新春万福

会長　森竹　鍵治

明けましておめでとうございます。
この一年幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げます。

旧年中は、皆様のご支援とご協力を賜り、予定された諸行事も滞りなく実施出来ましたことに感謝いたします。

今年も総会ウォークを皮切りに、13 の定例行事が計画されました。

特に、コース計画設定にあたり、四季の自然が満喫できる、歴史・文化に触れられる、過度な負担は極力避ける、進む高齢化等々配慮し、一人でも多くの方に参加して頂けるように検討を重ねました。これまで以上に参加率の向上を期待します。

今年の干支は辰年です。

活力旺盛で大きく成長を図る年です。

健康維持・増進の良薬は『歩くこと』と言われます。

歩こう会のモットーとする、「明るく　楽しく　元気よく」を合言葉に、いつまでも若々しく、自立した生活が送られるよう健康づくりに励みましょう。

企画部長　増田　敏幸

私の会員番号は２１、入会して２８年が過ぎました。
最初の頃は年ごとにどんどん番号が若くなってゆきましたが、徐々にペースが落ち、とうとう今年は昨年のままです。
２０番までの先輩たちはなかなかしぶといですね（笑）
このまましぶとく頑張っていただきたいと思います。
歩こう会でのウォーキングは健康維持に役立っているだけでなく、仲間との交流が家にこもりがちな私に有形無形の恩恵をもたらしてくれています。
何の変哲もない道でも、道端に咲く草花の名前を教え教えられたり、子供や孫などの話をしながら和気あいあいと歩いたりすることが歩こう会活動の基本だと考えます。速さを競うものではありません。そういう意味で誰でも楽しく歩けるコースを、そして足に不安のある方向けには短縮コースも設定します。コロナ禍以前の参加人数にはまだ戻ってはいませんが、今年も魅力ある行事を計画しましたので一人でも多くの皆さんの参加を望みます。

事務局長　　石川　忠

事務所は本町商店街にあります。８月には七夕まつりがあり、コロナ前は子供対象のゲームをして七夕まつりに参加、盛り上げて来ました。昨年はゲームから「掘り出し市」へ変更しました。家庭で使わないけどまだ使用できる物を出品していただき、それを事務所前でまつり来訪者に販売しました。出品者：57 人、　品数：575 点、売上金 43,410 円、募金 12,790 円となり、必要経費を差し引きした 52,000 円をウクライナ人道支援に寄付しました。家庭で眠っていた物があらたな場所で生き生きと使われ社会貢献できました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。今年も８月七夕まつり「掘り出し市」を実施します。寄付先は近くなったら決めたいと思います。会員の皆様は今から品物を準備し、ご協力をいただけると嬉しいです。よろしくお願いいたします。

広報部長　西島　真砂子

平成５年に発足した歩こう会は今年３１年目を迎えます。
長い歴史ですね。私は年の初めの挨拶文を書く時にはスタート時からの「みちしるべ」を見直しています。
平成１１年４月の第１号には会員４００名を突破とありました。第４号には上高地に２００名が参加とあります。この中に、「役員は、下見、全体役員会、担当役員会など、準備と対策を協議し、事故の無いよう気を配ってくれています」の紹介記事がありました。会の発足時から、月例ウォークは約２ケ月近く前から企画部を中心に担当役員の下見からスタートします。
今年も皆さんのリクエストに応え、季節を考慮し、様々な所に下見に行き、見どころを「みちしるべ」で紹介します。
歩く力は元気の源です。さぁ、今年もみんなで楽しく歩きましょう！！

◆訂正◆
１月号掲載の 2024 年度定例行事計画の中で誤りがありました。4／22 花桃の里ウォーク（日）→（月）に訂正いたします

2月事務所開設日

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
○	○	休み	休み	○	○	休み	○	○	休み	休み	○	○	休み	○	○	○	○	○	○	休み	○	○	○	行事	○	○	休み	○