

ウォーキングだより

第99号

発行日2020年 5月31日



3/17 16名参加 境川の源流を目指す① リニューアルした片瀬江ノ島駅からスタート

- 1 ウォーキングポイント
- 2・3 運営委員会報告
- 4~9 私のステイホーム
- 10・11 予定表7~8月
- 12 7月例会予告
- 13 各部よりお知らせ

新日本スポーツ連盟 神奈川ウォーキングクラブ機関紙

発行責任者 吉越 悦子

〒221-0045 横浜市神奈川区神奈川 2-14-16 トーリックビル 3F 神奈川県スポーツ連盟内

電話 045-534-5553 F A X 045-534-5554

URL <http://k-walk.main.jp/> メールアドレス info@k-walk.main.jp

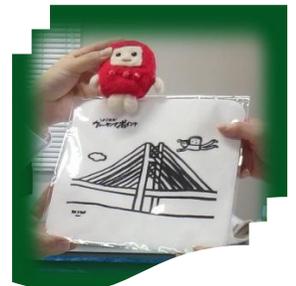
よこはまウォーキングポイント共同事業者賞受賞

よこはまウォーキングポイント共同事業者賞の授賞式と取材が3月25日午後、新日本スポーツ連盟神奈川県連盟会議室で行われました。横浜市から健康福祉局健康安全全部保険事業課の黒沢課長、村山係長、菊池担当の訪問を受けました。クラブからは吉越会長、高橋副会長、熊坂、平山、市村各運営委員が出席しました。

黒沢課長から吉越会長へ、「よこはまウォーキングポイント団体取組募集



に17事業所・団体が応募していただき、貴団体をはじめ特に優れた取り組みを行っている6団体が共同事業者賞に選ばれました」と表彰状が授与されました。副賞の栄養補助食品ソイジョイセットと「よこはまウォーキングポイントを活用した17の取組」冊子が贈呈されました。予定されていなかった「横浜ベイブリッジ」が描かれたよこはまウォーキングポイントのハンドタオルも贈呈されました。記念品については、順次会員のみなさんにお渡しする予定です。この日は、ウォーキングだよりの印刷と運営委員会開催日。印刷を終えたみなさんが揃ったところで記念写真を撮りました。(いちむら記)



2019年度第11回運営委員会報告

日時:2020年3月25日(水)16時30分～18時30分 一神奈川県連事務所にて一

出席:議長/高橋 書記/市村 吉越 平石 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 脇坂 合計10名

- 7月例会について・・・「海の日例会は、三浦半島シリーズの6 /11の続きでコース決定、Lは平石さん。
- 第257回例会「花見とJAXA(宇宙科学研究所)見学」(4/5)中止を決定。
- 第258回平日例会「春うららの祇園山」(4/15)「実施予定・■ハンブルグ女王桜&満開のソメイヨシノの下でお花見」(4/2)「宴会はなしで実施します」(畠)。
- 4月のオプションウォークのLへの実施確認(4/8市村L)、(11日熊坂L)、(15日吉越 L)、(18日中村ゆ L)、(25日小島 L)は、現時点で実施予定。29日の長廣Lには、奥村さんが連絡を取る。
- その他オプションウォークについて・・・「アメリカ西海岸ウォークは、延期して来年実施します」(吉越)。鋸山を案内できるということですので、7月～8月に実施したい。

★その後自粛要請が出たためペーパー相談の結果「4月のウォーキングの全面中止を決定」

■ウォーキングだより第98号発行結果について

「98号の予定と見所は、修正が多かった」伝助企画提案に締切りを奇数月の18日(18時)とする。それ以降の変更は平嶋さんへメールをする。吉越さんが、伝助企画提案の削除を19日にする。

運営委員提案議事

- 【よこはまウォーキングポイント】について・・・「今日、共同事業者賞受賞」団体訪問を受けました。栄養補助食品ソイジョイセットとハンカチをいただき配布方法を検討・・・機関紙99号1頁に詳細
- 次回運営委員会 ・パソコン教室 /4/24(金)14時 ・第12回運営委員会 4/24(金)15時

2019年度第12回運営委員会議事録(ズーム会議①)

日時:2020年4月24日(金)15時～17時55分

出席者:議長/高橋 書記/市村 吉越 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 脇坂 合計9名

- 5月・6月の例会・オプションウォークについて・・・5/2例会は中止 ・5/16西沢渓谷→10/31・5/9の境川の源流②→6/27日・5/23の旧甲州街道を歩く⑥→9月にそれぞれ延期。6月のコースについては、改めて検討。・・・■ウォーキングだより第99号発行については、討議の結果通常通り作成 HPにUP。見ることが出来ない人には郵送する

