

# 楽しく歩いて、自分の健康を自分で守りましょう !!



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は2020年の年初に起こった第一波以来、まさに寄せては返すを繰り返す波状攻撃で、2022年央の第7波は感染確認者数と確認後死亡者数でいえばそれ以前とは較べものにならない大波でしたし、それが下がりきる前の晩秋からは再拡大が始まり第8波だと言われています。



これまでの2年半を越すコロナ禍での経験から国も「緊急事態宣言」の発出で抑えきれぬものではなく、社会活動の継続がなければ経済が持たないと規制緩和の方針へと舵を切ったようです。

FWAも感染防止対策の基本を忠実に守りながら、ウォーキングは私たちの健康維持・増進にとっても役立つ、「誰でもが、いつでも、どこでも、いつまでも出来る」有用なスポーツであるとの認識に立ち返って、会員の皆様と楽しく歩いていきたいと思えます。

今年・来年の2年間に亘り新しいパスポート『湘南の七福神めぐり』全8回を企画しました。藤沢を中心に南は三浦から西は小田原までの相模湾に面した市町にある8ヶ所の七福神を歩くというものです、ご期待ください。

特別例会・バスウォークの『東照宮めぐり』もコロナ禍での2年間の中断を挟みましたが今年に残る「上野東照宮」と「日光東照宮」の春秋2回の開催をもって大団円を迎える予定です。今年には例会を34回、ウォークメイトを10回予定しました。

例会は自由歩行での開催を続けており、新型コロナウイルスの感染防止対策を守るためには、例会に多くのスタッフが必要で、例会に出ずっぱりのスタッフが増えています。そのため昨年より例会を3回減らすことにしました。ウォークメイトは7、8月を夏休みとする10回の開催ですが、自由歩行から「15人程度の小人数団体歩行」へ移行してきています。

毎年新年のご挨拶で触れていますが、密接は避けたいが、歩く機会はキープしたい方にはイヤラウンドコースへのご参加をお勧めします、IVVの距離・回数認定も受けられます。また、藤沢までの交通機関使用に不安がある、自宅の近くで歩きたい方には「各街道のバーチャル&リアルウォーク」のプログラムも用意しています。ウォーキングの弱点である【継続が難しい】を実感しておられる方には、一歩踏み出す背中を押すものが色々ありますのでご相談ください。

KWAの仲間であった『鎌倉歩け歩けの会』が昨年末をもって30年の活動に幕を下ろされました。仲間が減ったことは大変残念なことでした。

自由歩行の採用でスタッフが皆さんと、受付でお顔を合わせても、ゆっくりお話をし、スタッフ参加をお勧めする／お願いする機会は中々ありません。会員の皆さんのスタッフへの積極的な参加をお待ちしております。

本年が皆さんにとって、健康で良い年になりますよう祈念申し上げます。