

発行：武蔵野市ウォーキング協会 〒180-0014 武蔵野市関前 1-2-3 堀口方 発行者：堀口裕恒

東京都の非常事態宣言も5月末に解除され、約1ヶ月半以上不自由な生活を強いられました。皆様も今までに経験したことのない、いろいろな辛い体験をされたのではないのでしょうか。今後も長期化する状況で、この時期は熱中症にも気をつけて下さい。

「病気の9割は歩くだけで治る」長尾和宏著にも書いてありますように、江戸時代の人は現代人の6倍（3万歩）は歩いていました。歩くことによって血流が良くなり、腸内環境もよくなり、脳内の酸素も増えて免疫力も上がるようです。当協会の例会も秋以降になりますが、それまで空いている時間・場所で週2回程度は歩いてください。元気なお姿で再会出来ることを楽しみにしております。



新型コロナウイルスによる生活様式の変化

1. 身体的距離の確保（2m）
2. マスクの着用
3. こまめな手洗い・消毒、検温
4. 3密（密閉、密集、密接）の回避
5. こまめな換気
6. 不要不急の外出自粛



*今後益々必要性を感じる事

1. パソコン、スマホの活用（オンライン）
テレワーク、診療、買物、書類申請、学習、会議等
2. 自宅での過ごし方の工夫
時間の有効活用、運動&栄養&睡眠の大切さ
心の交流（家族、友人、知人等）

これからの予定

*「明るく、元気に、たくましく」でがんばろう

シティーウォーク

* 4～7月全て中止とさせていただきます。

9月はお休みです



ミニウォーク(会員限定)

* 4～6月全て中止とさせていただきます。

10月3日(土) 第211回
横浜入りの森から五日市へ 6km

やさしいウォーキング教室

* 令和2年度前期 4～6月全て中止とさせていただきます。

*令和2年度後期日程

第1回	10月	10日(土)
第2回	11月	14日(土)
第3回	12月	12日(土)

歩きました

*写真で見る夏祭り: 今年中止



・青森のねぶた祭り

・仙台の七夕祭り



お知らせ

◎前会長 中西浩三様 春の叙勲を受章

この度 瑞宝小綬章を受章されました。

おめでとうございます(市報5/15掲載)

◎バス&ウォーク(体育祭)10月18日(日)

新型コロナウイルス感染拡大防止、参加者の安全確保の観点から中止とさせていただきます。

◎都民スポレクふれあい大会 9月末

後日詳細についてご連絡します。

◎通常総会について

令和元年度の通常総会は書面による議決になり、会員の皆様にはお手数をおかけしました。お蔭様で各議案共に多数の賛同を得て承認されました。ここにご報告させていただきます。

◎合併号(7・8月)について

当協会の活動がお休みのため合併号とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。