運営委員提案議事

- 次回パソコン教室について・・・ パソコン教室は、事務所が使えるようになるまで延期する。
- ホームページ、会員専用ページと運営委員会ページの暗証番号変更はしない。
- 【よこはまウォーキングポイント】授賞式について・・・ホームページに写真掲載、★「横浜在住でなくてもウォーキングポイント利用できる」ことの会員へ周知・説明について、「事業所の登録等必要事項があるので、確認次第会員にお知らせする。
- ★自由書き込みサロンについて・・・「皆さんがどの様に過ごされているのか情報交換をして元気を出してもらおうと、伝助に4月の自由書き込みサロンを開設しました」
- 2020年全国交流ウォーキングについて・・・5月総会までコース確定したい。
「第33回全国スポーツ祭典は中止に決定。全国交流ウォーキングについては、全国規模で開催が無理ならば関東ブロックでの開催も考えられる。各種目別に開催するのはそれぞれの判断になっている。
- 第20回神奈川ウォーキングクラブ定期総会について・・・日時:5/30(土)、受付:13時30分、14時:開会、16時30分閉会、会場は神奈川スポーツ連盟会議室。今回はズーム総会でなく書面総会
- 次回(第13回)運営委員会について ・5/1日(金)14時、ズーム会議とします。

2019年度第13回運営委員会(ズーム会議②)

日 時:2020年5月1日(金)14時00分～17時25分

出席者:議長/高橋 書記/市村 吉越 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 脇坂 9名

1.新型コロナウイルス感染拡大に関連する状況について

■政府方針、神奈川県方針などについて

「4月7日に緊急事態宣言が発令されことについては来週にも正式に発表になる状況だと思います。6月のコースの実施判断について、みなさんで論議して決めていきたいと思います」(吉越)。

■境川の源流を目指す②(5月9日→6月27日延期 熊坂)

■7月、8月の企画提案について(中止になったコースの延期提案、新規提案、締め切りは5月18日)

2.運営委員提案議事

■新型コロナウイルス対策について(吉越)・・・自由書き込みサロン(4月2日)開設について

★元気確認(4月26日開設)について・・・現状について「書き込みがたくさんある」「行きたいところなども書かれている」など発言があり、「5月1日から元気確認に1本化する。」を確認しました。

■第20回神奈川ウォーキングクラブ定期総会について

★開催日程・方法について・・・議案書 ホームページアップ メール 郵送、意見集約、賛否について
議案をメールで送れない会員には郵送する。5月20日ごろまでに意見の書き込みをお願いする。25日までに収集し28日頃までに運営委員会で取りまとめて質問などに答える。賛成、保留、反対はネット投票で行う。運営委員は5月30日14時からズーム会議を行う。

■次回運営委員会 第14回運営委員会 5月 5日(火)14時(ズーム会議③)

2019年度第14回運営委員会議事録(ズーム会議③)

日 時:2020年5月5日(火)14時00分～17時10分

出席者:議長/高橋 書記/市村 吉越 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 脇坂 合計9名

■第20回神奈川ウォーキングクラブ定期総会について・・・※議案作成、質疑

前回に続き総括部分について質疑、方針について書き込まれた内容などについて質疑。一部書き込みされていない内容や引き続き質疑必要な内容については次回運営委員会で行う。

■作成日程について・・・次回運営委員会で質疑して議案を確定する。20日までに会員にメールをする。議案をメールで送れない会員には、遅くとも20日には郵送する。

■開催日程・方法について・・・伝助に意見を書き込んでもらう。・書面で送ってもらう人には、はがきで意見を返信してもらう。・投票システムは、インターネットでグーグルホームに入って作成。2回は投票できない。

■ウォーキングだよりについて・・・第99号発行について(平嶋)

99号は5月31日に発行する。印刷したものは100号と一緒に送る。パソコン、スマホを持っていない人には、6月初めに総会報告と合わせて送る。(確認)。

■次回運営委員会 第15回運営委員会 zoom④5/13日(水)14時 (5/12日から変更)

私の stay home

みなさん、お元気ですか。新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、クラブの4月企画は中止又は延期になりました。そこで、この伝助を元気がでるような交流の場として共有しています。

- 1.コロナ関連(家での様子 体調のこと 散歩のこと 花々のこと 報道を見て等)
- 2.最近楽しかったこと・うれしかったこと・面白かったこと
- 3.コロナが収まったら行ってみたいところ(国内 国外)
- 4.その他・なんでも

(山岡顧問) (吉越入力) [4/2 17:32]

神奈川ウォーキングクラブ様 山岡です。横浜市からの受賞おめでとうございます。皆様の、それこそ真摯な取り組みが認められたのでしょう。一層のご活躍がある事を願っております。



ブラウン アンディ&あつこ (吉越入力) [4/2 18:34]

横浜市からの受賞、おめでとうございます！ やっぱり、神奈川ウォーキングクラブは「スゴイ！」と思っておりました！ コロナウイルスが終息してから、ますますのご活躍を応援しています。

