



# 新春万福



会長 森竹 健治

企画部長 増田 敏幸

新春のお喜びを申し上げます。

旧年中は会の活動に格別のご支援とご協力を賜り、心から感謝致します。本年も宜しくお願い致します。

さて、国内情勢については、物価高対策・経済対策・少子化対策等々難問が山積、国をあげ解決策が急務とされています。

歩こう会においても会員の高齢化・新入会員の減少・活動費の負担といった点が問題視されています。一つ一つの問題点について見直し改善を図り、会の運営がスムーズに遂行できるように努めたいものです。

お陰様で新年度の定例行事も前年度の反省点を踏まえ、皆様方のご意見、ご提案を集約、期待と高い満足度に応えられる年間行事が見事に完成しました。各行事に積極的に参加して頂き、仲間と共に歩くことに挑み、「健康で長寿」を目指すことを希望してやみません。他者の言葉を引用させていただき、歩いて、歩いて、歩いて、歩いて、歩き回りましょう。自己の思いを実現させる為に。結びに、今年の干支は午年です。『情熱や挑戦の年』と言われる。干支に肖って、自らを大きく成長させる一年となるよう心からご祈念申し上げます。

広報部長 西島 真砂子

歩こう会は発足から33年目になります。会は歴史を重ね、自らは歳を重ねになりました。先輩、同輩の方々で退会されていった方も数多くいます。そして、新しく会員になられてよく見かけるようになった方々も沢山います。「歩く仲間」が更新されながらも続いていくことが嬉しいと思えるこの頃です。

会員の皆さんで繋いでいく歩こう会。以前は例会ウォークで毎月20km位は歩いていましたが、会員の年齢も上がり、ここ数年は楽しみながら歩くに変わってきました。会員の皆さんの希望を、企画部の皆さんが下見をして例会ウォークとしています。

以前行った場所でも再び訪れたい所、初めて訪れる所等など、今年も歩こう会の広報「みちしるべ」で皆さんに詳細をお知らせいたします。皆さんの思い出の1ページに、歩こう会の定例ウォークがお手伝いできればと思います。

毎年3月になると翌年の行事を検討し始めます。

まず会員から「行きたい場所」を募集し、役員とサポーターの投票により候補を決めます。そこからはネット検索で既設のコースを調べたり、グーグルマップでルートを考えたりします。ここまでは比較的スムーズですが、苦勞するのはバスの駐車場所や昼食場所、トイレです。どんなにいいコースでもこれらが確保できないと実施できません。また、急坂を登れない人たちや長距離を歩けない人たちへの配慮も必要です。さらに、最近ではバスドライバー拘束時間(13時間)の制限もあってあまり遠くには行けません。コースが出来たら担当を決め、原則行事開催日の2か月前に下見をしてコース完成となります。

今年は、距離は短めに、集合時間も遅めに設定し、観光要素も増やしました。昨年は70人に満たない行事が目立ちましたが、一人でも多くの皆さんの参加を期待しています。

事務局長 石川 忠

両足の人口膝関節手術を昨年1月に行い、1年が経とうとしています。手術前はそれほどかからずに復帰できると思っていました。ところが、両足の腫れやむくみなどもあり、リハビリを続けていたが思うようにはいきません。でも目に見えない位のスピードで回復しているのがわかると嬉しかったです。7月のお山開きウォークから行事も参加しましたが皆さんとは別行動で歩くのはわずかでした。でも毎月参加して歩数が少しずつ多くなり、1万5千歩は歩けるようになりました。今年は仲間と共に歩ける喜びを感じたいと思います。

ただ、昨年5月から行事参加者数が60~70台と少なくなり、事務所運営が厳しくなってきました。原因はいろいろありますが一番は会員の高齢化による歩行困難、体の不調等ではと推測します。過去では新会員がそれをカバーしていました。今後、皆様をお願いしたいことは口コミで参加者を増やしていただけますとありがたいですね。お友達にウォーキングは健康に良いし、短いコースもあり、皆さんとおしゃべりしながら楽しく歩けますよとお誘い下さい。

## 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	
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	土	
休み	○	○	休み	○	○	休み	休み	○	○	休み	○	○	○	○	○	○	○	休み	○	○	○	行事	○	○	休み	○	○	休み