

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

令和3年は新型コロナウイルス感染症が収束しない状況でスタートしました。その後再び緊急事態宣言が発出され、もうワクチンだけが頼りの綱なのでしょう。私たちとしてはワクチン接種の前に普段から実施してきた自己防衛策を再度徹底する必要を感じています。また感染しづらい体づくりも大切です。よく言われる免疫力は高齢者や持病のある人は低下しています。免疫力を高めるためには、何より栄養の状態が非常に重要です。

「健康格差は毎日の食事で決まる」と言われ、免疫力の約70%は腸でつくられます。特に植物性食品(野菜、豆、果物、全粒穀物)発酵食品、食物繊維などをバランスよく食事することが大切です。

適度な運動もお忘れなく！

皆様と再び一緒に歩ける日を心待ちにしております。



### 令和3年度前期ウォーキング予定

#### <シティーウォーク>

- 4月18日(日) 下町のレトロな街歩き
- 5月16日(日) 第19回玉川上水ウォーク
- 6月20日(日) 青梅街道に歴史を訪ねて
- 7月18日(日) 早朝ウォーク「千川上水に沿って」
- 8月はお休みです

#### <ミニウォーク>

- 4月3日(土) 駒沢に春を訪ねて
- 5月1日(土) 街並みに時代の面影を探る
- 6月5日(土) 都電荒川線と鬼子母神
- 7、8月はお休みです

\*総会：5月29日(土)

### これからの予定

#### シティーウォーク

2月はお休みです。

3月28日(日) 第192回  
第13回 神田川さくらウォーク  
10, 17, 28km

受付 8時40分~9時(小雨決行)  
場所 井の頭自然文化園前御殿山広場  
スタート 受付後順次 自由歩行  
28kmコース 隅田川柳橋 ゴール最終16時  
17kmコース 神田上水公園 ゴール最終13時半  
10kmコース 神泉橋 ゴール最終12時

#### ミニウォーク(会員限定)

2月はお休みです。

3月6日(土) 第215回  
生田緑地と歴史めぐり 5km  
緊急事態宣言が延長となり残念ながら中止とさせていただきます。

4月3日(土) 第216回  
駒沢に春を訪ねて 7.5km  
集合 9時30分(小雨決行)  
場所 世田谷新町公園  
東急線桜新町徒歩5分  
解散 碑文谷公園

#### やさしいウォーキング教室

2、3月はお休みです。

\*令和3年度前期

- 第1回 4月10日(土) 善福寺公園・西園
- 第2回 5月8日(土) 大宮八幡宮~龍光寺・西園
- 第3回 6月12日(土) ホールウォーキング体験日・西園

### 歩きました

1月は休みました。

各地で梅が咲いています。



### お知らせ



#### ◎会員更新のお知らせ

令和3年度の会員更新手続きのお知らせを同封しました。本年度年会費については通信費1,000円のみ振込となります。期日までよろしくお願いいたします。

#### ◎合併号(2・3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した。また3月例会開催の判断のために発送が遅れたことをご詫言申し上げます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。