(勅使河原) (吉越入力) [4/2 19:37]

4 月全部中止なの？ 本当に困ったよ！ 家で外壁のペンキ塗りの毎日だ、特に高齢者は先が短いから頑張ろう。元気づけようと思って電話したんだよ。

(吉越) [4/2 19:42]

以心伝心、早速テッシェーさんから元気だしてもらおうと思ってと電話を頂きました！ きっと皆さんにだと思えますよ、ありがとう！

(脇坂) [4/2 21:51]

今日憂さ晴らしに、近場の大庭城址公園と引地川親水公園に行き、ウォーキング風花見をしました。車で行き、食事もせずですが、青空と桜吹雪最高でした！ ここ来年の花見ウォーキングにお勧めです。

(高橋) [4/3 11:44]

暇で困ってます、ゴルフも駄目、近所の仲間との飲み会も駄目、パソコンで麻雀、囲碁をやっても長続きしない、畑で一生懸命やっても、下向き作業が多いので、すぐに足腰が痛くなり長くはできない。皆さんは何をやって過ごしているのでしょうか教えてください。ウォーキングの有難さを、今実感しています。

(高橋文) (吉越にて追加しました。)[4/3 14:13]

この欄に、最近楽しかったこと・うれしかったこと・面白かったことなどの項目を加えて、書き込みをしたら有意義な情報交換ができるのでは ないでしょうか。

(山岡) [4/3 15:29]

神奈川 WC の美食家の皆様に少々のお知らせです。知っている人は知っている?『銀座百点』という小冊子からの頼まれ仕事で、題名ほど面白い内容でもないのですが、四月号に「紙の上では世界地図を読む楽しさ」と題した座談会が収録掲載されています。

今月はコロナのことで、銀座の名店に顔を出す機会も少なく、なかなか捌けないと思いますから、(名店のレジ付近におかれている)目にしましたら、どうぞお手に取ってあげてくださいませ。最近の私の顔写真も載っています(笑)。

(平嶋) [4/3 18:40]

前から気になっていた家の中で出来ること・断捨離とか・小物の修理や縫物(久しぶりにミシンなどを引っ張り出したりしています。)

(長井・国際活動局) (3/31 メールより吉越入力) [4/3 18:44]

ブラウンあつこさんのメールは興味深く読ませていただきました。イギリスと日本、深刻な状況であることは同じですが、イギリスでは国を挙げての対策がとられていることに 比べ、この国ではパフォーマンスに終始している感が非常に強く出口の見えにくい状況に なっているなあと感じます。イギリスから学ぶことも多いかと思います。今後もあつこさんからの情報がありましたらぜひ教えてください。

(山岡) [4/3 19:20]

1998 年からしてきた『おもしろ地図と測量』の HP をつい先ごろ閉じました、少しづつ進めている断捨離の一環です。そこに掲載されていた、私がかかわった、解説、現地写真、地図付き街歩きデータを、今日 USB メモリーに落としました。何かにお役に立てることがあればと、後日これを吉越さんに郵送する手はずです。残念ながらタブレットにあった、yahoo のルートマップは閉じてしまって、スマホでルート地図は使えませんが、データをタブレットなどに落として 街歩きにお使ください。

(吉越) [4/3 20:36]

山岡先生、貴重なデータありがとうございます。4月は家に閉じこもりますので良い考えに繋がりますよう、ひらめきますよう頑張ります。きっとお助けを求めると思います。その時はよろしく！です。さて、私は朝起きてまず知覧茶を飲みます。その時香りがあるか、味は大丈夫か確かめてまず安心します。次に咳がないか熱がないかで二つ目の安心です。庭にいるときは河野さんおすすめの深呼吸で免疫力アップをこころがけていますよ～！



(滝川) [4/3 21:04]

土日の休みになっても、なんか楽しくない。ワクワク感がない。やっぱりウォーキングがないからだ。早く、皆に会って、歩きながら散々話の出来る日が来るよう祈ります。

(伊藤眞) [4/4 11:12]

この時期は各サークル飲み会が集中するが全て中止です。おとこの台所弁当を作り砦公園で花見も中止、区民集会所も閉鎖中。桜満開の二ヶ領用水路久地駅まで歩き8,500歩。3月30日満80歳誕生日、コンビニで弁当を買い自宅から缶ビールを持参し家内と自宅前KSP(神奈川サイエンスパーク)公園で花見。常は夕方KSPと自宅マンション公園を1周約3,000歩。後は高橋文さんと同じで、PCで同じ実力の相手を見つけて卓上麻雀と囲碁。但しゴルフは3人組に加わり、出来る丈カートに乗らず歩き約13000歩。月3回唯一継続中です。毎日風呂上り体重測定、何とかメタボ維持の状況です。

