



## TWCだより はぎの香り

No.073

発行2020年6月5日  
高萩ウオーキングクラブ  
発行責任者 間下 彰  
編集責任者 増田 洋

### 2020年度TWC総会に代わる役員会の報告

「はぎの香りNo.072」でお知らせしたとおり、新型コロナウイルス感染防止のため2020年度の総会  
は中止し、役員会の決定をもって総会に代えることと致しました。

そこで、5月15日に役員会（顧問、会長、副会長、会計）を開催し、2019年度の事業実績および  
決算報告、2020年度の事業計画および予算について検討し、以下の通り決定しましたので報告  
致します。なお、会員の皆さんには総会資料を同封いたしました。

◆ 2019年度の事業実績および決算 … 総会資料のとおり承認  
(なお、収支決算については、同日、監事の監査を受けております。)



◆ 2020年度の事業計画および予算 … 総会資料参照

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言について茨城県は解除されましたが、完全に終息す  
るのはまだまだ先のことと思われまます。現在、日本ウオーキング協会(JWA)は、新型コロナ  
ウイルス対策として、人命を守るため、業務を一時停止しております。また、茨城県ウオーキング  
協会(IWA)からも当面8月末までの行事中止のお願いが来ております。

そこで、高萩ウオーキングクラブとしては以下のようにすることにいたしました。

- ① 上期(9月まで)は休会とし、今年度は会費は半額(1,000円)とする。  
(会費および保険料は下期のウオーキング参加時に納入する)
- ② 下期の行事も、密集・密接を防ぐため電車での移動は止め、できるだけ午前中で終わる  
ようにする(食事時の密接防止)。

以上の内容をもとに、事業計画を見直し、予算を作成いたしました。

但し、新型コロナウイルス感染の状況によっては一部変更もあります。

☆ 総会資料をご覧になり、質問やご意見のある方は下記までお願いいたします。

TEL 090-3903-0561 (間下 彰) TEL 080-9351-0964 (増田 洋)



#### <役員紹介> (敬称略) 「今年度も、宜しくお願いいたします」

- 顧 問：堀内 豊 ○ 会 長：間下 彰
- 副会長：増田 洋 (事務局長兼務)、坪和 久男 (事務局次長兼務)、佐藤 睦子
- 会 計：割ヶ谷小夜子、橋本 紀子
- 幹 事：松岡 好、水戸 早苗、村上 定、渡辺 敏夫、渡辺 孝子、朝妻 重雄
- 監 事：安藤 誠一、飯田 幸子

#### ※ 退任された役員 「長い間、ありがとうございました」

- 幹 事：鈴木 玲司





## みんなの広場



### TWC 文芸(俳句)

- 手作りの マスクで三密 夏兆す (会員No.220 R.S.)
- コロナ禍を 一刻忘れ 新茶酌む //
- 街閑散 腑抜けの極み 聖五月 //



## TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

<会員数> 56名(男性23名、女性33名)(4月15日現在)

<各種記録認定> (敬称略)

※ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録 (JWA)

回数記録認定 <1,300回> 後藤弥生 <600回> 鵜沼信男

距離記録認定 <22,000km> 鵜沼信子 <19,000km> 後藤弥生

☆ 受賞者の皆さん おめでとうございます。(漏れている方は間下まで申し出てください)

(ウオーキングライフ 2020年5・6月号 等掲載分)



## 熱がこもるマスク：熱中症に注意

熱中症に警戒する時季がやってきました。今年は新型コロナウイルス感染防止のためマスクを着用することが多いと思います。人は体内の熱を皮膚から放熱して体温の上昇を防いでいます。汗をかけば汗が蒸発するときの気化熱が放熱を助けます。しかし、顔の半分をおおうマスクをすると、放熱が十分に行われず、熱中症になるリスクが高まります。冬はマスクをすると顔が暖かく、マフラーに匹敵するほど放熱を防いでくれます。しかし、気温が上昇するとマスクは放熱を妨げ、熱中症になりやすいのです。顔は凹凸があり汗をかくので優れた放熱機関ですが、マスクをすると機能しません。その代わりに胸元や腕、できたら足首も露出して放熱すると良いでしょう。

また、マスク内は湿度が高くなるので、のどの渇きを感じにくく、水分補給が不十分になりがちです。のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給する必要があります。

(「ウェザーニュース」から引用させて頂きました)



## IWA主催ウオーキング大会中止のお知らせ



新型コロナウイルス感染防止のため、次のウオーキング大会が中止になりました。

- 「第14回つくば国際ウオーキング大会」6月6日(土)・7日(日)に開催予定でした。
- 「第3回 日本でここのだけ3県境&5県ウオーキング大会」7月4日(土)に開催予定でした。

「はぎの香り」に掲載する内容を、皆様よりお待ちしております。

例会時の感想、近況報告、詩歌等なんでも結構です。ご連絡ください。

広報担当 増田 洋・坪和久男・佐藤睦子・橋本紀子

