

瑞穂鮭城会ウォーキングクラブ 2026 年度定例会年間計画
作成 2026.03.01

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12日 祭礼合わせ (第2日曜日)	日長神社お馬頭祭りと新舞子マリンパーク	神社へ地元四地区の飾り馬奉納祭りと新舞子海岸・郊外W	往路は新舞子駅下車、帰路は日長駅乗車	全日	
5月21日	海上の森・古民家と海上砂防池	海上の池は上高地大正池のイメージ、ロングコースは物見山登山	往路は藤が丘駅からリコモで八草駅乗換え山口駅下車	全日	物見山ロングコースは往復1時間以内
6月18日	成海神社から千句塚公園	名鉄鳴海駅から成海神社経由で千句塚公園の街歩き	往路は鳴海駅下車、帰路は市バス野並山下で乗車	午前中	
7月16日	中村公園・豊国神社・参道商店街	豊臣兄弟ゆかりの地を巡ってTVドラマ観賞の深堀教養	往路は中村公園駅下車、帰路は中村日赤駅乗車	午前中	
9月17日	猪高緑地と楽陶館	自然環境に恵まれた都会のオアシスの森	往路は本郷から市バス猪高緑地下車、帰路は本郷駅	午前中	
10月15日	岩村城跡と城下町巡り	リハビリWコースは太鼓櫓・歴史資料館。ロングは城跡展望台	恵那駅乗り換えで明智線岩村駅下車	全日	
11月26日 16区フェスタで変更 (第4木曜日)	犬山遊園駅から寂光院と継鹿尾山	寂光院は紅葉狩りの名所、ロングコースは継鹿尾山登山	往復共名鉄犬山線犬山遊園駅	全日	ロングコースは東海自然歩道ながら岩稜帯コース、往復1時間以内
1月21日	千支巡り未年の神社仏閣	北区辻町の羊神社		午前中	
2月18日	徳重駅から扇川緑道で熊野社	熊野社は自然豊かな鎮守の森、新興住宅街に囲まれた丘陵W	往復共徳重駅	午前中	途中エスケープは熊野社丘陵W中止
3月18日	明德公園から香流川桜並木経由茶屋ヶ坂	香流川遊歩道のお花見会	往路は藤が丘駅スタート、帰路は茶屋ヶ坂駅ゴール	午前中	途中エスケープは下坪バス停
OP 企画① 8月	暑気払い懇親会				
OP 企画②					
OP 企画③					

瑞穂鯨城会ウォーキングクラブのあり方

2026.03.01

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。

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る必要があります。

高齢になると動脈硬化や高血圧などの症状が出てきます。

また、生活習慣などにより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。

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(ウツ)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緑豊かな自然環境を満喫しながらのウォーキングは、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無いでしょうか。

【1】 定例会とオプションの違い。

1) 定例会の場合は誰しものが容易に参加できる様なプランとします。

① 定例会は月 1 回の主催とし、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一日中なら 8.0km 程が良いかも知れません。

③ 6 月の梅雨時は足元が濡れない都市公園として半日プランとします。

④ 7 月は夏の前哨戦、体力維持を考慮して都市公園の半日プランとし、歩行距離は 5km 以内とします。

⑤ 9 月は残暑を考慮して木陰のある郊外緑地公園の半日プランとします。

⑥ 10 月は過ごしやすい季節、11 月は紅葉も良いかも知れません。

⑦ 11 月は慣例の干支巡り市内の半日プランとし食事会も良いかも知れません。

⑧ 2 月は高齢者には応える厳冬期なので都市公園の半日プランとします。

⑨ 3 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、ウォーキングクラブ入会者の

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頂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】 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、会としては自由放任になります。

【4】 グループ LINE は今後も情報の共有化と迅速化を図ります。

また、グループ LINE はコスパの点で優れた点があり、会員以外の方の参加も考えています。

世話役 宮田いわを・服部勝男

サポーター 若山ひろみ・河合優子・土本房子

相談役 北川健一