

# 自分に合ったウォーキングでコロナに負けない体力を!!



会長 馬場 弘之

新年おめでとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大の見通しでは、一昨年2月の発生以来昨年11月の急激な新規感染者数の縮小も含めて、私たちの予想が当たったことはほとんどありません。



ウォーキング例会が開催できた月数は2020年には5ヶ月、昨年はさらに少ない4ヶ月となってしまいました。会員の皆様に「歩く楽しみ」の機会を満足にお届けできなかったのは、本当に残念なことでした。7月に2021年で始めて開催した例会もわずか2回の開催で再度中止せざるを得なくなり、会員の皆様にお目にかかれるのが何時になるのか見当もつかないこととなり、心の内をお聞かせいただきたいと往復はがきでお願いしました。多くの方にご返事をいただき、ご自分で工夫をして歩いておられる方が沢山おられることで一安心しましたが、一方で外

出自粛要請の長期化により例会等で歩ける体力が失われているのではと心配する声も多くお聞きかせいただき、何とかしなければと頭を抱えました。

今年の例会では、ゆっくりウォークの回数を年間12回から18回と1.5倍に増やしました。距離も抑え、ゆっくり歩くことに重点を置いて、体力にご不安の方にも参加しやすい例会にと考えています。増える6回は「湘南の歴史街道を行く」と題して藤沢市内を通り抜けている6本の旧街道をゆっくり楽しんで歩いていただくように企画しました。

また、ウォーキングの習慣が薄れている方に例会参加へ向けて背中を押す一助になればとの思いも込めて、昨年度から継続して登録された会員の方には一律に「通常例会の参加券」5枚をお送りしますので、この2年間に減った例会参加を取り戻すことにお使ください。

協会がご提供している各種のウォーキングは、昨年12月号の「湘南ウォーカー」に『ウォーキング・アラカルト』と題して紹介していますので、ご自分の体力、好み、環境に合わせてお選びいただき、いつでも、どこでも、だれでも出来る運動、ウォーキングをお続けください。

昨年の新年のご挨拶で、気が早いかもしれないが臨時の例会として『コロナ退散のお祝い』ウォークを行い、皆様のご協力に感謝したいと書きましたが、本当に気が早すぎて実現せず、今年も当分の間は感染対策対応のウォーキングを続けなければなりません。でも、今年こそは実現できるよう、感染拡大の波が小さくて終わるよう祈っています。

例会の中止により勧誘の機会が減り、新入会員が少ない状態が続いています。今年、例会が正常化しましたら、是非皆様の周りの方を誘っていただいて、会員拡大にご援助ください。

本年が皆様にとって、健康で良い年になるよう、祈念申し上げます。