

ひたちなか市ウォーキング協会

2020年5~7月合併号



# 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

## 新型コロナが完全終息するまでの今後の行事開催予定について

現時点の新型コロナの感染状況は、全世界の1日の新規感染者数が過去最多の18万人を数え、WHOは「感染拡大のペースが加速しており、世界は危険な新段階」との認識を示し(6月19日)、終息には程遠い状況です。日本では、4月2日に全国で発出された「緊急事態宣言」は、5月25日に解除され、茨城県内では5月7日以降、新規感染者2名だけと落ち着いています(6月26日現在)が、東京などでは新規感染者が毎日発表されており、経済活動の再開に伴う、第2波の再拡大への嚴重対策が必要で、相変わらず予断を許さない状況が続いています。

この状況に対し、日本ウォーキング協会(JWA)からは参加者の健康と安全を第一にした、下に示す基本方針が示され、これに応じて、茨城県ウォーキング協会(IWA)から所属団体へ向け、「8月末日まで開催予定行事の中止」の要請が出されました。当会もこれに従い、既に5月9日付けのハガキ等でご案内のとおり、第171回例会(3/8)から始まった例会ウォークの中止は、4~5月に引き続き、第175回(6/21)、第176回(7/5)、第177回(8/6)、それに第178回(8/29)まで続ける予定です。

また、総会の第6号議案の役員改選や今後の行事予定等について、6月19日の役員会において審議され、P.2の「事務局からのお知らせ」とおり、決定しました。どうぞよろしくお願いたします。

### 【新型コロナ対応下での例会の開催可否検討に関する基本方針】

1. JWAの指針: JWAとして、ウォ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、現時点では県境をまたぐような中大規模イベントは、年内は中止若しくは延期する。また、小規模の会員のみ前提の例会は、①3密を作らず、②歩行中間隔4~5m以上空け、③参加者は近隣の会員限定の条件付きでの開催も可とする(5月18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、上の指針及びIWAの方針をベースに、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その2です。

新型コロナの感染拡大で、高齢者は重症化しやすく警戒が必要だが、一方で閉じこもりきりの生活は心身の衰弱を招きやすい。(4/20付、大内尉義医師インタビュー記事より)

#### 【「外に出ない」は誤り】

- 「散歩もしない」「誰にも会わない」は誤り、健康維持のための散歩等は「必要な外出」。
- 高齢者の筋肉の衰えは早い、特に足の筋肉は。動かずにいれば1週間で筋肉は失われ、1ヵ月も動かさないと歩けなくなるリスクも高まる。

#### 【フレイル防止の基本は動き、食べる】

- 1日20~30分を目安に歩き、下半身中心の少し疲れる程度の筋トレをし、ぐっすり眠る。
- 今は体重増の心配よりも、食べたいものを食べ栄養を付け、免疫力もアップ。

#### 【「つながり」を維持】

- 家族や友人との交流を大切にし、感染に十分気をつける一方で、適切な距離をとりながら情報交換を心がける。



## 事務局からのお知らせ

### 1. 令和2年度定期総会の書面表決結果と6月の役員会の報告

令和2年度定期総会は中止になったため、6月19日の役員会で以下の事項が決定されました。

#### (1) 総会の書面表決結果

4月25日付けで郵送した「書面表決のお知らせ」と総会資料について、数名の会員から質問や指摘があり、本来の書面表決ではありませんでしたが、緊急時の対応である旨の会長の説明で了解され、全体が基本的に承認されました。

#### (2) 第4号議案(2020年度行事計画)の見直しについて

今年度前半の年間行事予定が中止になったため、9月からの再開を目指し内容を見直して対応することにしました。年間行事計画は、同封の「年間行事計画見直し版」と差し替えてください。ただし、今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、再変更の可能性があります。

#### (3) 第6号議案(役員改選)について

同封の「2020年度役員並びに指導者会体制」のとおり、新体制で活動することになりました。

#### (4) 退会、退任者への御礼(敬称略)

◆退会；三好 義章・敬子ご夫妻 ◆退任；池田 輝子、山縣 エク子

4名の方は、当会創設時から会の運営・発展にご尽力され活躍されてきました。永い間ありがとうございました。退会された三好ご夫妻には、今後も健康に留意され元気に過ごされますよう祈念いたします。

#### (5) 年会費について

年間行事開催回数が減少し、年会費も減額すべきところですが、IWA・JWA加盟負担金(4万円)は固定金額を納入しているため、年会費を減額すると当会の収支予算は厳しい状況になります。このため、年会費は現状どおりとし、新型コロナウイルスの感染が落ち着いたら、例会ウォークの回数を増やす等を検討していきますので、よろしくご了承願います。

### 2. JWA・IWA・ひたちなか市体育協会関係情報

#### (1) IWA主催大会の年内中止のお知らせ

県境をまたぐ参加者がある大規模ウォークは、年内はすべて中止となりました！

#### (2) イヤーラウンドコース(日本市民スポーツ連盟認定)設定の進捗状況

ひたちなか市の那珂湊駅を起点(ステーション)としたイヤーラウンド3コースがまとまり、6月中に認可申請(予定)の運びとなりました。

- ① A <sup>なへいどう</sup>名平洞の自然と那珂湊歴史探訪コース：6km
- ② B 那珂湊史跡・名勝巡るコース：10km
- ③ C 古代史跡と中世代白亜紀層海岸コース：20km

### 3. 当会事務局長 IWA 事務局長に就任

2020年度IWA総会において、当会の事務局長：大越 康孝氏がIWAの事務局長に選出、承認されました。今後はIWA発展にも注力されますよう期待しております。

#### <おめでとう！令和元年度年間完歩者の紹介> [敬称略]

総会資料掲載の表彰者を再紹介します。表彰式は再開直後の例会で行います。(\*印=辞退者)

★12回完歩者：峰岸 英子、河合視己人\*、大越 康孝\*、小泉 文男\*

(以下、参考)・11回完歩者：池田 輝子

・10回完歩者：安 勝利、鹿志村 たえ子、今川 茂則



#### <編集後記>

事務局 大越

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、本会報は5月号以降はしばらく休刊としておりましたが、ようやく県内の感染は落ち着き、刊行ができるようになりました。今月号は5~7月合併号とし2ページ版でお届けします。これからはコロナ禍の中で、どうしたら安全で楽しいウォーキングが実施できるか、模索が続きます。