

今年の夏は地球全体特に北半球が熱波に見舞われて各地で山火事や猛暑が続いた。日本でも梅雨明け前から猛暑日が続いて、熱中症で搬送される人が多く発生した。また台風もやってきて各地に線状降水帯が発生して、各地で想定外の雨が降り被害をもたらした。このような状況を見ても地球温暖化(沸騰化)が進んでいます。それでも人間は、日常生活で大切な栄養、睡眠、運動をバランスよく取り、普段から災害に対する備えをしないと、家族や社会に迷惑がかかることとなります。このような災害級の猛暑や台風に対して、自分なりに生活習慣を変更して対応するしかありません。今月から令和5年の後半がスタートします。体調管理に気を付けてご参加されることをお願いします。



### 令和5年度ウォーキング予定(11月以降)

#### <シティウォーク>

- ・11月19日(日) 多摩湖ウォーク
- ・12月17日(日) 西八王子の歴史と文化に触れる
- ・1月4日(木) 初春 武蔵野七福神めぐり
- ・2月はお休みです。
- ・3月24日(日) 第16回神田川さくらウォーク

#### <ミニウォーク>

- ・10月28日(土) 生田緑地と歴史巡り
- ・12月2日(土) 残堀川に沿って
- ・1月13日(土) 川崎宿から川崎大師へ
- ・2月はお休みです
- ・3月2日(土) 小金井の街並みに歴史を訪ねて

### これからの予定

#### シティウォーク

9月はお休みです。

10月15日(日)  
パス&ウォーク(体育祭)  
「碓氷峠路探訪」

\*参加申込は市報(9月1日号)をご覧ください。往復郵便はがき又は直接体育協会宛までお願いします。応募多数の場合は抽選となります。

#### ミニウォーク(会員限定)

10月7日(土)  
小平グリーンロードと野火止用水  
(設立25周年記念ウォーク) 5km  
集合 9時30分(小雨決行)  
場所 萩山公園  
解散 東京都薬用植物園 12時頃

10月28日(土)  
生田緑地と歴史巡り 5km  
集合 9時30分(小雨決行)  
場所 小田急線向ヶ丘遊園南口  
解散 向ヶ丘遊園駅 12時30分頃

#### やさしいウォーキング教室

9月はお休みです。

\*令和5年度後期日程

- 第1回 10月21日(土)  
善福寺公園・西園
- 第2回 11月11日(土)  
寺町~烏山・三角広場
- 第3回 12月9日(土)  
ホーローウォーキング体験日・西園

### 歩きました

7/16 神田川・玉川上水  
早朝ウォーク



井の頭公園野外ステージ前を朝8時すぎにスタート

高井戸公園の木陰で一休み



### お知らせ

◎ご寄付をいただきました。

元事業委員長の平井様から当協会にご寄付をいただきました。ありがとうございます。

◎都民スポレクふれあい大会

「明歴の大火散歩」9月30日(土)

集合 8時45分(小雨決行)

場所 JR上野駅公園出口先の広場

\*参加費用は体育協会が負担します。

\*参加申込は郵便はがきで、9月20日まで会事務所宛へお願いします。

\*詳細は同封しました事業案内をご覧ください。