(市村) [4/4 16:53]

昨日(4月3日)、神奈川の景勝50選の湘南平を歩いて来ました。満開の桜と大山のくっきり稜線、コントラストが素敵でした。3つの「密」(密閉空間、密集場所、密接会話)を避けて、交通機関を使わずのウォーキング。自宅～高麗山～浅間山(標高181m)～湘南平～自宅のコース。題して「私の散歩道 神奈川の景勝50選湘南平」、2万291歩でした。



(渡辺) (吉越入力) [4/4 17:32]

4/1 カリフォルニア州フリーモントで留学中の会員の渡辺さんからです。

元気です。先週は春休みでしたが、のんびりしすぎて、月曜日から急に山のような宿題と格闘中。三月半ばより大学クラスは全てオンラインに移り、慣れないシステムに戸惑っています。やはり実際にクラスに出て先生と生徒さんたちに会うことがいちばんです。外出せずに家にいて、仕方なく勉強とふて寝をしています。食べ物も家主に頼んで、車で行って買っています。マスクをしない文化の国なので、こちらがマスクしていると病人に見られるとのこと。せめてマスクを全員が対応すれば感染を抑えられるはずなのに、なかなか習慣を変えることは難しいです。私は花粉症ですのでいつもマスクを用意していました。でもこちらでは花粉症にかからないのでマスクの在庫はあります。ウォーキングクラブの行事がキャンセルになったりするのを見ると悲しくなります。早くコロナウイルス感染が終焉するよう祈っています。

(小島) [4/4 20:26]

外出自粛の中ですが、昨日は“三密”の無いソトツーリングで甲斐大和にある景德院まで足を伸ばし、武田勝頼公の墓前でコロナ退治の祈願をしてきましたが、沿道は行く先々で桜が満開で、走りながらのお花見となりました。また先日は特定健診の結果が出て、ここ数年の数値と変わらず安心しましたが、これは日々のウォーキングの効果かと思っています。早くまた皆さんと歩ける日が来ることが待たれます。

(青嶋・東京) (4/2 メールいただきました。吉越入力) [4/5 06:20]

「よこはまウォーキングポイントパートナーシップ賞」受賞、おめでとうございます！ これまでの努力が社会的に認められたのですね。これからのさらなるご奮闘を。

(大島) [4/5 19:23]

仕事以外は、近くの高麗山や海岸を散策しています、どちらもいつも人数はコロナに変化なく同じかな！

(高橋文) [4/6 08:29]

時々、孫娘が晩酌の熱燗をつけてくれます。うれしいです、うまいです。今日は一番下の孫がピカピカの入学式です。でも当分は通学できないようです。一日も早く収束してくれることを願っています。

(吉越) [4/6 08:38]

平石さん、なんかチョッと職務質問されそうな書き込みですね！この「4月の自由書き込みサロン」は、ますます皆と繋がっている感じがしてきました。さて、4月4日、神奈川ウォーキングクラブ始まって以来のことがありました。ホームページのお問合せコーナーから「とりあえず説明会等に参加したい」という女性からのメールが届いたのです。創立以来 19 年間、「説明会」は一度も開いたことはありません。求めてくれているのだから開こう、一人の説明会だって何にも問題ないと 前向きになって、6 日 11 時事務所までと約束してラインの交換もしました。ところが折角約束したのですが、都内の新型コロナ感染拡大が激しく143人という5日・日曜日夜のニュース。さらに孫から6日一日だけ始業式で学校へ行くとの電話あり、街はいつもより混雑するのではないかと予測した。女性には資料を 6 日に送り届いた頃電話で説明するというので了解を頂きました。このところ、Hさん、Kさん、Iさんのように事務所を訪問していただき入会するケースも多いことや今回のようなケースもありますので、今後のクラブ運営のヒントにしたいと思いました。これから郵便局へ行ってきました！

(神谷) [4/6 16:50]

新型コロナウイルスは中国で1月9日検出が報じられ、中国を中心に感染者がふえ、約2ヶ月後の3月上旬世界で10万、その後 欧米を中心に感染が急激に拡大し、4月に入って100万人を超え死者が5万人を超えている。恐るべきウイルスであり中々終息に向かいません。我々予防対策を実施しなければなりません。ウォーキングクラブの活動は、自分自身は3月は全休。4月は中止となりました。陽気の良いこの時期寂しい気持ちです。室内で過ごす時間が多くなり NHK の大河ドラマ「麒麟が来る」の影響もあり時代小説に凝っています。藤沢修平の逆軍の旗、司馬遼太郎の国盗り物語等。又、室内ばかりいますと身体がなまるので、近くの弘明寺公園、久良岐公園、舞岡公園 等を歩きます。早く終息することを祈るのみです。

(吉越姪) (4/6 18:00 パリからラインが届きました(吉越入力)) [4/6 19:22]

