



# 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

## 今後の例会再開予定と IWA の感染防止対策指針

新型コロナの最新感染状況は、5月下旬の「緊急事態宣言」解除後も、東京都を中心に日本中で感染拡大の傾向にあり、相変わらず予断を許さない状況が続いています。とにかく、少しでも早くワクチン等治療薬が開発されるなどして完全な終息に向かうことを祈るばかりです。

この状況に対し、日本ウォーキング協会(JWA)の行事開催の基本的指針や茨城県ウォーキング協会(IWA)からの「8月一杯の予定行事の中止要請」については、先月号でご案内のとおりです。これらに沿って、当会の例会は、現時点では、9月12日の第171回「ひたちなか市・3公園ウォーク」から再開を予定しています。

再開にあたって、IWAより「新型コロナ感染防止対策指針」が示されましたので、その概要を以下に示します。再開後の例会は、本指針に沿って、実施していきますので、要点の確認をお願いします。

### 【ウォーキング再開にあたり IWA 新型コロナ感染防止対策の指針】の概要

1. コース設定は各団体の所在地周辺地域とし、参加者募集は当面、会員に限定する。
2. 公共機関を利用した参加のための移動は極力避ける。
3. 自家用車に乗合いで参加は原則としてやめる。やむを得ず乗合いの場合は3密を避ける。
4. 感染対策の準備品は、マスク・消毒液・非接触型体温計・除菌ウェットティッシュなどを原則とする。
5. 例会主催者は若干の予備マスクを常備しておく。

#### ●細部の抜粋

- ・参加者はマスクを必ず着用し、受付時に手指消毒、検温で37度5分以下を確認する。
- ・対人間隔は1m以上を取り、資料は手渡しせず参加者に各自取ってもらう。
- ・班編成は8~10人程度を原則とし、歩行時の間隔も1m以上とする。
- ・コースは5~8km程度の短距離として、昼食前に解散する計画を立てる。
- ・特に信号待ち等では、密集・密接とならないよう、随時スタッフは注意喚起をする。

【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的状態。新型コロナへの対応の要点を読売新聞4/17付記事から抜粋した特別編その3です。

新型コロナの影響で閉じこもりがちな生活は心身の衰弱を招きやすく、高齢者はフレイルにならないよう、運動、食事、日常生活それぞれで気をつけたい。

#### 【運動】——筋力維持 体操のすすめ

- 歩くのに大切な「太もも」の筋トレが重要。太ももの前側、裏側や内側を意識して。
- 運動の目安 歩く[外出で3000~4000歩+家の中で2000~3000歩]、筋トレ[週2回以上]、ストレッチ[週5回以上]

#### 【食事】——たんぱく質多めを意識

- たんぱく質<筋肉減量を防止>を毎食100g以上摂取を心がけ。
- 巣ごもり生活では、ビタミンD<免疫力アップ>、カルシウム<骨や歯の維持>も重要。

#### 【日常生活】——3密を避け、時々外へ

- 高齢者は「安静」が長いと、筋力が落ちて転倒や骨折をしたり、水分不足がちで血栓が生じやすい。立って何かをする時間を増やす心がけ。
- 電話でおしゃべり、近所とも~2mの距離を意識しつつ、あいさつや会話、家事しながら鼻歌など;声を出すのは、とてもいいフレイル予防になる。



## 事務局からのお知らせ

### 1. イヤーラウンド開設とウオーク開催の報告

先月号で紹介した、那珂湊駅起点のイヤーラウンドの3コースは、7月15日付けで、正式に開設されました。このお披露目として、7月26日(日)に、「IWA 新型コロナ感染防止対策指針」に沿って、会員限定・自由参加のウオークを実施しました。時折小雨が降る中、参加者20名は久々のウオークを楽しみました。また、10月10日に近隣Wクラブと合同でイヤーラウンドウオーク大会を計画しています。

### 2. JWA・IWA・ひたちなか市体育協会関係情報

#### (1) 地図の見方を学ぶIWA 主催勉強会のお知らせ

日時；令和2年11月10日(火) 13:00~16:30

場所；水戸市生涯学習センター 3階 水戸市三の丸1-5-18

参加費；1,500円 講師；岡田 直久氏(元国土地理院 部長)

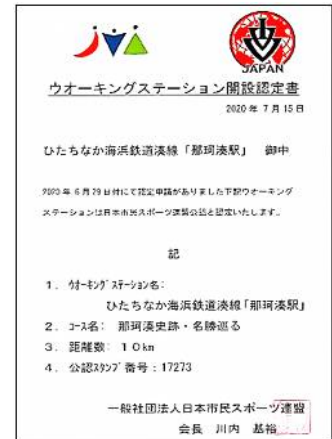
※指導員向けの研修会ですが、一般参加も可能なので、興味ある方はぜひ参加してください。

【申込先・〆切】菅原さん(029-274-7061)・10月20日(火)

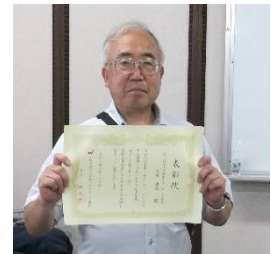
#### (2) 大越康孝氏が長年に渡るウオーキングの発展への貢献に対し、JWA から2020年度定時社員総会功績者表彰を受賞されました。

### 3. 新人会員の紹介 ★よろしくお願ひします。

・池谷 紘満さん ひたちなか市柳が丘



＜日本市民スポーツ連盟 開設認定書＞



## 定例会等のご案内

【当面、会員限定・マスク着用必須】  
【問合せ先：菅原さん 029-274-7016】

### 第171回 ひたちなか市・三公園ウオーク

1. 期 日 : 令和2年9月12日(土)
2. 距離・認定 : 約7km・ヘルスロードNo.185・213
3. 集 合 : JR常磐線 勝田駅東口 ROCK オブジェ前 9:00
4. コー ス : 勝田駅東口～富士浅間神社～六ツ野公園～親水性中央公園～石川運動公園広場～勝田駅東口(ゴール)
5. 解 散 : 12:00頃(昼食なし)



### 第172回 水戸市・水戸城址大手門ウオーク

1. 期 日 : 令和2年9月27日(日)
2. 距離・認定 : 約8km・ヘルスロードNo.2
3. 集 合 : JR常磐線 水戸駅北口 9:20
4. コー ス : 水戸駅北口～水戸城址大手門～水戸二の丸展示館～水府流水泳道場跡～横山大観生誕地～常陸山生誕地～徳川光圀生誕地～水戸駅北口(ゴール)
5. 解 散 : 11:40頃(昼食なし)

#### ＜編集後記＞

編集委員 河合

この時期は、本来なら日本中・世界中が東京オリンピックで盛り上がっていたはずでした。しかし、誰もが予想だにしていなかった、新型コロナの猛威により、オリンピックは延期され、当会の例会ウオークも3月以降中止を余儀なくされました。そして、最新感染状況を見ると、「お待たせしました、9月から全面再開します」と宣言出来ないのは残念なことです。

今は辛抱するしかありませんが、この辛抱の後にきっと良いことがあると信じて、「新しい生活様式」の実践などを心掛けていきましょう。