

楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1 丹羽方
 Tel 070-5577-2282 Fax043-268-1539
 E-mail toyo-niwa@jcom.zaq.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：中嶋、日向、丹羽

事務局だより

(1) 8月まで行事を中止します (ちば歩こう会々長 中村建策)

新型コロナウイルス感染拡大に伴うウォーキングイベントの開催可否の検討については、(一社)日本ウォーキング協会から2月21日に指針が出され、毎月更新されています。また、4月7日には緊急事態宣言が出され、その期限は5月31日まで延長されました。千葉県ウォーキング協会および加盟団体においてはこのような状況を踏まえ慎重に検討した結果、8月末までのウォーキングイベントを中止することといたしました。ちば歩こう会では次の行事を中止いたします。

5月28日(木)市川動植物園ウォーク 6月13日(日)成田里山ウォークⅢ「宗吾霊堂のアジサイ」
 6月25日(木)袖ヶ浦公園ウォーク・紫陽花 7月5日(日)早朝ウォーク「千葉市の木陰を歩く」
 8月27日(木)四街道の稲穂見学と小道を歩く 6月8日(月)の月一イヤーラウンドも中止

このような判断に至ったのは、何よりもウォーカーの皆さまの安全と健康を第一に考えたことで、屋外の行事とはいえ密集・密接の可能性があります。また、ウォーカーには高齢者が多く、感染すると重篤化する危険性が高いからです。

なお、不要不急の外出自粛が要請されていますが、個人で行う自宅近くのウォーキングまで制約されているわけではありません。その場合、人が多く集まる場所は避け、周囲の人と距離をあけて、マスクをして歩くようにお願いします。9月以降の行事につきましては、今後の状況を注視して判断することになり、会報あるきめです・ホームページでご案内いたします。コロナ禍が収まり、行事が再開された際には元気な姿でお会いでき、以前と同じようにウォーキングができるように祈念しております。

(2) ねんりんピックの参加者の決定について

10月31日(土)～11月3日(火・祝)に開催予定の「ねんりんピック岐阜2020」において「美濃市」で行われる「ウォークラリー」への参加希望者(5名)が決定しました。金メダル獲得に向けご健闘を。

トピックス

あるきめです350号発行

あるきめです編集委員

「あるきめですちば」350号は5月6月の合併号となりますが通巻350号と記念すべき号となりました。第1号は1991年(平成3年)4月ですので29年の歴史を積み重ねました。

創刊号「ふれあい」のコラムに

『2月が肌で感じる春ならば、3月は耳で春を感じ、4月は新しい芽生えによって目に映る春の息吹を感じます。その4月、生まれたばかりの新しい芽が、それを見守るやさしい人たちの手によって育まれ、やがては根をはり枝を伸ばし、緑の葉したたる幹に成長してゆく願いをこめて、いま正にふくらもうとしています。千葉市に生まれた”ちば歩こう会”の春の息吹です。そして新しい芽”ちば歩こう会”はこれを支える多くの人たちの情熱と期待に応えながらさらに成長へと大きく前進します。その成長への推移と情報と憩いの場として、会員並びに歩友の方々に親しく楽しく見ていただき、ますますお互いのふれあいを高めていただくために”ちば歩こう会”の会報創刊号をここに発刊いたしました』とあります。

初心を忘れることなく皆様の情報源として憩いの場として、読みやすい、わかりやすい内容に引き続き努め、400号、500号へと継続されるように皆様のご協力や励ましを戴きながら頑張っていきます。

一日も早く皆様に「あるきめです」を直接手渡し出来る事を願っております。

※CはCリーグを示す

例会案内 2020年6月～8月

☆例会 成田里山ウオークⅢ 中止
「宗吾霊堂のアジサイ」
担当チーフ:田口康光 Tel:090-3156-7482
実施日:6月13日(土) 9時集合 13Km/10Km

☆例会 早朝ウオーク 中止
「千葉市の木陰を歩く」
担当チーフ:鬼島正和 Tel:090-2540-2712
実施日:7月5日(日) 7時30分集合 12Km/5Km

8月は熱中症対策の為 例会はありません

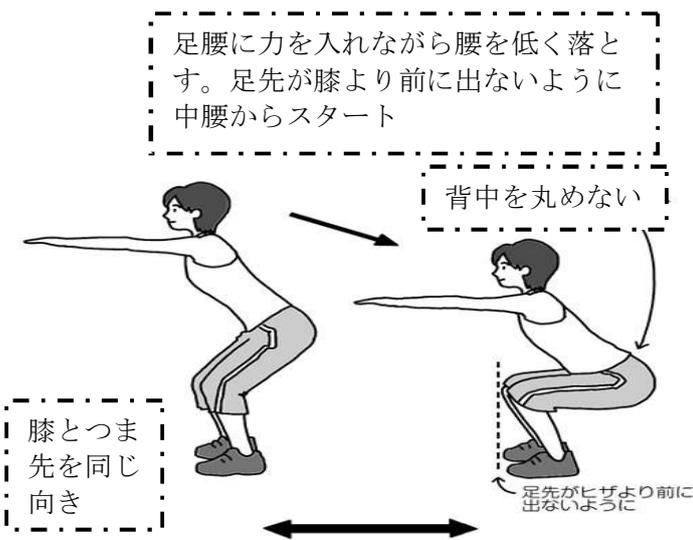
例会・平日楽々 共通事項

◎9月以降の行事については7月半ばの状況を見て判断します。

9月以降の行事が開催できる場合、現況下では下見もできないことから行事内容を変更する可能性があります。詳細は理事会で決定し次号あるきめですでお知らせいたします。

巣籠りの今、時間はたっぷりありますが体力維持を怠っていませんか

筋力はどうかな さあ スクワットをしよう



中腰からスタート。3～4秒かけて息を吸いながらしゃがみ、3～4秒かけて息を吐きながら中腰まで立ち上がる。

膝は伸ばし切らずに中腰のまま、なるべく低い位置まで腰を落とす

平日楽々ウオーク案内2020年6月～8月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数 10, 30, 50, 75 回以降25回ごと 200 回まで平日楽々パスポートを確認し、記念品を贈呈します

第204回平日楽々ウオーク 中止
「袖ヶ浦公園ウオーク・紫陽花」
担当チーフ:佐藤芳雄 Tel:090-1507-6803
実施日:6月25日(木) 9時集合 11Km/ 6Km

7月は熱中症対策の為 平日楽々ウオークはありません

第205回平日楽々ウオーク 中止
「早朝ウオーク」四街道の稲穂見学と小路を歩く
担当チーフ:三枝勝雄
実施日:8月27日(木)

元気で例会・平日楽々ウオークに参加できるように
コロナウイルス対策

不要不急の外出を控えましょう

換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場所の三つの条件がそろった場所は集団感染(クラスター感染)のリスクが高いため十分注意しましょう。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などには、小まめに石鹸で手洗いしましょう。石鹸で手洗いが終わったら、十分に水で流し清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って下さい。爪は短く切っておきましょう。

マスクは正しくつけましょう。

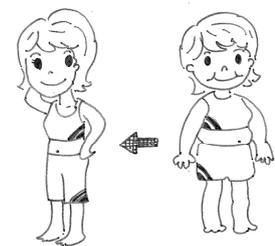
マスクは口と鼻の両方を確実に覆う、ゴムひもを耳にかける、隙間が無いように鼻を覆う

急に暑くなりました「熱中症」に注意しましょう。
小まめに喉が渇く前に水補給をして下さい。

五月晴れ気づけばコロナ太りかな



あらっ…!!



歩いたらこうなるかしら?!