

# 瑞穂鯉城会ウォーキングクラブ 2023 年度定例会年間計画

作成：2023.03.01

実施日 (第3木曜日)	行先	コースの特徴	交通機関	徒歩時間	備考
4月20日	苗木城跡と 城下町	石垣と岩山の取合せが絶妙、天守台からの木曾川の眺望抜群 W7km	JR 大曾根駅集合 往路は中津川駅から苗木までバス利用、帰路はW	1日中	城内でランチタイム
5月18日	多度神社と 多度山の中腹まで	多度山の第一展望台は標高100m、木曾三川と伊勢湾の眺望抜群、7kmW	近鉄名古屋駅集合 往復共に養老鉄道多度駅	一日中	多度山山頂でランチタイム
6月15日	山崎川源流 猫が洞池	猫が洞池周回 5kmW	本山駅集合、 自由が丘駅で解散	午前中	何処かでランチタイム
7月20日	徳重街歩き と熊野神社	神沢池から熊野神社経由、扇川沿いの街歩き、5kmW	徳重駅集合、 ヒルズウオークで解散	午前中	何処かでランチタイム
9月21日	愛知池南側 堰堤を経て 愛知牧場	解放感のある愛知池の大きな貯水池堰堤と自然林の道、 5kmW	鶴舞線八事駅集合 往路は名鉄米野木駅下車、帰路は黒笹駅解散	午前中	希望者は午後愛知牧場
10月19日	芋ヶ瀬池から 鵜沼宿	芋ヶ瀬池から熊野神社を経て 中山道鵜沼宿、 7kmW	往路は名鉄芋ヶ瀬駅下車、帰路は名鉄鵜沼宿乗車	1日中	鵜沼宿でランチタイム。
11月9日	みたけの森と 南山公園	生活環境保全林で湿地池・水車・祠等の山里の森、8kmW	名鉄御嶽駅下車 南山公園入口まで徒歩20分	1日中	みたけの森でランチタイム
1月18日	干支巡り、名 駅南1丁目白 龍神社	円頓寺商店街から堀川・四間道を経て白龍神社、5kmW	桜通線国際 センター駅集合	午前中	柳橋辺りでランチタイム
2月15日	牧野が池 公園と高針高 牟神社	牧野ヶ池周回 5kmW	広小路線星ヶ丘駅集合、往復とも梅森坂バス停下車	午前中	現地でランチタイム・解散
3月21日	愛・地球博公 園	入場無料区域の散策 5kmW	広小路線藤が丘駅集合、往復ともリニモ愛・地球博公園下車	午前中	希望者は午後ジブリパークへ
OP 企画①	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、7km程W	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
OP 企画②	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、5kmW	名鉄瀬戸線大曾根駅集合、往復とも名鉄バスで瀬戸駅から赤津	一日中	ダム湖の畔りでランチタイム

## 瑞穂鯨城会ウォーキングクラブのあり方

2023

作成：2023.03.01

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が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。

これら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月は春の息吹を感じる郊外緑地か、お花見も良いかも知れません。

〔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】自然環境下でのウォーキングは思いがけない事により、不慮の事故に遭遇する場合があります。その対応策として三井住友海上の【レクリエーション傷害補償プラン（保険行事参加者の傷害危険補償特約付普通傷害保険）】に加入しています。

【4】グループLINEは、情報の共有化と迅速化を図るために会員間のツールとして運用します。グループLINEはコスパの点で優れた点があり、会員の紹介があれば会員の友人家族の方にも入会を開放しています。

【5】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。

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