こんにちは???元気でやっています。散歩や運動は自宅から 1km 以内、1 日 1 回 1 時間以内です。買い物は1日1回、時間のしぼりはありませんが、なるべく短時間で。スーパーではレジ行列ができないように入口で入場規制をしているので、1 時間で帰れない事もあります。全て外出許可書を自宅で印刷して項目にチェック、名前、生年月日、誕生日、住所、出発時間、サインをして持ち歩きます。プリンター持ってきて良かったです。バスの本数が減り、密室のバスには乗らない人も多いです。ポリスチェックはまだ一度も受け

たことはありません！！日本もやっとな緊急事態宣言発令ですね。

まだまだ先は長いですが頑張りましょう！！

(平石) [4/6 22:46]

4月6日の日曜は座間の渋谷一族の城址早川城山に参じてきました。堀切や土塁もしっかりありますので、お城マニアならでかけてください。春の青春18きっぷが定価の三分の一と散々です。今日も入れてあと5日で期限が切れます。どこに行きたいですか？

(平石・・・1回目) [4/7 10:23]

自宅は高台のマンションの最上階です。北側から双眼鏡を手に町の変化と自然の変化を眺めています。富士山や大山それに奥多摩や奥秩父も望めます。眼下には桜並木があり花吹雪が舞い散り春が謳歌しています。最近あちこちに至近のエンパイヤホテルのような建物がたちました。大山の手前はタワーが林立しているその中の大きなタワーを標的に走ることにしました。走り慣れた横須賀水道みちでなく境川をよじり引地川から比留川・目久尻川をまたいでターゲットの相模川左岸のリコーのビルに到着しました。7時間ほどかかりましたが、5万歩越えて早川城址公園や大和ゆとりの森など再訪してコース作りをしたいです。家から座間の市役所が良く見えます。

(吉越) [4/7 20:20]

安倍首相は7日夕、緊急事態を宣言しました。対象地域は東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡の7都府県で、期間は5月6日まで。外出の自粛を求めました。私自身が既に感染しているかもしれないと思って、「うつさない」ように十分気を付けていきます。

(市村) [4/8 21:43]

昨日(4月7日)、神奈川の景勝50選の弘法山を歩いて来ました。神奈川の花の名所100選でもあり桜の名所です。浅間山北側の斜面は満開、権現山から弘法山は桜吹雪を楽しんできました。平塚駅から東海道線下りで小田原駅、小田急線で秦野駅、1車両2～3人の乗客で3つの「密」(密閉空間、密集場所、密接会話)を避けて秦野駅へ。10時50分スタート、浅間山～権現山～弘法山(標高235m)～吾妻山～鶴巻温泉駅、「私の散歩道 神奈川の景勝50選弘法山」を楽しみ、平塚駅までウォーキング。3万742歩、19.5kmでした。

(平石・・・3回目) [4/9 19:09]

近くでお城を探せばいくつもありますね。今日はマラソン練習を兼ねて大和の深見城に登城しました。何もないけど看板だけありました。30000歩越え。



(吉越) [4/10 16:27]

腕とか足の筋肉に張りがなく、なんだか疲れ気味。やっぱり歩かないからかもしれないと思い、小網代の森へ出かけることにしました。引橋から入って、森の入り口に着いたら「小網代の森一時閉鎖」の看板！小網

代の森はこれからますます新緑に燃え、藤の花が木々の間に垂れるように咲きます。

紫色の花のそばを通ると良い香りにうっとりしてしまいます。また、6月にはたくさんの蛍が舞い飛びます。その頃には立ち入りができると思います。身体は軽くなってとても良い調子になりました。

(佐々木貴) [4/10 20:00]

先週末、子供達からの主人の傘寿祝いの宿泊券で、南伊豆の弓ヶ浜へ行きました。車なのでコロナは大丈夫と思い、浄蓮の滝、下田公園、石室神社等、少し歩く事が出来ました。スポーツクラブもウォーキングクラブも休止中、緊急事態宣言で外出するのも気がひける毎日、足腰の衰えが起きるのではと気になります。

(平山) [4/11 14:22]

たまたまですが、スマホで「ドラクエウォーク」という無料アプリを見つけました。ドラクエゲームをしながら歩くというアプリです。ゲームを進めるには歩くしかなく、歩きながらゲームが楽しめちゃうという一石二鳥のもので。私も昔ドラクエにはまった一人なので、さっそくインストールしてみました。歩きながら遭遇する魔物と戦ってレベルを上げ、いろんなクエストをクリアしていくというものです。今の時期にはうってつけです。ただし、まさしく歩きスマホになるので注意が必要です。スマホを操作するときはチャント立ち止まって操作しないとイケません。今日も近所をブラブラしながら楽しんでできました。5000歩ぐらいあつという間に歩いちゃいました。

