

KWA NEWS

2020 年秋号 臨時発行



「 槍ヶ岳方面（奥穂山頂にて撮影） 」

鈴木昭二さん(会員 No.1447、藤枝市)の作

目次

- ☆ みちしるべ 室井会長
- ☆ 2020 年 9 月以降の例会等の予定
- ☆ 2021 年度の会の運営方針
- ☆ みんなの広場

掛川歩こう会機関紙

2020 年 8 月 31 日発行

☆☆ みちしるべ ☆☆

コロナ側から見た人間様の世界

掛川歩こう会会長 室井政吉（掛川市、会員 No.1273）

2020年1月後半から流行し始めた新型コロナウイルス感染症、あれからもう早8か月が過ぎます。未だに収束の見通しも立たず、ましてや終息などは無いと(ウィズコロナ時代だと)断言する治験者まで登場。私たちの生活の一部であった楽しいウオーキング文化はコロナにすっかり奪われてしまいました。今日はコロナ側見ると人間様の世界がどう見えるのか、考えてみました。笑い話にもならないことですが、お付き合いください。

こわすか50年で大気汚染が地球規模で拡大してるが、人間様は『議論はするけど効果的な対策ができず、汚れ放題だ！』『こんな汚れた空気にはオイラは住めないから綺麗にしてやる』と言ったかどうか、PM2.5の北京の空、ニューデリーの大気汚染、エッフェル塔の見えないパリの街、全部オイラが綺麗にしたんだぜ！混雑し過ぎるニューヨークの街中、東京の満員電車は不快なものだ、不要不急の人達を家に留めて、テレワークの薦めで混雑緩和をしたのもオイラだぜ！

まあこれは内緒だけど、地球上には自分の健康管理がきちんとできない人たちも沢山いるので、出来ない人たちは先にあの世に行って頂く、交通整理で最近忙しいんだ！特に南北アメリカ大陸やインドでは超多忙なんだ！

オイラには、まだまだやる事が沢山ある。プラスチックごみで海と地球は汚れ放題だ、もし人間様が何も手を打てないなら、オイラが綺麗にしてやろうか？

地球の温暖化で北極も南極も、万年氷が解け始めるじゃないか！どうする気か？このまま「のほほん」と生きてゆけると思うなよ！そんな生き方はオイラが許さないからね！痛い目にあわせて、思い知らせてやるぞ！

来年はオリンピックを東京で、冬の大会は北京で開きたいのかい！？それならオイラに効く睡眠薬でも早く作るんだなあ…そうしたらオイラしばらく眠っていてやるよ…だ。

多くの人が集まって蜜になり、密接になって、大声で会話する例会、楽しかったね、でもそれはもう過去のこと。これからは新しい楽しい例会(ウオーキング)とは？どのようなものか、どう歩くか？暗中模索が続くけど、トンネルの先には小さいけど明るい出口が見えるような気がする。一人ひとりの知恵と工夫で新しい歩き方を是非とも作りましょう。

☆☆ 本年度の例会等の計画変更 ☆☆

1. コロナ感染拡大による会活動への影響

- 例会の中止：4月緊急事態宣言に先立ち、3/26 お江戸街中ウオークからの9月中旬までの全例会の中止を決定。メール、会ホームページ等で会員に連絡。
- 会報夏号の臨時休刊。
- お試しウオーク：5月中旬の緊急事態宣言解除後、「コロナ後の新たな歩き」を検討するための、6/21(日)に藤枝地区で、7/19(日)に静岡寺社巡りを実施。約15kmのコースに、役員を中心に約30名が参加。コロナ対応での課題や不安も多い中、みんなと一緒に歩ける喜びや楽しさを再発見。
- 8/2(日)臨時役員会：本年度9月以降の例会等の予定及び来年度の会の運営方針につき協議。本会での決議内容を以下の各項に記載。

2. 本年9月以降の例会計画

- コロナ再拡大の状況下での例会再開への役員の意見は、①8/Eまでの感染拡大の様子を見ながら「試し歩き」レベルで開催 ②例会の中身(日時、距離、ルール)を見直して例会とし実施 ③今年一杯の例会は全面的に中止 に意見が割れたため更に討議し、②案で進めることに決定。
- 9月以降の例会計画は全面的に見直し、以下の例会(毎月1回)に変更します。
コロナの蔓延状況により例会を急遽中止する可能性があり、計画変更時には会ホームページ、LINE、メール等で緊急連絡する予定です。スマホ等を持たない会員は、各自が事前に役員または事務局にお問い合わせください。

月	月日(曜)	コース	出発 ⇒ ゴール	距離	* 注記
9月	9/20(日)	小笠山ウオーク	愛野駅 9:00 ⇒ 掛川駅	ゴール 18km	* 1
10月	10/18(日)	駿河路十里ミニバージョン	掛川駅 9:00 ⇒ 金谷駅	ゴール 18 km	* 2
11月	11/15(日)	阿知ヶ谷アルプス	六合駅 9:00 ⇒ 島田駅	ゴール 16 km	* 3
12月	12/5(土)	遠江路十里短縮版	遠州森町駅 9:00 ⇒ 遠州森町駅	ゴール 15 km	* 4

