



# 取手市歩こう会 会報

# 5月

## お知らせ……5月～8月の例会中止と総会について

世界中で猛威を振るっている、新型コロナウイルスの感染は多くの尊い生命を奪い、世界経済にも大きな影響を与えており、未知のウイルスへの恐怖はますばかりです。

東京オリンピック・パラリンピックの1年延期、各スポーツの開幕延期やイベントの中止されております。日本においても、ヨーロッパやアメリカのように短期間で大勢の感染者が発生する可能性があるとして、政府の専門家会議より、不要不急の外出・都市へ入る制限・多人数の会合と飲食などの自粛要請が出された。4月7日、政府より法律に基づき「緊急事態宣言」が発令され、より強力な要請が実施されています。

### ○ 5月～8月の例会中止について

ウォーキング関係については、3月から全国的な大会と当会のような地域団体の例会も中止しております。日本ウォーキング協会(JWA)より、第2弾(3月20日付)の指針が次のように出されました。なお、JWAは4月6日から人命を守るため、社業を一時停止しております。

**5月末までに開催するウォーキングイベントは原則中止または延期する。  
それ以降のイベントに関しては、状況の推移を注意深く見守りながら、随時見直  
する。**

取手市歩こう会の活動は、社会の公器と見做されます。その自覚の下に例会の開催を慎重に検討して参りました。その結果、4月の例会まで中止と決めておりますが、3月下旬から感染者が急増しており、さらなる自粛の協力が各自治体からも要請されています。このよう中で、JWAの指針及び新型コロナウイルス感染の終息には、長期間を要するとの専門家の意見もあり、高齢者が多い会員の安全を守る観点から当面、8月末までの例会は中止する事を4月4日開催の役員会で決定しました。

つきましては、会報は例会中止中の間、暫くの間休刊いたします。9月以降につきましては、新型コロナウイルス感染の状況を注意深く見ながら延長や再開を判断し、改めてお知らせいたします。

### ○ 令和2年度総会について

総会を延期します事を、4月号の会報にてお知らせ致していましたが、総会は次の通りと致しますので了承下さい。令和2年度の総会開催は、新型コロナウイルス感染のリスクが高いことから中止し、4月4日の役員会において議案書を検討し、その決定をもって総会に代えさせていただきます、総会資料を本日会員の皆さまへお届けします。

「編集後記」 ○当分の間、取手市歩こう会の活動は休会となりますが、とても手ごわい新型コロナウイルス。治療薬・ワクチンの開発が進み、一日でも早く終息する事を願いたい。現段階では、感染者にならないよう一人一人が責任ある行動にて感染拡大の防止を確実に実行する事ではないでしょうか。この新型コロナウイルスは何時かは終息します。その日の為に、慌てないで慎重に行動しウォーキングが再開できます事を常に考えて行きます。運動不足の解消には、家の周辺を短時間のウォーキング等を実行され、体力の維持の維持を保って下さいませよう願いたします。…会員の皆様がんばろう…



「お知らせ」○4月29日の北総歩こう会の大正浪漫ウォークは中止です。申込みされました方は、来年の開催に無料で参加できますので、事前申込受付証(黄色半券)を大切に保管しておいて下さい。○6月6日・7日の第14回つくば国際ウォーキング大会は中止となりました。

**[5月以降の例会等の案内] 5月以降は下記の予定ですが、新型コロナウイルスの影響にて中止となる事が有ります。会報等でご連絡いたします。**

- ① 5月9日(土) 新国立競技場周辺ウオーク
- ② 5月16日(土) 牛久健康ウオーク
- ③ 6月6日～7日(日) 第14回つくば国際ウォーキング大会
- ④ 6月13日(土) 古代ハスと千葉神社ウオーク
- ⑤ 6月27日(土) NHKスタジオパークウオーク



