

信州上田ノルディックウォーキング協会



2024. SUNWA No112

2024年1月1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10~12時まで開いています)

(但し祝日は休みです)

2024年 ノルディックウォーキング完全復活に向かって



みなさん新年おめでとうございます。

2020年、新型コロナ禍が始まってから、健康増進に向けてのすべての活動が多大な影響を受けてきました。ノルディックウォーキングも例外ではなく、体験会や定例会もままならないことがありました。しかし昨年5月に5類感染症に変更されてから、最近は色々なことが普通にできるようになりました。徐々に皆さんの気持ちも落ち着いてきたように見えます。



今年は無制限で活動できる、完全復活の年になりそうです。

協会企画の体験会、定例会、各地域でのイベントは増えると思います。

さらに皆さん会員同士で誘い合ってどんどん歩きましょう。

活動報告

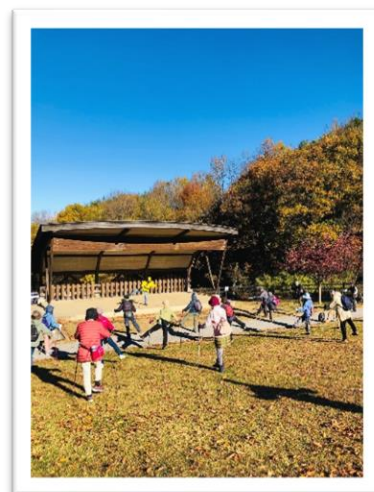
・9月10日(日) 真田御屋敷公園 参加21名

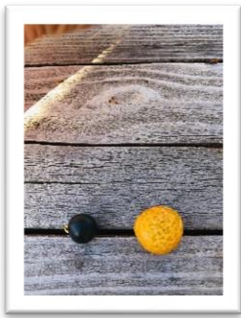
まだまだ暑さ厳しい中、真田運動公園より御屋敷公園まで、神社の大木のもとで休憩をとり、登り坂をゆっくり公園へ、途中リンゴ園をのぞき、「真田丸」のオープニング映像に登場した広山寺の瓦を見上げ、下りました。



・11月19日(日) 山王山公園から鎌倉道 参加38名

前日はあられが降る荒天候でしたが、当日は晴天に恵まれ汗ばむ程気温が上がる中、山王山公園から竹之内地籍を通り、安曾神社までの鎌倉道を落ち葉を踏みながら歩きました。





・12月10日(日) 山極勝三郎生誕地 ・上田公園 参加23名
風はなく手は少し冷たいですがスタート。上田城址公園に着きムクロジの実拾い。ここにこういう木があったんだと発見。この場所にむかーしだんご屋さんがあったので「だんご山」と呼ぶんだとか。へーです。初冬を忘れるような暖かい日差しの下歩きました。

・10月22日(日) バス遠征

上越市大潟水と森公園 参加34名

この日、上田から見えるアルプスの山々が真っ白で、寒くなったと実感。新潟の空模様が気になります。案の定新潟に入ったらポツポツの雨。ここら辺りはこんな風に天気が変わるのだと、後から教えられました。

しかし、到着してみると公園はいいお天気。足元もフワフワで苔を踏んで歩くのが具合のいいこと。紅葉はまだまだでしたが、道中の妙高辺りでは見る事ができました。そうそう、新潟に近づいた頃、虹を見ました。紫色が色濃く出た美しい虹でした。帰りは、「道の駅あらい」でたっぷり楽しんで、おみやげいっぱい。4:00上田到着。

元気な皆さんと一緒に来年も増々楽しみになります。

皆さん、元気に集合、元気に解散 ご協力ありがとうございました。



………… 24名の参加者からアンケートが寄せられました ……………

- 天気に恵まれ、久しぶりで楽しく一日を過ごせた。
- 春、秋の2回を希望
- 県内で良いところがあれば行きたい、
- 近くで時間、距離を増やして欲しい
- せっかく遠くに来ているのでしっかり歩きたい
等のお声がありました



参加者の皆さんの意見は概ね好意的でした。
久しぶりのバス遠征ということもあり、皆さんに楽しんでいただけたようです

今後の予定 令和6年1月から

・1月14日（日） 定例会

生島足島神社入口 トイレ前 集合 9:30

(別所線上田駅 8:48分発 …… 下之郷駅 9:05分着
をご利用ください)

生島足島神社から別所線沿いを上田駅まで歩きます
(約7キロ)

疲れたら途中駅から電車乗車も可能です。(寺下駅3キロ・
赤坂上駅5キロ)

正月太り解消に？ 今年一年の健康を願って歩きましょう。



・ 2月18日（日） 定例会

大屋駅前 集合 9:20

新しくなった大屋駅から上田駅まで歩きます
電車利用の方・上田8:57分にご乗車下さい



・ 3月17日(日) 定例会

丸子音楽村水仙まつり 集合 9:00

開花した水仙が見られたら嬉しいと気を揉むのですが、
今年はどうでしょうか。音楽村周辺は坂です。
登れば下り、下れば登る。今年の体力を占ってください。



・4月14日（日）定例会・定期総会

中央公民館 集合 9:00

久しぶりに対面での総会開催を予定しております。ウォーキングの後、中央公民館にお集まりください。

今後の活動について皆さんの活発なご意見を伺いたと思います。

地域イベントの集合時間等 変更のお知らせ

* 毎週日曜日のやぐら下集合は9時30分に変更になります。(3月まで)

* 火曜日(13:30)の集合場所が音楽村からベルパークに変わります。(3月まで)

事務局より

昨年から通常の生活に戻り、ウォーキングに参加される会員も増えて来ました。

自身の健康のためにも、尚一層の参加を期待いたします。

今年もよろしくお願いいたします。