(栗田) [4/13 18:26]

再び、本日は、タブレット支給で、自宅テレワーク。昨日は、近くの熊野神社、獅子ヶ谷市民の森を歩いてきました。新緑も近づいていますね。自然の中で、季節の移り変わりを感じながら、歩ける事はありがたいですね。しばらくは、近隣の散歩道を探してみようかと思っています。皆様もお体を大切になさって下さい。次回よりうまくコメント入れられると思いますので、皆様の近況もお知らせ下さい。

(熊坂) [4/16 10:38]

家から歩いて行けるので舞岡公園に行ってきました。春の草花がたくさん咲いていましたので久々に花アルバムにアップしました。

早くウォーキング
に行きたいね!!



(小島) [4/18 16:05]

コロナで毎日無聊をかこっていても頭がボケるだけなので、いつも歩いている二ヶ領用水コースをレポートにまとめてみました。この日(4/15)は風も弱く暖かいせいか、結構人々が出歩いていましたが無論三密には無縁でした、春の花々も終盤となり、その代わりに新緑の緑が目にも染みるようになってきました。平凡な風景とは思いますが、暇つぶしにご覧いただければとレポート頁にアップしました。一人で歩くのもいいのですが、やはり皆さんと歩く方が楽しいですね！

(吉越) [4/23 18:47]

小島さん、私も二ヶ領用水から等々力緑地、そつと後を追いかけてゴールしました！若い女性でなくてごめ

んなさい！最初に目に飛び込んできためずらしい花！美しすぎるとはこのこと！御衣黄(ギョイコウ)と言うんですね。花もめずらしいですが名前も珍しい。アオサギには笑っちゃいました??ストーリーが最高。鳥も花もゆっくりシャッターを切られたのでしょ、素晴らしい写真です。ほめっぱなしですが？最後に去年のさくらたちに度肝を抜かされました！最高です。またお願いします??

(中村ゆ) [4/23 21:05]

ご無沙汰しています^_^ ウォーキングで皆さんにお目にかかれぬ日々が続いています??

皆さんお元気で過ごしていらっしゃいますか？今日はこんな動画を発見しました。一瞬癒され少しほっこりしました(^-^)。良かったら観て下さいませ?? <https://youtu.be/diJbijVlmtk>

(小島) [4/24 16:10]

吉越さん、そう言えば後ろから若い女性の足音が聞こえましたが、空耳だったようです！それにしても、花や木や鳥たちを愛でながら安心して歩ける日が待ち遠しいですね。※中止になった4/25の<江戸まち散歩>根津遊廓跡から飛鳥山周辺を探るの下見時の写真をまとめてみました。参加予定だった方をはじめ、皆さんにもご覧いただければと思い、レポート欄にアップいたしました。

(伊藤眞) [4/26 17:26]

皆さんの便りを読ませて戴いています。小生も家内と自宅からのウォーキングでメタポ対策やっています。4/6(木)多摩川右岸。4/14(火)高津市民の森。

(桑名) [4/27 06:25]

皆さん、お元気ですか～。25日、「幻の江戸街歩き」の後半部分(小島さんのレポートを参照してください)、地元の北区内を歩いてきました。自宅～名主の滝～王子稲荷～飛鳥山～一里塚～古河庭園です。帰りに染井銀座で欲張った買い物をしてしまい、重くて疲れました。

一人ウォークは、同じ距離でも長く感じますね。早く、みんなと歩く事が出来るようになるといいなあ～。

(平石・・・4回目) [4/27 07:55]

4月23日に妻が38度ほど熱をだし本人はコロナと確信し入院準備して医療生協に駆け込みました。医者に診てもらい他の病で安心しています。

(平石・・・5回目) [4/28 10:49]

いま行ってみたいところは八王子の滝山城です。50kほどなのでゆっくりマラソンで境川を遡ります。

(中村ゆ) [4/29 09:33]

元気確認伝助でコメントのあった「新治市民の森」前から気になっていたのをネットで検索してみました。KWCでも行ったことがあるコースかもしれませんが、いろんな小道があり何度行っても楽しめそうな良いところですね。行きたくなりました(^)/

2020年6月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

27 日 (土)	やや 健脚	<p>境川の源流を目指す② 会員限定</p> <p>集 合:横浜市営地下鉄 湘南台駅改札前 10時 約16km</p> <p>コース:湘南台駅→湘南台公園→高鎌橋→二号公園→宮久保公園→瀬谷本郷公園→鶴間公園→南町田グランベリーパーク駅</p> <p>★ほとんど川沿いの藤沢大和自転車道を歩きます、いろいろな水鳥が見られます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
30 日 (火)	一 般	<p>三浦半島周遊シリーズ⑤(横須賀～三浦～逗子～葉山) 秘境過ぎる三浦の遠津浜を往く!</p> <p>集 合:三浦海岸駅 10時 約12km 申込締め切り6月20日(土)</p> <p>コース:三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦→伝説の残る琴音磯→高貫狙撃陣地跡(きれいな貝殻が沢山 長めの休憩)→金田漁港→大浦探照灯格納庫→剣ヶ崎砲台跡→松輪の遠津浜海岸(遅めの昼食)→松輪バス停→三浦海岸駅</p> <p>★三浦半島の秘境・プライベートビーチを満喫しよう。○危険な道はありません・トイレが少ないです。</p> <p style="text-align: right;">申込み:吉越 090-2750-0034</p>

