|  |
| --- |
| **信州上田ノルディックウォーキング協会***sunwa***２０２１．SUNWA　No.１０１**2021年３月３１日発行　　　　　　　信州上田ノルディックウォーキング協会事務局（こさとクリニック内）ＴＥＬ・FAX　0268-24-1812（事務局は、水･金の10～13時まで開いています）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（但し祝日は休みです） |
| **ノルディックウォーキングしてフレイル予防しましょう**新型コロナ禍で皆さんいかがお過ごしでしょうか。家にこもりがちになってはいませんか。一般に運動量が減ると筋肉量が少なくなり、身体機能が悪くなり、転倒が起こりやすくなります。また筋肉が少なくなるとフレイル（虚弱）になり、健康でなくなってしまい、介護が必要になってしまいます。認知症や慢性疾患のない場合は、フレイル（虚弱）の主な原因は活動量　　　　　　　　　　　　　の減少と社会交流の減少と考えられます。フレイル（虚弱）の予防はしっかり栄養を摂りつつ、運動を行うのがよいです。ノルディックウォーキングはその方にあった運動から始められ、少しづつ運動量を上げられます。フレイルの予防にぴったりと思います。楽しくノルディックウォーキングをしてフレイルを予防しましょう。**フレイル（虚弱）の基準があります。３項目以上当てはまるとフレイルです。**1. 体重が減った　（６か月で2㎏以上）
2. わけもなく疲れたような感じがする
3. 歩く速さが遅くなった（秒速１ｍ未満）
4. 握力が減った（男性26㎏・女性18㎏）未満
5. 軽い運動・体操も定期的な運動・スポーツもしていない

　　　皆さんもフレイルに当てはまりませんか？　　　屋外では感染の危険は屋内よりずっと低く、広々とした野外ではさらに感染しにくいのです。広々とした野外で行うノルディックウォーキングはとても安全なアクティビティです。新型コロナに必要な対策をきちんとして、ノルディックウォーキングを楽しんでいきましょう。　　　　協会など大勢でノルディックウォーキングする場合の注意事項　集合や休憩の時集合や休憩の時にマスクをつけましょう(屋外ではマスクの材質は何でも構いません)　 お互い間隔を１～２メートルあけましょう。　　会話の時はマスクをしましょう。　　水分補給の際は飲んだらすぐマスクをしましょう。　　　（水分補給は会話をしたくなりますので注意が必要です）　歩行中　　　無言で歩く時、マスクは不要です。　　　会話しながら歩きたい時は、マスクをして下さい。　他人とすれ違う時　　　相手と距離を取るためになるべく道の端を歩きましょう。　　　1メートル以上離れてしゃべらなければマスクは不要と考えられます。　　　声を出して挨拶する場合にはマスクをするのが望ましいでしょう。　すれ違う相手が会話を続けている時は　　　できれば風上側ですれ違うようにしましょう。　　　風下側の場合には風下にいる時間を短くしましょう。　他人の後ろを歩く時　　　一般に前の人が話しながら歩いている時には飛沫が3メートル後ろに飛びます。　　　ノルディックウォーキングの場合には歩くスピードが速いので、前の人から5メートル　　あけましょう。　　　マスクをして歩いても苦しくない場合には、終始マスクをしていてもかまいません。　　　 |
| 　　 最近の活動報告　　　　１２月１３日　　千曲川に白鳥を見に行こう　　 参加　　２７人　　　　　１月１０日　　初詣　　　　　　　　　　　　　　　 　参加　　１７人　　　　　２月２１日　　上田公園～柳町　　　　　　　　 参加　　２０人　　　　　２月２８日　　旧北国街道西上田まで　　　 　参加　　２９人　　　　　３月１４日　　丸子依田川沿いウォーキング 　参加　　２１人 |
| 　　総会のお知らせ 　　第１４回定期総会　　　　　書面審議依頼の件　　　　　日頃協会活動にご協力いただきありがとうございます。　　　　　毎年４月に実施しております信州上田ノルディックウォーキング協会定期総会につき、昨年と同様にコロナウイルス感染防止の観点から、書面審議をお願いすることと致しました。つきましては、今回配布いたします議案書の内容をご審議いただき、委任状にて回答を４月１５日までにご郵送下さい。よろしくお願いいたします。　　　　　　結果については、次回会報にてお知らせいたします。★　今後の活動について　　　　年間計画表をご覧ください。　　　　　今年度より毎月の発行はしませんので、お手元に保存をお願いします。・定例会は月１回・初心者講習会は適宜開催の予定です。（新聞社募集記事欄に掲載します）・健幸ウォーキング　　年４回4月5月6月定例会　　　開始5分前にお集まり下さい。　4月18日　（日）　健康プラザ　　　　　　　　　開始　　９：００　5月16日　（日）　東御中央公園　　　　　　　開始　　９：００　6月20日　（日）　稲倉棚田　　　　　　　　　　開始　　９：００　　　（集合場所が不明の方は事務局にお問い合わせください）* 今年度より新しく地域イベントが開催されます。

　　・やぐらしたの季節を感じながらゆっくり・のんびり歩くコースです。ご参加ください。　　　　　　　　月曜日　　（第１・第３）　　やぐらした　　９：００～* 会費納入のお願い

　　　今年度も昨年度に引き続き２０００円でお願いいたします。・現金の場合は　　事務局へ・振込の場合は　　八十二銀行　　上田支店　　普通１２６３１９５　　　　　　　　　　　　シンシュウウエダエヌダブリュウキョウカイ　　　　　　　　　（振込手数料は振込人負担でお願いいたします）入金が確認でき次第、新規会員カードをお送りします |
| 　 協会よりのお知らせ* 今年度より協会ニュースの様式と発行回数を変更します。

　　協会ニュース　　　　ＳＵＮＷＡ　　発行回数　　　　　　年　４回協会ニュースをネットで閲覧できる方は、ホームページからアクセスして、見てください。年間計画表はお手元に保存をお願いします。 |