

ひたちなか市ウオーキング協会

2020年4月号



ひたちなか健歩の会 会報

発行者: 小泉 文男
編集責任者: 河合 視己人

新型コロナの感染拡大に伴う定例会と総会の中止について

会報3月号と同封資料で中止を既にお知らせした3月8日(日)の第171回例会に続き、4月5日(日)の第172回と5月2日(土)の第173回の各例会ウオーク、それに4月25日(土)に予定していた定期総会は、新型コロナウイルスの感染の拡大状況が収束に向かう兆しが見えないため、苦渋の決断ではありましたが、中止と決定しました。各例会を楽しみにされていた方には、本当に残念で、申し訳ありませんが、会員の皆様の健康と安全を第一にしての判断でしたので、ご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

新型コロナの初期の感染は、中国武漢市とその周辺が中心でしたが、その感染力は従来の知見をはるかに超えるものでアツという間に全世界に広まってしまい、現状ではヨーロッパでの感染者の急増が目立っています。残念ながら、日本でも、感染経路が特定できない多数の感染者も相次いでおり、茨城県内でも17日に初感染の報告がありましたが、必要以上に恐れ過ぎることもなく、かと言って油断することなく、有効な治療薬の開発等が進展し、少しでも早く終息に向かうことを、会員の皆様とともに祈るしかありません。

定期総会が開催不可能となったため、代わりに書面評決を行うこととし、4月下旬にその資料を郵送する予定です。また、6月以降の定例会については、下に示す基本方針に従い、最新の感染状況等に応じて開催の可否を決定し、会報最新号あるいは緊急連絡網等により、その結果を連絡する予定です。よろしくお願いいたします。

【新型コロナ対応の開催可否検討の基本方針】

1. JWAの指針: JWA(日本ウオーキング協会)としては、ウオーキング大会に対する催行の可否の最終決定は、各実行委員会の判断に委ねるが、現時点では3、4月開催のイベントは、感染拡大が止まらない現状に鑑みて、中止若しくは延期すべきと考える(2月21日付指針)。
2. 定例会の予定: 健歩の会の定例会の開催可否については、上の指針に準じて、その都度、役員会で審議し決定する。

【フレイル講座 コロナ特別篇】 ; 「フレイル」=加齢等による健康と要介護の間にある心身虚弱の状態(frailtyが語源)。読売新聞から新型コロナへの対応要点を抜粋した特別編です。

新型コロナの感染拡大予防のため、外出を控えたり、イベント中止が広がっている。ただ、自宅でじっとしては、筋力低下や食事量減少でフレイルの悪循環も心配になる。

【体を動かす】

- 人混みを避けながら散歩や買い物に。
- TV体操やインターネットの動画を参考に、室内で体操。

【生活ペースを崩さない】

- 入浴や睡眠など、普段どおりの生活を心掛ける。
- (感染が広がった場合は)宅配や配食サービスも活用し、栄養のある食事に。

【間接的にでも人とつながる】

- 家族や友人と電話やメールで連絡を取り合う。

【気持ちを明るく】

- 1日20分程度の日光浴。
- 家でできる趣味に取り組む。 ●暗いニュースを気にし過ぎない。



事務局からのお知らせ

1. JWA・IWA・ひたちなか市体育協会関係情報

- (1) かすみがうらウオーク：令和2年4月19(日) ~~スタッフ派遣3名(池田、山縣、大越)~~
！注意！ 本ウオークは、新型コロナウイルス感染予防で中止となりました！
- (2) IWA 主催大会のお知らせ
●第14回つくば国際ウオーキング大会・・・6月6日(土)～7日(日)
同上大会前日の せっかくウオーク 500選・水戸市・桜川市(真壁)コース：6月5日(金)
●第4回5県ウオーク・・・7月4日(土)
- (3) ~~2020(フレフレ)つくばピンクリボン【つくばピンクリボンフェスティバル2020】~~
令和2年4月26日(日) **！注意！ 本ウオークは、中止となりました。**

2. ひたちなか市イヤーラウンドコース設定の進捗状況

会報1月号で紹介した、那珂湊駅が起点のイヤーラウンドコースの設定は、次の3コース(コース名は仮称)の概要がまとまり、申請用コースマップの作成中で3月末を目途に完成予定です。

- ① 名平洞の自然と那珂湊漁港コース 5km(認定 5.5km)
- ② 那珂湊史跡・名勝巡りコース 10km(認定 10km)
- ③ 古代史跡と中世代白亜紀層海岸コース 20km(認定 19km)

<おめでとう！記録認定者の紹介> [敬称略]

- ★IVV回数記録認定 : 座間 秀夫 600回
- ★IVV距離記録認定 : 座間 秀夫 11,000km ・ 木村 澄江 10,000km
- ★JML(日本マーチングリーグ)銅メダル賞 : 菅原 公子
- ★JWA年間完歩賞(2名) : 峯岸 英子 ・ 菅原 公子



定例会等のご案内

~~第172回 ひたちなか市・桜ウオーク~~

！注意！ 本ウオークは、新型コロナウイルス感染予防で中止となりました！

1. 期 日 : 令和2年4月5日(日)
2. その他 : 開催中止のため、以下省略

~~【令和2年度定期総会のお知らせ】~~

！注意！ 定期総会は、新型コロナウイルス感染予防で中止となりました！

1. 日 時 : 令和2年4月25日(土)・9時受付、9:30～11:30
2. その他 : 開催中止のため、書面評決に変更、4月下旬に総会資料を郵送予定

~~第173回 ひたちなか市・海浜公園ネモフィラウオーク~~

！注意！ 本ウオークは、新型コロナウイルス感染予防で中止となりました！

1. 期 日 : 令和2年5月2日(土)
2. その他 : 開催中止のため、以下省略

<編集後記>

編集委員 河合

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、当会の定例会や定期総会も中止を余儀なくされています。この特殊な状況下のため、「IWA ニュース」4月号は同封できませんでした。また、本会報は、今月号は2頁の特別編成となり、5月号以降はしばらく休刊とします。事態が鎮静化すれば少しでも早く普段どおりの会報発行に戻す予定です。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。