

【7月に開催する例会案内】

コース内容、参加費等の詳細は、6月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第143回 ミニウォーク 「ふれあい」 “踏みしめて”

期日 7月6日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 五間堀公園 (都営新宿線・大江戸線 森下駅 A5出口 2分)
 解散 浅草橋公園 (JR総武線・都営浅草線 浅草橋駅 3分) 12時頃

海の日記念ウォーク 2019

期日 7月15日(月・祝日) 集合時間 9時 距離 11km <自由歩行>
 集合 豊洲公園 (メトロ有楽町線 豊洲駅 7番出口 7分)
 解散 JR田町駅東口階段下 (JR山手線・京浜東北線 田町駅) ゴール受付 11時~12時30分まで
【注】 例会途中での昼食時間はありません。

第204回ウィークデーウォーク 運河の街・芝浦と海を知るウォーク

期日 7月17日(水) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 本芝公園 (JR田町駅 西口 6分、都営三田線・浅草線 三田駅 A4出口 5分)
 解散 東京海洋大学 (JR品川駅 港南口(東口) 10分) 12時30分頃
**【注】 1 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。
 2 例会途中での昼食時間はありません。**

第34回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 7月20日(土) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 日比谷駅 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解散 JR品川駅港南口 (JR・京浜急行 品川駅) 12時頃
【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

第34回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 7月21日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 解散 梶野公園 (JR中央線 東小金井駅 3分) 12時頃
【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

熱中症について

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。予防のポイントは5つです。

- 気温・湿度のチェック**
熱中症は高温・多湿の環境に気がつけることが大切です。天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。
- こまめな水分補給**
暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、15分~20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。
- 暑い中での無理な運動を避ける**
運動時は熱中症のリスクが高まります。ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大切です。
- 服装**
吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をします。淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、帽子や日傘で日差しを遮るようにします。
- 体調管理**
疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

NPO東京都ウォーキング協会は、ウォークを通じて東京2020大会を盛り上げていきます。

加盟団体行事は、3頁に掲載しました。

NPO・東京都ウォーキング協会入会案内

①入会金および年会費

NPO会員 入会金 1000円 年会費 5000円
 個人会員 入会金 1000円 年会費 3000円
 家族会員 入会金 1000円 年会費 2500円
 子供会員(中学生以下) 入会金 1000円 年会費 1500円

②会員は、(一社)日本ウォーキング協会(JWA)の加盟団体所属維持会員として登録されます。

③会員には、この会報「レッツウォーク東京」の奇数月号を自宅宛にお送りいたします。(偶数月号は、例会会場にて配布します)

④連絡先

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-1-9 日米商会ビル6階(小川町交差点角)
 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263
 郵便振替口座 00160-7-189039

2019年7月1日発行
 第392号
 NPO 東京都ウォーキング協会
 発行人 西井 淳
 編集人 田村 富士雄
 年間頒布料 1200円 1部 100円



〒101-0052
 東京都千代田区神田小川町2-1-9
 日米商会ビル6階
 TEL 03-3295-6262
 FAX 03-3295-6263
 振替口座 00160-7-189039
 www.tokyowalking.org/

レッツウォーク東京 7

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

会長就任のご挨拶

特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会
 会長 西井 淳



このたび、第10代目会長を務めていただいた大塚前会長の後を務めさせていただくことになりました。東京都ウォーキング協会は、おかげさまで昨年創立55周年・NPO認証15周年を迎え、会員の皆さま・役員の皆さまと55周年記念行事などで盛大にお祝いをさせていただいているところです。また、来年2020年7月はTOKYO2020大会を迎えようとしております。

東京都ウォーキング協会では、ウォークを通じて、参加される皆さまが「健康で楽しいウォーキング」でなければならないと考えています。そのためには、協会の体制の強化や皆さまの参加しやすい大会・例会を創造していくことが肝要です。この難局の舵取りを任せられた以上、全力で対応を進めていきたいと思っています。

会員の皆さま、当協会主催のウォークの参加者の皆さま、関係各位の皆さまのご協力を仰ぎながら当協会を盛り上げてまいりたいと思いますので、今後とも引き続き皆さまのご支援をお願いし就任の挨拶とさせていただきます。

(開催報告) 平成30年度 事業報告会

NPO東京都ウォーキング協会は、去る5月26日14時から、北区赤羽会館において、ご来賓および都協会員各位の出席をいただき、平成30年度の事業報告会を開催いたしました。



新役員名簿

理事長 大塚 忠克
 会長 西井 淳
 副会長 小谷 好美
 同 安藤 新太郎
 同 大野 祐子
 同 細木 慎司
 監査役 我孫子 静夫
 事務局長 松山 正光

第18回 ウォーキング教室・基本4ポイント

スポーツとしてのウォーキングを感じながら、体幹を使って「しっかりと歩く」事を習得していただきます。「美しく、正しい歩き方の基本(4つのポイント)」を繰り返し実践して、健康の維持につなげていただければ幸いです。

期日 8月3日(土) 集合時間 9時45分 距離 4km
 集合 代々木公園原宿門前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 5分)
 解散 代々木公園内 12時頃
 参加費 一律 500円

【注】・飲み物、帽子、敷物をお持ちください。 次回は10月5日(土)に開催します。(偶数月開催)
・集合場所を4月開催時から、代々木公園大噴水前から代々木公園原宿門前に変更しましたので、ご注意ください。

