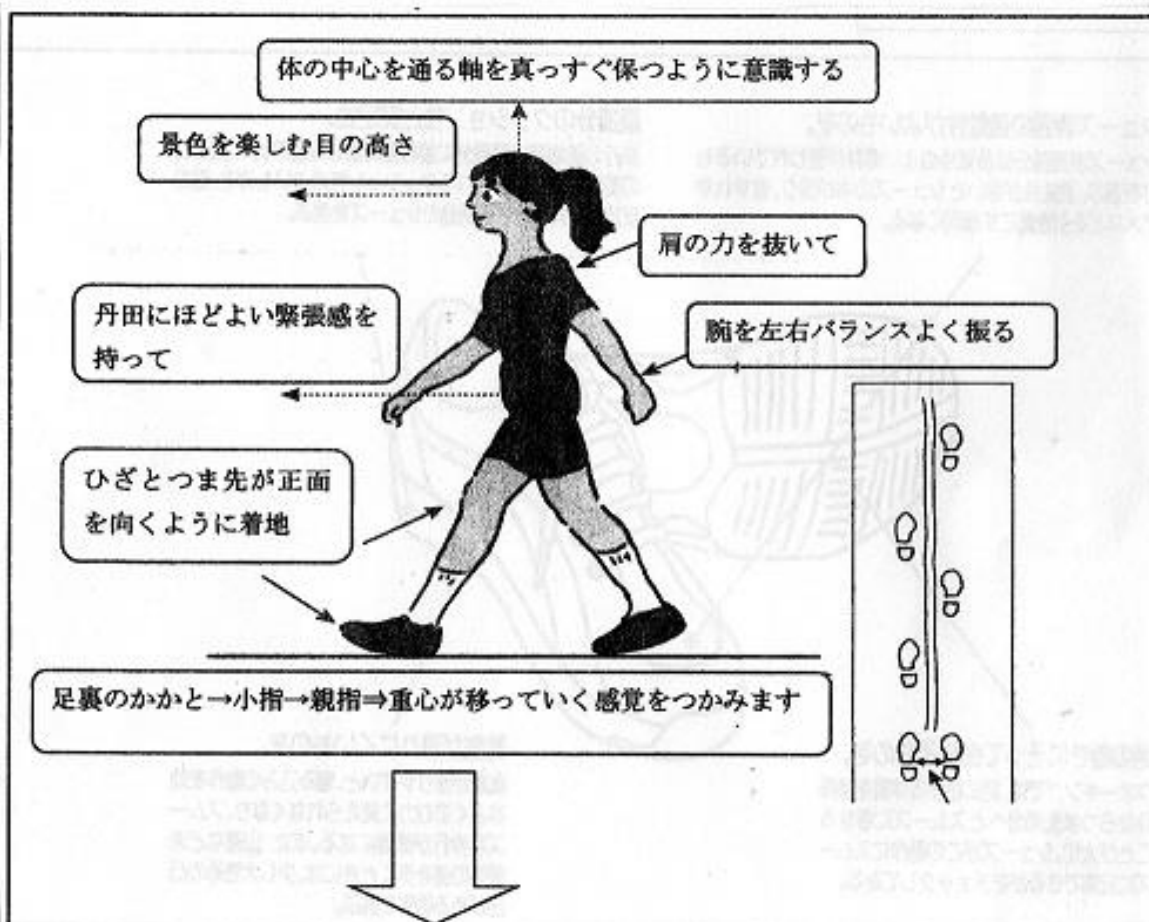
暑さ対策をしっかりと、熱中症予防しましょう!!

☆三和地区③ <HRはありません>

期 日 : 7月1日(日) 午前7:30までに集合 8:00スタート 歩く距離 10km
集 合 : ふれあいスポーツセンター <古河市仁連 2042-1> ☎0280-76-7000
コ ー ス : ふれあいスポーツセンター→仁連天満宮(小WC)→諸川西部行政区公民館(WC)→
諸川商店街→カスミ三和店(WC)→ふれあいスポーツセンター
※ スタート前にトイレに行きましょう。田園風景の中を歩きます。諸川西部行政区公民館のト
イレ(5km)まで、おすすめできるトイレはありません

おすすめコース		<牛久健康ウォーク 2018>	
開催日	5月19日(土)		
集合場所	牛久市保健センター前(市役所敷地内)	牛久市中央3-15-1	
受付	8:30~9:00	9:30 スタート	
コース (2コース)	・牛久沼かっぱの小径コース 13km ・シャトー通り散策コース 4km		
参加費	500円 当日申し込みできます		
豚汁・麦茶 無料!! 牛久の特産品が当たる抽選会があります(ハズレなし) 詳細確認は中山まで			

ウォーキングフォームをチェックしてみましょう 資料提供 佐藤邦彦



NPO法人 茨城県ウォーキング協会 「ウォーキング教室指導書」から引用

<正しいフォームで歩く>

- ☆ つま先は常に進行方向を向いている事
- ☆ 一步一步、かかとから着地する事を意識し、つま先をピンとあげる事
- ☆ 足裏全体(つま先からかかとまで)をしっかり使って歩く事
- ☆ 視線は10m~15m先の地面を見る感じ
- ☆ 理想のフォームで歩こう・・・