|  |
| --- |
| **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。 |