第144回 ミニウォーク「ふれあい」 武蔵野観音と石神井公園の水辺

期日 8月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 高野台駅南口広場 (西武池袋線 高野台駅 1分)
 コース 高野台駅南口広場→長命寺(1番札所)→石神井公園→三宝寺池→石神井城跡→氷川神社→三宝寺(3番札所)→道場寺(2番札所)→石神井公園
 解散 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 10分) 12時頃
 参加費 一律 500円
 備考 速さ・距離よりもゆっくり歩いて、じっくり見ながら、人と自然とのふれあいを大切に、楽しいひとときを過ごしませんか。

ウォーキング指導者資格取得講習会 (第10回)

毎回好評をいただいている「ウォーキング指導者資格取得講習」を本年も開催いたします。ウォーキング指導者を目指す方々に、実践にすぐ役立つ方法と実践指導を加えた内容となっております。また、指導力のレベルアップを考えている皆様にも役立つ内容です。なお、講習修了者には認定証を授与いたします。

日時 8月4日(日) 9時30分～16時(座学、実技別途)
 場所 未定(参加を申し込まれた方に、後日連絡いたします。)
 受講料 15,000円(資料代、会場費ほか)
 受講資格 各協会会員、加盟団体・TWA役員、その他ウォーキング指導者を目指す方々どなたでも(先着 20名)
 申込締切 7月16日(火)

第4回 山の日記念ウォーク 『城南五山を巡る』

期日 8月11日(日・祝日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 白金台どんぐり児童公園 (メトロ南北線・都営三田線 白金台駅 1番出口 5分)
 コース 白金台どんぐり児童公園～花房山～池田山～島津山～八つ山～御殿山～御殿山庭園
 ゴール 御殿山庭園 (京浜急行 北品川駅 7分) 12時頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第35回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 8月17日(土) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 コース 日比谷公園健康運動広場～丸の内仲通り～行幸通り～東京駅(北地下自由通路)～日本橋三丁目～亀島橋～於岩稲荷田宮神社～中央大橋～佃公園(佃堀)
 解散 佃公園(佃堀) (メトロ有楽町線、都営大江戸線 月島駅 5分) 12時頃
 参加費 一律 500円
 【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

第35回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 8月18日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 コース 井の頭公園野外ステージ前→三鷹台駅～久我山中央公園～高井戸駅前～月見橋～乙女橋～柏の宮公園
 解散 柏の宮公園 (京王井の頭線 浜田山駅 15分) 12時頃
 参加費 一律 500円
 【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

【重要】 免責事項について

参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。
 万一、事故が発生した場合は、主催者が加入している傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は負いません。家に帰るまでがウォーキングです。楽しく歩いて、元気に家に帰りましょう！

第205回 ウィークデーウォーク 柳瀬川と清瀬ひまわりフェスティバル

期日 8月21日(水) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 館近隣公園 (東武東上線 柳瀬川駅 西口 5分) 注記：普通または準急電車のみ停車
 コース 館近隣公園～志木大橋～ふれあい橋～英橋～瀧の城址公園～下清戸～都内最大級のひまわりフェスティバル会場
 解散 ひまわりフェスティバル会場 (西武バス グリーンタウン清戸) 12時頃
 (会場近くのグリーンタウン前から、西武線清瀬駅または東上線志木駅南口へのバスがあります)
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 【注】 夏季のため集合時間を1時間早めています。ご注意ください。

浅草サンバウォーク

期日 8月31日(土) 集合時間 9時 距離 10Km 《自由歩行》
 集合 都立大島・小松川公園わんさか広場 (都営新宿線 東大島駅 大島口 3分)
 コース 大島・小松川公園(わんさか広場)→旧中川→大島・小松川公園スポーツ広場→首都高速道下→堅川河川敷公園→五の橋→亀戸駅前→亀戸梅屋敷→香取神社→福神橋→北十間川(浅草通り)→本所吾妻橋交番前→源森橋→牛島神社→言問橋→隅田公園
 解散 隅田公園 (東武・都営・メトロ 浅草駅 10分) ゴール受付 11時30分～12時30分まで
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

ウォーキングのマナーについて (2018年6月号の再掲載・一部追記)

昨今、街ゆく一般の方のウォーカーへ向けられる視線は、さらに高まっています。そこで、ウォーカーの皆さんには、原点に戻ってウォーキングのマナーを改めて認識して頂こうと思い、5ヶ条を書きました。

ウォーキングマナー5ヶ条

- ・やあ！おはよう 明るい挨拶さわやかに
- ・信号で あわてずあせらず待つ余裕
- ・ひろがるな 参加者だけの道じゃない
(当協会では建物側を歩行し、車道側は常に空けておくようお願いしています)
- ・自分のごみ自分の責任持ち帰り
- ・歩かせていただく土地に感謝して
改めて解説をするまでもありませんね。
当協会としても、特に団体歩行における現状に対する誘導方法について、安全かつ効率の良い誘導方法を模索しております。皆さんからもご意見を頂けたらと思っています。

報告(公財)大阪コミュニティ財団様から、前年度に引き続き助成事業助成金を受贈いたしました。

【加盟団体行事】 (7月開催行事)

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

一駅シリーズ 市川

期日 7月13日(土)
 集合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
 2次 JR総武線 市川駅改札前 9時30分
 解散 JR総武線 市川駅 10km 14時

武蔵野市ウォーキング協会 080-9523-0557

早朝ウォーク・武蔵野の公園を巡る

期日 7月14日(日)
 集合 井の頭公園野外ステージ前 8時
 (京王井の頭線 吉祥寺駅公園口 7分)
 解散 武蔵野の森公園 (西武多摩川線 多摩駅) 11km 11時30分

今月号は、八月に開催される行事予定を掲載しました。

(加盟団体行事については七月に開催する行事を掲載しています)