



春 光 賀 慶



会長 森竹 健治

企画部長 増田 敏幸

謹んで新春のお喜びを申し上げます。
皆様のご健康とご多幸お祈りいたします

前年度実施された年間行事には積極的にご参加いただき誠に有難うございました。世界を震撼させたコロナウィルス感染も終息しつつある中、計画通り活動出来るようになってきました。特に、前年度後半からは基本的な対策のもと、従来通りの活動が活発に実施出来たことを大変嬉しく思います。

今年の干支は巳年となります。蛇は脱皮を繰り返し再生、更には、強い生命力を持つイメージから『新たな変革や成長を遂げる』と言った説が言い伝えられています。蛇年にあやかり 30 有余年の重みある伝統・文化を重んじつつ、誰もが満足できる歩こう会にしたい。会の刷新を図るうえで、会員の高齢化・組織力の強化・新規会員の募集等等问题視すべき点だと思います。是非、会の成長願うにあたり、諸問題の解決に向け、各位の忌憚のないご意見を幅広く頂きたいと思います。今年もまた誰もが健康で長寿を願い『真のウォーキング』に挑戦しましょう。

私（妻も）は雨が降らない限りはほぼ毎日 5～8 km のウォーキングを心がけています。私がリタイアしてからで、当初は年間 2000 km を超えていましたが、徐々に減ってきて現在は 1500 km ほどです。コースはいくつかあってその日の気分で行き先を変えています。夏季は車で移動して木陰が多いコースを選んでいきます。最近はリュックを持って行き、スーパーで買い物もするので車を使うことが少なくなりました。

歩くことで健康を保てるだけでなく、よく顔を合わせる人との会話も楽しめ、また沿道の家から野菜をいただいたりすることもあります。いいことづくめです。

足（脚）は第2の心臓と言われ、歩くことで重力に逆らって血液を心臓に戻す役割を担っています。行事のある時だけでなく、毎日歩く習慣をつけましょう。そして多くの皆さんが短縮コースではなく普通コースを歩いてくれることを望みます。

事務局長 石川 忠

広報部長 西島 真砂子

旅が好きで知らない街などを歩くと新しい発見があり、20 歳代から仲間と共にあちこち行きました。46 歳からは歩こう会に入って下見、本番などもプラスされ楽しく歩いて来ました。59 歳の時、膝痛が出始め整形外科医から「歩き過ぎですよ」と言われ、これが変形性膝関節症の始まりでした。それから整形外科、整骨院などのお世話になりながら歩き続けてきましたが、12 月大室山リフト山頂駅で降りた時、左膝に違和感を感じ杖に頼って歩いています。以前からこれ以上酷くなったら人工膝関節も考えなくてはと思っていました。人工膝関節にした方からもお話を聞き、ネットでも調べ意を決して病院へ行き近々人工膝関節置換術を行うことにしました。まだまだ皆さんと一緒に歩いて楽しい人生を送るための手術です。リハビリをしっかりとって階段の昇り降りが自力でできるようになると退院です。今から楽しみです。入院中は行事運営、事務所管理、ホームページ更新などご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

歩こう会も今年で 32 歳になりました。人間に例えると、パワーがみなぎり、人生の三分の一位のところですよ。

我が身を振り返るとあれから 32 年。40 代前半だった私は 70 代半ばに向かっています。歩く事が楽しくて仕方なかった脚は、距離が延びると機嫌を損ねそうになります。「よしよし、もう少しだよ、ガンバレー」とエールを送りながら歩くこの頃です。完歩出来ると正直嬉しいですよ。次のウォークも歩ける！参加できる！今の私のパワーの源です。

企画部の増田さんから下見後に地図や資料や写真をいただき、部員 3 人で作っています。そうした中で、ああ今度はこんな所か、ここは行ってみたい等と自分の中で「今度も参加する！」モードになって行きます。毎月、皆さんの行きたいを企画し「みちしるべ」でお知らせしています。

2025 年度のウォークも見どころ歩きたい道が満載です。今年もぜひご覧いただき、貴方の歩くの一助としてください。

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
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	金
休み	休み	○	○	休み	○	○	休み	休み	○	○	休み	○	○	○	○	○	○	休み	○	○	○	行事	○	○	休み	○	○