

瑞穂鯨城会ウォーキングクラブ 2025 年度定例会年間計画
作成 2025.03.01

実施日 (第3木曜日)	行先	コースの特徴	交通機関	滞在時間	備考
4月17日	東海市 大池公園	灌漑用池を中心に豊かな自然植生と大きな鉄コメト芝生広場・ランチは役所食堂	往路は東海製鉄駅下車・帰路は太田川駅乗車	全日	
5月15日	刈谷市洲原公園と 小堤池周回	須原池を中心に黒松林と豊かな自然植生、1km先に天然記念物の葦がた池	名鉄知立駅から愛知教育大学まで名鉄バス利用	全日	
6月19日	JR 桑名から 六華苑と九華公園周回	コンドル設計の豪商の迎賓館住宅と七里の渡し・桑名城跡巡り	JR 桑名駅下車	全日	
7月17日	西区庄内緑地公園	自然豊かな都市河川公園	地下鉄庄内緑地公園下車・帰路は名鉄中小田井駅乗車	午前中	
9月18日	守山城山公園	スカイワード展望台からの眺望はイチオシ、他に旭城	往復共尾張旭駅	午前中	
10月23日	春日井二子山公園と 地藏川堤	二子山古墳資料館見学	往路は市バス新川中橋下車・帰路は小牧線味鋺駅乗車	全日	
11月20日	定光寺廟所と 定光寺公園	社寺仏閣参道巡りと紅葉の正伝池周回	往復共に JR 定光寺駅	全日	
1月15日	干支巡り 午年の 神社仏閣			午前中	
2月19日	秋葉神社と市 農業センター	神社仏閣詣でと春を求めて梅林W	往路は地下鉄平針下車、帰路は赤池駅乗車	午前中	
3月19日	岩倉五条川 桜並木堤	五条川堤お花見散策	往路は石仏駅下車・帰路は岩倉駅乗車、ランチは岩倉駅付近	午前中	
OP 企画① 5月2日 ~6日期間	愛岐トンネル 探索W	新緑の廃線トンネルW片道 1.7km 帰路は庄内川沿いW	往復共 JR 定光寺駅	全日	
OP 企画②	ぎふ清流古里村(日本昭和村を改築工事	昭和村の役場・学校・古民家が保存され懐かしい風景。	JR 美濃太田駅からコミュニティーワゴン車	全日	
OP 企画③	安城市 デンパークと 丈山苑			全日	

瑞穂鯨城会ウォーキングクラブのあり方

2025.03.01

高齢になると生活習慣などにより動脈硬化や高血圧の症状が出やすく、糖尿病や免疫力の低下・骨折・転倒なども起こり易くなります。特に筋肉と骨密度は年齢と共に衰えやすいので足腰に適正負荷を掛けてフレイルを起こさないように努めたいものです。

これらの症状を起こさないためにはバランスのとれた食事と適度な運動、快適な眠りと人と社会との関わりにより鬱(うつ)や認知症を予防し、心身のストレス解消に努め快適な生活環境を維持する事が大事になります。

以上の事を踏まえて高齢者の健康寿命を延ばして平均寿命に近付けるには、日頃の生活習慣を見直して誰でも容易にできるウォーキングで体力維持に心がけたいものです。

緑豊かな自然環境を満喫しながらのウォーキングは、皆とのランチタイムやおしゃべりなど日頃のストレスを解消し気分が爽快になります。

因みに瑞穂鯨城会ウォーキングクラブの存在価値がここにあるのではないのでしょうか。

【1】定例会とオプションの違い

1) 定例会は誰しものが容易に参加できるプランとします。

- ①定例会は月1回の実施とし、暑い8月と師走の12月は慣例によりお休みです。
- ②気候の良い4月・5月は開花と新緑を目途に、少し脚を延ばして県外その他、中距離として歩行距離は全日なら8.0km程が良いかも知れません。
- ③6月の梅雨時は足元が濡れない都市公園として午前中とします。
- ④7月は夏の前哨戦、体力維持を考慮して都市公園の午前中とし、歩行距離は5km以内とします。
- ⑤9月は残暑を考慮して木陰のある郊外緑地公園の午前中とします。
- ⑥10月は過ごしやすい季節、遠距離も魅力です。11月は紅葉も良いかも知れません。
- ⑦1月は慣例の干支巡り市内の午前中とし、食事会も良いかも知れません。
- ⑧2月は高齢者には応える厳冬期、都市公園で午前中とします。
- ⑨3月は陽気も良く草花の開花時期、お花見はどうでしょう。

2) オプションはハードルが幾らか高くなります。

- ①有志により企画され、交通機関の利用による中距離とし、歩行距離も10kmを目途としてハードルの低いハイキングコースとします。
- ②定例会の下見も意外と思わぬ歩行距離が長くなる場合もあります。
- ③公共交通のコミュニティバス利用の場合、参加人数が少ない時の対応が容易です。

【2】今後も瑞穂鯨城会の会員も減少傾向にある事から、入会者の減少も考えられますが、魅力ある運営方針により打開したいものです。

会員と同伴で参加されるご家族・他の区の友人知人の方にウォーキングの良さを知っていただき魅力を広げるのも当会の使命と考えます。

会員と同伴のゲストの方には分け隔てなく大いに歓迎したいものです。

【3】LINEグループは、今後も情報の共有化と迅速化を図ってまいります。LINEグループにはコスパの点で優れた点があり、会員以外の方の入会も考えています。

なお、ご都合の悪い方は従来通りハガキ案内もします。

【4】緊急事態宣言(まん延防止等重点措置)出た場合の対応として安全を配慮して世話役・サポーターは現地集合に立ち会う事を無くし中止とします。

その場合、個人の判断で自主的に会員がウォーキングするのであれば、会としては関知せず自由放任になります。

世話役 宮田いわを・服部勝男
サポーター 若山ひろみ・高野静子
相談役 北川健一