* 1: 空港ウオークからの変更

* 2: 以下の東静歩こう会例会にも参加可能 →参加希望者は室井会長まで事前申込下さい。

10/11 狩野川ウオーク(30/17km) 修善寺駅 9:00⇒伊豆ゲイトウェイ又は沼津駅ゴール

10/25 さった峠ウオーク 興津駅 9:00⇒新蒲原駅ゴール 15 km

* 3: 西山本門寺、11/1 例会、11/8 役員会は中止。11/23 静岡県 W 協会合同 W も中止見込

* 4: 12/13 納会ウオーク/総会は中止。

• 例会でのコロナ対策

例会参加者は自分が保菌者かも知れないと考え、『人から移らない』、『他人に移さない』ための万全の注意と対策実施をお願いします。

- 当日朝、各自検温して参加。(発熱がある方、二週間以内に発熱があった方、病気治療中の方は、例会への参加をご遠慮ください)
- マスク又はフェースシールドの着用、密接の禁止、小声での会話
- こまめな手洗い・消毒、昼食は離れてすること

☆☆ 来年度の運営方針 ☆☆

1. 役員の改選

現在をコロナ対応の緊急事態と考え、会長及び全役員の任期を一年延長する予定です。←本件については、会員の同意が必要です。ご異議がある会員は、11月末日までに 室井会長又は事務局まで 連絡下さい。

2. 2021 年度の例会計画(案)

2020 年度の例会計画をベースに距離・コースを見直す。実施分は新コースを入れて計画予定です。

3. 2021 年度の会費・予算(案)

- ① 来年度の会費は徴収せず、現在の会員は一年間の自動延長を予定。もし予算的に会の運営に支障が出る場合は、会員に相談したい。
- ② 収入減に伴う支出削減策、
 - 距離認定制度は 2021 年度末まで中止する。
 - ウォーキングダイアリは希望者に有料配布(200 円予定) ←希望者は 11 月末日までに 室井会長又は事務局まで連絡下さい。

4. 2020 年度総会の中止

- 感染防止のため 2020 年度総会は中止します。総会にかわり、議案書を会員に送付し、年末までに議案承認を頂く予定です。

☆☆ みんなの広場 ☆☆

俳句

原田昌代さん (会員 No.1445、掛川市)

- さかが好き 登れば清し 春の富士
- 生き甲斐と なりし登山や 雲の峰
- 富士を背に 歩く稜線 夏来る
- 夏木立 奥に奥あり 人の声
- 人を待つ 緑陰と言う 寄りどころ
- 立秋と 言えどもやと 夏の太陽

折紙

松村利子さん (会員 No.1087、焼津市)



可愛い小箱



「三密」、ソーシャルディスタンスは大丈夫?

残暑見舞い

芹澤馨さん (会員 No.443、沼津市)



☆☆ 事務局からのお知らせ ☆☆

1. 昨年末に中国武漢市で発生した新型コロナウイルス(COVID-19)感染は、今年に入り急速に世界中に拡散し、我々の生活だけでなく全ての社会活動を激変させてしまい、いつ時収束するか先の見えない状況が長く続きそうです。

掛歩でも3月中旬からは例会などを停止しましたが、行動制限解除後からはコロナ時代の新しい歩きや会の運営について役員を中心に検討を行い、その結果を本会報に掲載しました。特に、①9月以降に再開予定の例会予定、②来年以降の本会の運営方針について、皆様のご意見等がありましたら、会長、役員、事務局までご連絡下さい。

2. 新型コロナへの心配・恐れは誰もが。でも、特にお孫さんや病弱な家族と同居・接触される方は強いかと。しかし、「家に閉じ籠り、TVが流す情報に一喜一憂しているだけ」では、ストレスの蓄積や体力低下の原因に。我々高齢者こそ、コロナ感染の特徴、影響、対策法を正しく理解し、変化に正しく対応するよう努めるべきではないでしょうか。

- **特徴:** ①感染力が強い、②症状がすぐに出ない、誰が感染したかわかりにくい、③無症状者も感染を広げる、④高齢者、既往症患者は重症化しやすい…
- **高齢者への影響:** 感染拡大前後で、運動実施中の高齢者の割合が50%減少、身体活動量も30%減少。その結果、感染収束後に要介護者増加が危惧される。
- **治療薬やワクチンはまだ先の話:** むしろ、まずは自分の免疫力・体力を高める努力が必要。

コロナ感染の情報を、会ホームページで今後紹介予定です。また見てください。



新型コロナから身を守る7カ条

- 外に出て定期的に運動を
- 座りっぱなしは×。時々足を動かす
- 手洗いは帰宅後、トイレ後、食事前
- こまめに水分を取る(取りすぎ注意)
- 1時間に1回、3分ほど室内を換気
- たんぱく質、コレステロールを取る
- 予約をして医療機関を受診する

掛川歩こう会

会ホームページ: <http://kakegawa-arukoukai.org/>

HP フォトギャラリーのパスワード: KWA55 (半角、KWAは大文字)

事務局長 高橋幹雄

〒430-0929 静岡県浜松市中区中央 1-2-2-804

☎: 053-458-7078

Email: takahashi.mikio@snow.plala.or.jp

会長 室井政吉

〒436-0041 静岡県掛川市秋葉路 18-8

☎・Fax 0537-21-6430

Email: Muroi1946@outlook.jp