「報告」 取手市歩こう会は、ウォーキングのイベント等を通じウォーキングの効用と楽しさを伝えるとともに、取手市と連携した大会を実施し、会員以外にも広く参加を呼びかけ地域の健康づくりの推進に貢献していると、2月19日に茨城県庁において、令和元年度県民健康づくり表彰式で茨城県知事賞を受賞しました。取手市歩こう会の諸先輩の方や会員の皆様と一緒に活動して来た結果として、受賞出来ましたものと報告と感謝を申し上げます。3月11日に、日野会長・加藤・重信両副会長の3人で、取手市藤井市長を表敬訪問し受賞の報告をいたしました。藤井市長より、受賞のお祝いと皆さんは市民の誇りですとの言葉と、引き続き市民の健康づくりに協力をお願いしたいとの事でした。この表敬訪問の関係記事は市のHPに掲載されていますのでご覧ください。



藤井市長と

**「お知らせ」**

- 4月29日(水・祝)北総歩こう会主催の「大正浪漫ウオークin手賀沼」は新型コロナウイルス感染の関係で中止となりましたので、個別に連絡はありませんので事前に申込まれた方は注意して下さい。
- 5月27日(水)取手市主催の「チャレンジデー」は新型コロナウイルス感染の関係で中止となりました。
- (一社)日本ウォーキング協会の第4回代議員選挙に、茨城県からNPO茨城県ウォーキングと取手市歩こう会の2団体が立候補しておりました。2月4日2団体とも当選通知を頂きました。任期は、令和2年度から2年間です。
- JWAのウォーキングライフより、新さんIVV1万キロ達成。加藤実・加藤洋子さん年間完歩賞。おめでとうございます。
- 総会が5月以降となりますので、令和2年度の事業計画(案)を同封していますのでよろしくお願いいたします。

**「ウォーキング豆知識」 NO 37 ウォーキングのすすめ(その9)・・・シリーズで掲載です。**

**1,歩ければ楽しき余生が送れる。** 「資料」 宮下充正 東京大学名誉教授/日本スポーツ連盟名誉顧問

**(8)階段や坂上り下りする歩き方** 階段や坂を上がる時は、上体をやや前傾にし足を前に出して足裏をしっかり着地させる。着地した足のおしりや大腿(もも)の筋肉を活動させ、股関節、膝関節を伸ばし重心を持ち上げる。からだがかが真っすぐになったら、もう一方の足を上げ前へ着地する。一步一步自分の体重を上へ持ち上げることになるので、平地を歩く時に比べ運量は数倍になる。階段や坂を下る時は、腰をやや低くして足を前へ出して後傾姿勢でつま先から着地する。足が滑らないのを確かめ、重心を前へ乗せる。かかとまでしっかり着地したら、も一方の足を前へ出す。階段での下りで、足を踏み外すと大事故につながりやすい。下りは、着地の瞬間に体重を受け止めるので、股関節まわりの筋肉の一部が強く働くことになる。階段を降りるときは、心臓や肺のはたらきをあまり必要とせず疲れを感じないが、急に下りずにゆっくり下りることが歩き終わった後の筋肉痛を引き起こさないコツである。 右の図→



「編集後記」 □ 新型コロナウイルス感染の拡大は、収まらない。日本においては、未曾有の経験であり対応にも難しさが滲み出ていおります。昔と違って世界中に人の往来数と移動スピードが速い為に中々難しいし、治療薬もない。トイレトペーパー・テッシュペーパー・お米・インスタントラーメン等が品薄。マスクに至っては、なかなか購入出来ない。ドラッグストアでは、朝から長蛇の列。買えればラッキーか。何時ごろ収まるのか誰もわからない。ワクチンも開発されていないが早めの収束を願いたい。 □ 新型コロナウイルス感染の影響で、全国で毎週数多くのウォーキング大会(1日・2日間)が予定されていましたが、3月・4月の大会は中止に追い込まれた。関係者の事前準備など多くの時間と経費を掛けて準備したのに大変残念である、しかし、参加者をコロナウイルスの感染から守るには、リスクが大きい為苦渋の選択として中止も止むを得ないと思います。 □ 長期化に備えて、自宅近くを歩くなり運動不足解消の行動をお願いします。健康は自分自身の足で歩いて、筋肉を鍛えて転倒の予防を。また、手軽なスクワットも実行しましょう。