2020年7月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

8 日 (水)	一 般	<p>川崎臨海工業地帯を歩き東扇島へ</p> <p>集 合:京急大師線小島新田駅 10時 約10km</p> <p>コース:小島新田駅→夜光→千鳥町→川崎港海底トンネル→東扇島(東公園等自由散策) 帰路は東扇島より川崎駅へバス乗車(料金210円)</p> <p>※川崎マリエン展望室からの眺望と人口海浜での無料潮干狩りができます。(実施される方は道具の準備が必要)</p> <p style="text-align: right;">申込み:畠 090-1129-9482</p>
18 日 (土)	やや 健	<p>境川の源流を目指す ③ 会員限定</p> <p>集 合:南町田グランベリーパーク10時 約15km</p> <p>コース:南町田グランベリーパーク駅→鶴間公園→西田スポーツ広場→古淵鶴野森公園→ふれあい広場→多摩境駅</p> <p>※境川の中でも特にカワセミなど水鳥が多い所です。申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
23 日 (木) ・ (祭)	例 会	<p>第262回例会 海で遊ぼう 三浦・岩礁のみち</p> <p>集 合:京急三浦海岸駅 9時45分 約10.3km</p> <p>コース:順次バスにて松輪バス停移動→間口漁港→剣崎→江奈湾→白浜毘沙門天→毘沙門児童公園→盗人狩→宮川湾→宮川町バス停より(バス)三崎漁港買物見学(バス)→京急三崎口駅解散16時</p> <p>★久々に関東ふれあいのみち①三浦・岩礁のみちを歩きます。このコースは房総半島のながめと沖行く外航船がすれ違う県の景勝50選の剣崎燈台が一巻の絵図になります。展望が良すぎるので足元に注意してください。登山靴のような頑丈な靴を履いてください。日蔭が少なく陽射しの強い時期なので帽子に給水にご注意ください。特に盗人狩り海岸では前回は鯛の手つかみを体験できました。こんどはなにが捕れるかうききします。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平石 090-2162-7178</p>

2020年8月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

22 日 (土)	一 般	<p>境川の源流を目指す④</p> <p>集 合:多摩境駅10時 約13km</p> <p>コース:多摩境駅→堺市民センター→相原中央公園→青少年入口バス停→大地沢青少年センター→境川源流→大地沢青少年センター→青少年入口バス停(バス)→橋本駅</p> <p>★いよいよ最終日。あんなに川幅が広がったのに小川のように狭くなります。さあ、源流はどんな感じなのでしょう？</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
28 日 (金)	一 般	<p>称名寺から南部市場</p> <p>集 合:京急線 金沢文庫駅9時 約8km</p> <p>コース:金沢文庫駅→称名寺(北条実時の墓)→金沢緑道→南部市場駅(昼頃解散)</p> <p>・鎌倉時代の名刹「称名寺」は、北条実時が創建した静かなお寺です。</p> <p>・木々に覆われている金沢緑道は、シーサイドライン沿いなので途中駅が利用できます。</p> <p>・南部市場は、去年リニューアルして広大な施設(横浜スタジアムの6倍の広さ)で、食堂やカフェもありお弁当を食べる場所もあります。 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>

◎ゆったり・・・6km以下程度+見学

◎一般・・・6km～15km程度 起伏の少ない平坦コース

◎やや健脚・10km～20km程度 リーダーの承認は不要

◎健脚・レベルⅠ 低い山道(標高差200～500m程度)

・レベルⅡ 標高差300m程度以上

・レベルⅢ 標高差700m程度以上

★参加費・・・800円 会員は無料

★行事は天候により中止になることがあります、中止の場合・・・一斉メール・電話にて連絡

・やや健・健脚コースは会員限定

・スポーツ保険に加入している事

・健脚コース初参加の方はリーダーの承認を得る事、但し参加をお断りする場合もあります。

・詳細はHP「コース基本分類表」を参照

マナーを守りましょう

★ゴミはゴミ箱があっても捨てないで家まで持ち帰りましょう。

★山で木や花等を採らないようにしましょう。

★自然の生き物をいじめないようにしましょう。

★街中を歩く時は一般の人の迷惑にならない様に注意をしましょう。

★神社仏閣・住宅地での大声は厳禁、集合写真の撮影もなるべく控えましょう。

☆ウォーキング中の新型コロナウイルス感染防止について・・・神奈川ウォーキングクラブで

は、新型コロナウイルス感染防止のため、運営委員会で基本的指針を作成しました。今まで以上に安全安心を第一に、楽しいウォーキングを行うために皆様のご協力をお願いします。

