

信州上田ノルディックウォーキング協会



2023. SUNWA No111

2023年9月1日発行

信州上田ノルディックウォーキング協会事務局(こさとクリニック内)
TEL・FAX 0268-24-1812(事務局は、水・金の10~12時まで開いています)

(但し祝日は休みです)

今後のノルディックウォーキングについて



街中やお店でもマスクをしている方はだいぶ少なくなってきました。

入院を要する方や重症な方は現在問題になるレベルではありません。引き続き感染症対策をしつつ、社会の活動を元に戻していきましょう。ノルディックウォーキング協会の行事は通常通り行っていきます。

バス旅行の頃には第9波も落ち着いていることでしょう。

バス旅行までに、ちょっと長く歩くことになれておきましょう。

運動不足でフレイル(虚弱)やロコモティブシンドローム(運動器の障害のための移動機能の低下)にならないようにノルディックウォーキングを続けましょう。

旅行当日は感染対策としてバス内の換気は充分におこないます。バス内のマスク着用については、当日の実情に合った適切な指示を出しますので、各自マスクはご用意ください。もちろん屋外を歩く時マスクは必要ありません。

万一当日体調の悪い方は出かけずに、自宅で安静にして下さい。高齢者や基礎疾患のある方は受診しましょう。



活動報告

6月18日（日） 定例会 参加19名

上田を離れ、小諸駅前集合

北国街道の古い町並み、お寺を巡り、新しくなった
病院・市役所・公園を抜け、谷沿いを懐古園へ。

駅前ガーデンでクールダウン。

約2時間ゆっくり歩きました。



7月9日（日） 定例会 参加31名

菅平サニアパーク ダボスの丘

雨の不安いっぱい、当日の朝を迎えましたが、
なんと! コンディション良好。曇り空のお陰で、
ダボスの丘から最高の景色を楽しみました。



定例会 今後の予定

9月10日（日） 真田運動公園 集合 9:00

真田御屋敷公園方面を散策します。

10月22日（日） バス遠征（詳細は別紙をご覧ください）

上田駅温泉口 集合 7:50

上越市大潟水と森公園へ行きます。

紅葉には少し早いようですが、皆様の近況報告などしながら歩けたらと思います。



11月19日（日） 塩田山王山運動公園～鎌倉道

山王山公園 集合9:00

山王山公園から竹之内地籍、柳沢集落、

安曾神社までの鎌倉道を歩きます。



12月10日（日） 市内裏道を柳町へ（3キロ・5キロ）
健康プラザ 集合9:00
山極勝三郎先生の生誕の地を通り、上田公園
内のムクロジの実を拾いに行きます。このムクロジの
黒い実は、羽根つきのはねに使われています。



1月14日（日） 生島足島神社～上田駅
下之郷駅 集合 9:20
生島足島神社で初詣を兼ねて、上田まで歩きます。
途中別所線に乗り帰ることも可能です。



会員の皆さんからの声（初春にて）

ベルパークの集合場所がこの日は風の強い日、浅間山辺りは吹雪いている様子。しかし風の吹かない様な場所へ逃げてストレッチ。からだを動かせば元気になります。こんな寒い日はお休みの人もいますが、出てきている人の顔を見るだけで、出てきて良かったと思えるのです。不思議です。何人もの人と歩いているだけでまた頑張っ出てこようと思うのです。もうすぐ依田川沿いは桜・桜・桜になります。一緒に桜を見て歩きましょう。 ベルパーク参加者

ウォーキングは私の生活の大事な一部になっています。ずっと続けたい。心身ともに自立し、健康的に生活できるように健康寿命を延ばしたい。 ベルパーク参加者

はじめの頃は皆さんの後を歩いて行くのに必死でしたが、アップダウンの多い道は筋力強化となり、今では家々の花を見ながら歩く一時間が楽しみとなりました。4月の依田川堤防の桜や岩谷堂観音の桜も見事で、今年も楽しみにしています。 ベルパーク参加者

引き続き皆さんからの声をお待ちしております。

