

# 謹賀新年



## “健康への道”

会長 櫻井 守

明けましておめでとうございます。

昨年は多くの方に参加して頂き、有難うございました。

今年も宜しくお祈りします。

今、日本は高齢化社会を迎え、毎日マスコミでは、高齢者に関わる問題が取り上げられている。例えば年金、医療費、車による事故、認知症など考えさせられることが多い。そこで自分自身で健康寿命を認識したいと思います。家族等に迷惑をかけないで、いつまでも健康を維持するために歩きつづけ平均寿命を越えましょう。手軽に楽しめるウォークは人生を豊かにし、健康になることに間違いありません。前向きな心の持ち方で、ストレスを溜めず、健康づくり仲間づくりに励みましょう。

ウォークは健康への道。

今年も元気に歩きましょう。

企画部長 増田 敏幸

明けましておめでとうございます。

企画部長を拝命して4年目を迎えます。私はどちらかといえば出不精なインドア派で、さらにものぐさな性格ですから現在の立場は不都合で、また重荷でもあります。とはいえ、与えられた責務をこなすべく自分なりに努力はしておりますので、今後とも皆様のご指導をお願いいたします。

企画部員も足腰や体調が万全ではない等の理由により、メンバーが大きく変わってきています。今年も3名の方が新たに加わり、半数以上がここ数年以内に役員になった方たちです。不慣れな点もあるかと思いますが、温かい目で見守っていただければ幸いです。

さて、昨年は16件の定例行事を実施しましたが、すべての行事に多数のご参加を頂きましたことを心より感謝申し上げます。今年も16件の行事を計画いたしました。いずれも素晴らしいコースであることを保証します。昨年にも増して多くの方がご参加くださいますよう企画部一同願っております。

事務局長 石川 忠

事務所での私の席は入口を見渡せます。以前はブラインドもあったのですが、今は壊れて無しの状態。外から見えるし、中からも見えて開放的になっています。でも、丸見えも嫌なのでポスター大の行事計画などで少し目隠しをしています。車が停まると「〇〇さんだ・・・」入ってきた皆様と談笑しながら「コーヒー、お茶、紅茶・・・何にします？」一番出るのはコーヒーですね。飲物は小川さんのアルミ缶風車、お菓子は写真の売上金でのおもてなしです。事務所のメンバーは奇しくも塩川、小川、石川の三川が集まりました。これからも沢山の人が訪れてくれますと行事参加率も上がり、歩こう会運営も余裕が生まれ、会員の皆様に還元することもできます。三川で明るく元気に皆様に歓迎しますので、今まで以上にお気軽にお立ち寄り下さい。

広報部長 市川 文雄

新しい年を皆さんはどのように迎えられましたか？我が家は子供の手が離れてからは、浅間大社への夜詣りを不精するようになってしまいました。

夜詣りと言えば昨年のニュースで寺院が除夜の鐘を鳴らせない所があったそうです。近隣の住民からの騒音のクレームだそうです。日本の古い文化はどこに行くんでしょうかね。

古い文化が何処に行くか心配ですが、私たち歩こう会は今年も元気に歩きましょう。広報部も皆さんが参加したくなるような企画の紹介と楽しい話題を掲載してまいります。

## ウォーキング健康で楽しく歩く！

### ウォーキング法 §2

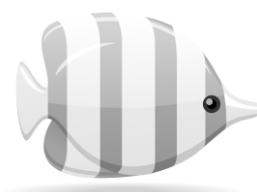
会員の皆さんはすでに朝晩、家の周りを歩かれている方も多くいると思います。そのきっかけは医者に運動を勧められたから、あるいは運動不足でメタボだからと、それぞれだと思います。しかし健康で楽しく歩くにはウォーキングのベテランでも、あせらずにマイペースで行うことです。ウォーキングも地道に長続きさせることが必要です。そのためには決まったコースを歩いてばかりいないで、ちょっとコースを変えてみると変わったものが見え、楽しくなるものです。毎日必ず何千歩を歩かなければならない。こんな義務感では長続きしませんし、それこそ健康に悪いと言えるでしょう。私のお世話になっているナイトウォークのグループでは、市内を3ブロックに分けて歩いています。ほぼ4ヶ月サイクルで季節に合ったコースを歩きます。夏場は蛍が見られる川沿いを、これからは早咲きの梅の花が見られるお宅があるコースを設定してあります。それとなんとと言っても気の合った友と歩くのが良いですね。一人でモクモクはちょっとさみしいですから。

西伊豆堂ヶ島海岸線ウォーク

佐野 和彦

新雪の富士を車窓に一路行き

熱帯魚思はず魚や冬の海



浮き島と読きたき地名冬の海

温泉がこんな処に冬なかば

目を凝らす岩壁窟画冬めけり

## 事務所休業日

1日(水)	4日(土)	5日(日)	8日(水)
15日(水)	18日(土)	19日(日)	
22日(水)	25日(土)	26日(日)	