- ・マスクは必ず着用する。(ランニング用・一般用マスク、バンダナや手ぬぐいでも可)
- ・消毒は、各自が除菌ウェットティッシュ(除菌ジェル・スプレー等)を持参して行う。
- ・各自が体調の管理を十分に行い、検温は当日自宅で済ませる。
- ・ウォーキング中は、一定の間隔をとって歩き、大きな声での会話は自粛する。
- ・熱中症予防のため30分を目安に休憩をとる。途中体調不調になったらリーダーに伝えます
- ・健脚コースは、熱中症予防のためなどを考慮して8月末までは実施を自粛。
- ・アフターは当面中止する、政府方針などを検討してその後の方針を出す。
- ・スタートからゴールまでのチェック表に、これらのことを追記する。



各部からのお知らせ

この頁はいままで事務局連絡の頁でしたが、事務局長不在にて会長が兼任をするため、名称を「各部からのお知らせ」に改め、各部が責任を持って掲載しています。

第20回総会 運営委員辞任挨拶

吉野 勉 (副会長):長い間、続けた運営委員を今期で辞任する事になりました。今期は委員会の力になれず申し訳なく思っています。4年前の手術後、少しずつ体力が戻ってきたようで、行動範囲を広げようと思っていましたが、コロナウイルスの行動制限と、持病と高齢で、バスと電車は怖くて乗れなくなりました。クラブの運営から離れることで少し寂しさがありますが、これからも出来る範囲でウォーキング計画などで参加していくつもりです。

脇坂洋輔:家庭の事情で運営委員を辞任することになりました。短い期間でお役に立つ事はありませんでしたが、私にとっては皆さんのおかげで大変勉強になる経験をさせていただきました。今後サポーター、会員としてご一緒させていただきますので、引き続き宜しくお願い致します。

★新型コロナウイルスと神奈川ウォーキングクラブ

5月25日、全ての都道府県で緊急事態宣言が解除されました。しかし収束とは言えない状況は変わりありません。人類の叡智を寄せ集めても、決定的なワクチンや治療薬が出来るには相当の時間がかかりそうです。3月後半から5月まで全てのウォーキングの中止・延期を余儀なくされました。今後もこのような状態がいつまで続くか、何度も繰り返すのか予断を許しません。この間、運営委員会は会員の皆さんと知恵を出し合っ、伝助による近況報告、Zoomでの会議、総会、懇親会など行ってきました。“Hitori de walk みんなでリモート”も試行しています。もちろん、生身のメンバーが集うに勝るものはありませんが、何時起こるかも知れない次なる災害時に、この経験はきっと役立つ事でしょう。過度に恐れず、細心の注意をもって、柔軟に、もう暫くこのウイルスと共存していくしかないように思います。楽しいウォーキング再開に備えて、各自筋トレ・ストレッチ・体幹バランスを整え、体幹維持に励みましょう。

<奥村>

★会員の異動

2020年5月25日現在
男性 63名、女性60名
合計会員数123名

新入会員さん紹介

会員 No.387 石坂 宏一さん

横浜市在住

退職を機に楽しく歩きたい



★横浜ウォーキングポイント活用状況

横浜ウォーキングポイント活用状況を調べています。既に活用している方は神奈川ウォーキングクラブ HP、会員専用頁の「活用状況」伝助の簡単な質問事項に入力して下さい。活用まだの方、横浜市在住なら申込みと無料で歩数計がプレゼントされます。歩いた歩数にポイントが付与され、ポイントに応じ抽選で景品が当たります。累計歩数データも確認できます。横浜市以外の在住ならスマホ専用アプリをダウンロードして参加可能です。ただし歩数計や景品のプレゼントはありません。詳しくは「横浜ウォーキングポイントホームページ」で確認下さい。

★第20回定期総会

5月30日「書面とオンライン」による定期総会が行われ、全ての議事が承認されました。 会員数:123名 投票総数:119票(有効票:111、無効票:8)役員等の異動: 退任/吉野勉副会長(顧問に就任)、脇坂委員 詳細は第100号機関紙に掲載

★全国交流ウォーク延期

「2020年全国交流ウォーク in 箱根」は、新型コロナウイルス関連の諸事情に鑑み、5月20日全国協議会、関東ブロックの合同会議で延期を決定しました。下見も終わり、準備が整っていることから、2021年11月13～14日に、同じ箱根で実施の予定です。

