

瑞穂鯨城会ウォーキングクラブ 2024 年度定例会年間計画
作成 2024.03.01

実施日	行先	コースの特徴	交通機関	滞在時間	備考
4月18日	雲興寺・椿園 と自然児童遊 園・ダム湖	古刹の雲興寺から尾 根越えて自然児童遊 園、W5km	名鉄瀬戸線大曾根 駅集合、名鉄バス で瀬戸駅から赤津	全日	ダム湖畔で ランチタイム
5月16日	定光寺と玉野 園地展望台	青葉若葉の東海自然 歩道猫の御嶽神社に 寄道、W4km	JR 大曾根駅集合 JR 定光寺駅下車	全日	玉野園地展望 台で ランチタイム
6月20日	荒子川公園	水郷公園荒子川堤遊 歩道を周回、 W4km	名古屋駅集合、 あおなみ線荒子川 公園下車	午前中	AEONで ランチタイム
7月18日	戸田川緑地 農業文化園	水郷の農業生産地の ある都市公園 W5km	東山線高畑駅集合 市バスで南陽支所 下車	午前中	
9月19日	大江川緑地と 星宮社	自然環境に恵まれた 都市公園から中井用 水路で星宮社W4km	金山駅集合、名鉄 大同町駅下車	午前中	
10月17日	長久手古戦場 と 色金歴史公園	都市公園の 古戦場跡を巡る W8km	藤が丘駅集合、 リニモ長久手古戦 場駅下車	全日	展望台テラス で ランチタイム
11月21日	東海市の平洲 と大仏を巡る	聚楽園公園・加家公 園・大窪公園 W4km	金山駅集合、聚楽 園駅下車、帰路は 太田川駅乗車	全日	太田川駅前 で ランチタイム
1月19日	干支巡り街歩 き・蛇池神社 (西区比良)	蛇池公園から庄内川 に沿って庄内緑地公 園、W4km	上小田井駅集合 市バスで蛇池公園 前下車	午前中	
2月16日	蜜柑山から 天覧山経由 八事山街歩き	瑞穂区内の起伏の多 い急登急坂のハード な道、W7km	瑞穂区役所前集合 八事駅解散	午前中	八事辺りで ランチタイム
3月23日	カタクリ群生 地から湯の華 アイランド	カタクリのお花畑と 日本ライン W8km	名鉄金山駅集合 可児川駅下車	全日	湯の華アイラ ンドでランチ タイム
OP 企画①	養老公園 と養老の滝	養老川渓谷沿い遊歩 道、養老天命反転地 に寄り道、W6km	近鉄名古屋駅集合 養老線養老駅下車	全日	ランチタイム はしし鍋?
OP 企画②	谷汲山華厳寺 から妙法ヶ岳	妙法ヶ岳からいこい の森稜線Wで横蔵寺 へ、W9km		全日	

瑞穂鯨城会ウォーキングクラブのあり方

2024.03.01

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(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。

③6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。

④7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。

⑤9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。

⑥10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。

⑦1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。

⑧2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。

⑨3月は陽気も良く草花の開花時期、おは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ったらどうでしょう。

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・高野静子

相談役 北川健一・松井正幸・野村哲