

# 信州上田ノルディックウォーキング協会



2024. SUNWA No114

2024年5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10~12時まで開いています)

(但し祝日は休みです)

信州上田ノルディックウォーキング協会 総会を終えて  
会長 月本光一

4月の当日は総会にお越しいただきまして誠にありがとうございました。  
無事に総会を終えることができました。総会でお話したことをここに  
再び掲載いたします。

初めて上田にノルディックウォーキングを紹介したのが、2007年、  
協会の第一回総会を開催したのが2008年だったと思います。  
その時以来コロナ禍でも16年間ずっとノルディックウォーキング  
活動を続けてこられたのは皆様のご支援のおかげと感謝しています。



コロナ禍では協会活動も制限されて思うようにできなかったこともありまして。皆さんも自由  
に外に出られない、歩けないなどの制約で歩けなかった方が多いのではありませんか？実際の  
年齢以上に体力年齢が落ちて筋力、持久力ともに衰えているのではないのでしょうか？継続  
は力です。続けて歩きましょう。どんどん体力がついてくるでしょう。

初心者として参加されている方の中には周りのスピードが速すぎると感じられる方が多いの  
ではないのでしょうか？ポールの使い方に慣れないうちはスピードが出ませんが、ポールを後  
ろに押す方法が上手くなれば体が地面から押され、歩幅が広がって自然と歩くのが早くなり  
ます。最初はたとえ週に1回でも歩いているうちに慣れてきて、だんだん歩く回数を増やして  
いけばそのうちすぐに上手に歩けるでしょう。歩き始めて数カ月もすると後輩の新人からは速  
い人と思われるくらいになっていたりすることも多いのです。

最近の定例会では参加者が増えてきて、以前のような活発な雰囲気に戻りつつあります。  
今年からはいつもどおりの定例会、地域イベントの他に、ラインを使ったイベントお誘いが始  
まりました。ラインに登録しておく、楽しいイベントのお誘いが来て、気軽に参加できます。  
沢山企画される予定ですのでご期待ください。

今年も色々企画されています。このあとの総会で説明があると思います。皆様のご参加をお  
願いいたします。一緒に歩いてみんなで楽しく健康増進していきましょう。今年もよろしく  
お願いいたします。

## 総会報告

4月14日（日）第17回定期総会は中央公民館にて4年ぶりの対面での総会でした。

会員数 93名 出席者 23名 委任状 44名

会員の過半数以上の賛成を得て会は成立し、議案書は可決されました。

ご協力有難うございました。

解任役員		北山尚美さん
会計監査	退任	野口 健さん
	選任	滝沢富美子さん

## 定例会 報告 令和6年4月から

4月14日（日）中央公民館 参加27名

中央公民館をスタート。大星神社へ。この日は桜が満開で花見用のブルーシートが敷いてあるのを横目に柳町を歩いて帰ってきました。

この後総会の為、4.6キロの行程でした。

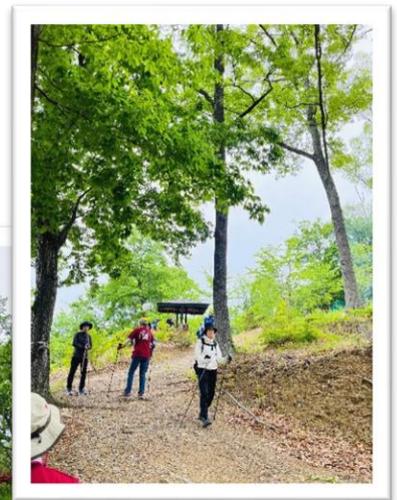
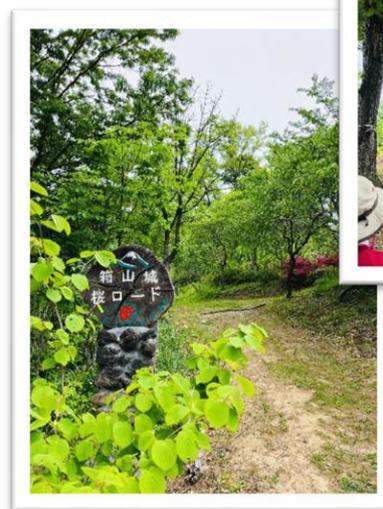


5月19日（日）丸子ベルパーク

参加 26名 初心者講習 9名

約6キロ、箱山城へ向かって曇り空の下出発です。

中丸子地域の有志の皆さんで手入れされている桜ロードを少しの山歩き、この日も手入れをされている方がいて「沢山の人に訪れてもらい励みになる」とお話を聞くことができました。この日は丸子や上田の取材が入っていました。YouTubeでそのうち見ることができると思います。のぞいて下さいね。



思

## 今後の予定

6月16日（日）定例会 武石ともしび博物館 集合 9:00

つつじは5月1日頃満開でした。来年にでも見に行ってくださいね。

暑くなってきました。少しでも涼しいであろう武石へ行きます。武石公園の少し小高い場所からの眺めはどんなでしょうか。

7月21日(日) 定例会 真田運動公園 集合 9:00

少し登り道になります。しっかり水分を用意して夏に負けないように歩きましょう。

## 事務局より

会費納入のお願い

昨年度と同様に 2000円 納入お願い致します。

- ① 現金の場合は 事務局へ 水・金曜日 10時から12時
- ② 銀行振込の場合は 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キョウカイ

振込手数料は振込人負担でお願いします。

6月末までに入金をお願いいたします。

確認でき次第、新規会員カードをお送り致します。

## 地域イベント・スペシャルイベントについて

- ◎ 地域イベント LINE のお知らせで5月16日(木) とっこ館集合  
この日は気温26度。風も強い暑い日になりました。  
野倉からは、木漏れ日の中を歩くので、体も休まります。  
この疲れた体をびっくりさせてくれたのが、山一面の  
つつじ群。またひとつ嬉しい発見の1日でした。



- ◎ 地域イベント 夏時間になり、開始時間が変更になったりしま  
す。  
ご確認をお願いします。

東御中央公園 (第2・第4)土曜日 6月～9月 開始 9:30

LINE QRコードを再度掲載します。

登録まだの皆さん、友達追加お待ちしております！

友達追加を希望される方、出来ないと諦めている方

定例会終了後、各自の携帯をお持ち下さい。大勢で覗けば、登録  
できるのではないかと考えています。こちらも不慣れで、会員の皆さん  
口出し・手出しでお手伝い下さい。

よろしく申し上げます。

信州上田ノルディックウォーキング協会  
LINE QRコードはこちらです👉



# 10月バス遠征の予告

高遠城下の石仏巡り 約 6キロ

桜で有名な高遠城下ですが、また違う世界を見れそうです。いくつもの石仏を見て歩けるのですが、地蔵菩薩はあらゆる人を救済するといわれ、祈りに特別な決まりはなく、自分の願いを直接ぶつければよいとされているそうです。

さあ、地蔵菩薩に会いに行きましょう。



## バス遠征詳細について

参加費等、下見が済み次第算出致します。もうしばらくお待ちください。

9月会報にて詳しくお知らせ致します。皆様の参加をお待ちしています。



## 伊那市高遠町・長谷周辺の 石造物探訪マップ

