

2022.03.15

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(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。

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。

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初桜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・奥田富貴子
相談役	北川健一・松井正幸

2022 年度瑞穂鯨城会ウォーキングクラブ定例会年間計画

実施日	行先	コースの特徴	交通機関	徒歩時間	備考
4月21日	定光寺公園 と自然休養 林・交流館	溪谷沿いの東海 自然歩道と正伝池 散策 7.0km	JR 定光寺駅 下車	一日中	希望者は帰路 徳川義直公 廟所に寄り道
5月19日	岐阜県 百年公園	展望台から御嶽・中 央アルプスの 眺望抜群 7.0km	JR 岐阜駅から 岐阜バス小屋名 下車	一日中	希望者は帰路 刃物会館に 寄り道
6月16日	大高緑地	梅林と竹林の小径 都市公園周回散策 5.0km	名鉄左京山駅 下車	午前中	希望者は丸根 砦・鷲津砦か ら JR 大高駅
7月21日	愛知県森林 公園植物園 (有料施設)	芝生広場・岩石園・ 水鳥の池・湿地植物 園など巡り 7.0km	名鉄尾張旭駅 下車	一日中	希望者は帰路 志段見バス停 まで峠越え
9月15日	瀬戸洞町 窯垣の小径	瀬戸の窯場巡りと 街歩き 5.0km	名鉄瀬戸駅下車	午前中	希望者は 陶祖公園に 寄り道 3.0km
10月20日	竜吟の森 溪谷散策	沢コース散策 6.0km	JR 釜戸駅下車	一日中	希望者は帰路 水晶山登山 3.0km
11月17日	虎溪山永保 寺と街歩き	紅葉の古刹庭園と トリスト修道院 6.0km	JR 多治見駅から 東鉄バス虎溪山 下車	一日中	希望者はトラ ピスト修道院 に寄り道
1月19日	干支巡りと 商店街散策	大須商店街三輪神社 4.0km	大須観音駅下車	午前中	クラブの定番 メニュー
2月16日	猪高緑地	都市公園の周回散策 5.0km	東山線本郷駅から 市バス猪高緑 地で下車	午前中	希望者は帰路 に陶芸館に 寄り道
3月16日	可児川下流 自然公園カ タクリ広場	木曾川(日本ライン) 堤散策と湯の華 アイランド 6.0km	名鉄広見線 可児川駅下車	一日中	希望者鳩吹山 登山 4.0km
OP企画 実施日未定	安城産業 文化公園 デンパーク	花と緑の散策と食事 と野菜マルシェ	安城駅からアフル バスで「デンパ ーク」で下車	一日中	
OP企画 実施日未定	苗木城址と 苗木遠山 資料館	山城散策、城山櫓 からの木曾川の 展望抜群 5.0km	JR 中津川駅から 苗木バス停下車	一日中	希望者は帰路 中津川駅まで 県道R6 歩き