

信州上田ノルディックウォーキング協会



2025. SUNWA No117

2025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10~12時まで開いています)

(但し祝日は休みです)

2025年新年度にあたって



この2月は寒かったですね。寒くて歩けないという方が多かったのではないのでしょうか？

会報が届く頃は歩きやすい時季です。そろそろ外に出てノルディックウォーキングをしましょう。ケガ防止のためにウォーミングアップで良く体を温めてから歩きましょう。しばらくぶりに歩くときは、歩き始めは頑張らずにゆっくりめに歩きましょう。十分足腰が温まってから歩幅を広げたりとかピッチを上げるようにしましょう。

新しい指導法を実践開始してから数ヶ月経ちました。継続会員でまだ教えてもらっていない方は事務局か、リーダーにお声をかけてください。

4月には総会があります。参加できない方は委任状をお願いします。参加される方は定例会やバスハイク候補地など建設的なご提案をお願いします。

7月6日のバス遠征で志賀高原を歩く予定をしています。高原の中を気持ちよく歩けそうです。多数の方の参加をお願いします。予定を空けておいてください。

毎月の定例会の場所も決まりました。協会では皆さんが楽しく歩けそうな場所を選んでおります。場所の希望がありましたらいつでもリーダーにお伝えください。来年度の目的地候補に反映されます。

地域イベントも引き続き行われています。その場所が初めての方も大歓迎です。詳しくは担当リーダーか事務局にお問い合わせください。

コロナ禍で失われた体力を早く回復しましょう。フレイル予防をしましょう。



月本光一

定例会報告



★1月19日(日) 初詣 参加25名 約7km

2025年、令和7年スタートです この日は消防の出初式でもありました。耳が真っ赤になるくらい風の冷たい朝ですが、元気な皆さん集合です。駐車場の工事が始まっているやぐら下から出発 科野大宮社に寄ります。ここは横町の「おたや祭り」が行われ、小屋に御神馬を発見 1年に一度小屋の扉が開かれ全身を現すそう。白馬を見ると王子様が乗ってくると思ってしまう。少しキョリが伸びましたが、ショートもなく皆さんお疲れ様でした。



★2月16日(日) 東御中央公民館 海野宿 参加30名 4.7Km



この日はすこーだけあったかい朝です。この周りは図書館もあって、日曜でも賑やかです。清祥高校の前は新しい道がありびっくり(๑_๑)海野宿へ向かう途中線路沿いを歩いたりの裏道歩きで新発見のNWでした。



東御中央公民館 雷電像の前で

今後の予定 令和7年4月から

★4月13日(日) 定例会・定期総会

定例会 中央公民館 集合 9:00 約 4.5km

常田池界隈を歩きます。きっと桜が・・・

ウォーキングの後 中央公民館にて定期総会を予定しています。

皆様のご出席をお待ちしています。



★5月18日(日) 定例会和田宿 約 4.5 km

この日の集合場所は はじめての所です。「和田宿温泉ふれあいの湯」に向かう少し手前に新しく出来た 和田コミュニティーセンターがあります この駐車場に集合です。

この日のコースは、ここから和田宿道の駅を通り、和田宿の中仙道を少し歩きます。和田中学を過ぎたら山すそを歩き戻ります。この山すその道は宿場から離れてまた違う発見があると思います。

少し遠い集合場所なので、帰りに ランチにお風呂も楽しんでくださいね。

★6月15日(日) 定例会 秋和地区 西部公民館集合

西部公民館を発着点とし、生塚神社、豊秋霧原埜神社を巡る 4.5kmのコースです。前半に上り坂がありますが、普段からウォーキングしている皆さんなら、きっと大丈夫です。

★7月6日(日) バス遠征

志賀高原へ行く予定です。5月の会報で詳細をお知らせします。

是非 皆様の予定に入れておいてください。

事務局より

1. 年会費の値上げのお願い。(再掲)

長年年会費は2,000円をお願いしてきましたが、会の運営に支障をきたす状況となっています。定例会、バス遠征の下見の経費など十分に賄えない状況です。

昨年度(2024年)はこれまでどうにかやり繰りしてまいりましたが、より良い協会運営するためにも、年会費の値上げが避けて通れないと考えます。

現行より1,000円増額の3,000円をお願いしたいと考えております。

新年度総会(4月13日)の際、皆様におはかりいたします。

何卒会員の皆様のご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

尚、年会費の納入は総会決議の後、下記要領でご入金してください。

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。

入金を確認でき次第、新規会員カードをお送りします。

2. 新事務局員募集のお願い

現在事務局は水・金の10～12時まで開いています。

月に8～9回の当番があります。ほぼ4人で切り盛りしています。都合が合わず場合によっては月に3～4回当番を務める人もいる状況です。

リーダーにはちょっとなりたくないなという方でも事務局手伝ってもらえませんか。仕事は電話対応と物品の販売がメインとなります。

3. 本年度も皆様のお力添えを頂きながら、役員一同頑張って参ります。

一年一年歳を重ねていくわけですが、健康維持の為にウォーキングを続けていきましょう。



尚、同封の総会委任状は、事務局にファックスするか、リーダーにお渡しください。投函する場合も含めて、4月9日必着でお願いいたします。

