



TWCだより
はぎの香り

No.074

発行2020年8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

日本ウオーキング協会 令和元年度 総会記念表彰(功績表彰・団体の部) 受賞

この度、高萩ウオーキングクラブは、日本ウオーキング協会より令和元年度総会記念表彰(功績表彰・団体の部)を受賞いたしました。これは、高萩ウオーキングクラブが永年にわたりウオーキングの普及振興に尽力し、その向上発展に大きく貢献したという、私たちのクラブの活動が認められたものであり誠に喜ばしいことでもあります。

なお、今回の表彰では茨城県ウオーキング協会関係では功績表彰・個人の部で日野勝博(取手)、大越康孝(ひたちなか)の両氏が受賞されました。



10月の例会のご案内



* 原則として参加者は高萩Wクラブ会員限定とさせていただきます。*



- ・開催日 令和2年10月11日(日)
- ・行事名 秋の有明海岸・高戸小浜を歩く
 [10月11日は市民歩く会(主催:高萩市)に参加の予定でしたが、
 本大会が中止になったため急遽変更いたしました。]
- ・距離・認定 約6km (IVV、HR 258,172)
- ・集合 総合福祉センター 9時00分
- ・コース 総合福祉センター⇒ハーモニーパーク⇒津明神社⇒有明海岸⇒新磯馴橋
 ⇒高戸小浜⇒荒崎橋⇒緑のみち⇒高萩陸橋⇒総合福祉センター
- ・解散 総合福祉センター 11時30分頃
- ・昼食 不要 ・各自マスク持参・着用のこと
- ・見どころ 秋の陽ざしを浴び、有明海岸・高戸小浜を歩く



- ・開催日 令和2年10月24日(土)
- ・行事名 高萩市森林公園(お手まき記念の森)ウォーク
 詳細は次号にてお知らせいたします。

◎下期の例会については「新型コロナウイルス感染防止対策」をとって行います。
 詳しくは次ページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染防止対策

新型コロナウイルス感染拡大の終息が見えない中、茨城県ウォーキング協会より「新型コロナウイルス感染防止対策指針」が出されました（詳細は「IWAニュースNo.144」参照）。これに基づき高萩ウォーキングクラブでも「新型コロナウイルス感染防止対策」を作成いたしました。

各自、これをご覧の上、例会に参加されますよう、宜しくお願いいたします。

基本 ○ 参加者の体調確認 ○ 3密を避ける ○ 各自マスクの準備・着用

高萩ウォーキングクラブの下期のウォーキングイベント

- 高萩市内を中心に歩く（公共交通機関での感染回避）
- 歩行距離は5～8km程度として、午前中で終了する（昼食時の密集密接回避）
- 参加者は原則として会員のみとする。

具体的対策

(1) 受付

- 会場に着いたら用意してある消毒液（アルコール液）で手を消毒する。
- スタッフ、参加者ともマスクを着用し、1m以上の間隔を開ける。
- 非接触型体温計で体温を測り、37.5度以上の場合は参加を見合わせる。
- その他、体調（咳、咽頭痛など）を確認し、体調不良の場合は参加を見合わせる。
- 受付前後の待機時も各自マスクを着用し、1m以上の間隔を開ける。

(2) 開会式・閉会式

- スタッフ、参加者ともマスクを着用し、1～2mの間隔を開ける。
- ストレッチ体操時は2m以上の間隔を開ける。

(3) ウォーキング時

- ウォーキング時は5、6名の小グループとし、各グループにスタッフを1名おく。
（万一、感染者が出た場合にも大規模なクラスターの発生を防止できる）
- 各グループ間の距離はおおむね5～7mとする。
- 原則として、1列歩行とし歩行間隔は1～2mとする。
歩道等に余裕がある場合は2列歩行も可（但し隣の人との間隔は1m以上開ける）。
- 交差点での信号待ち、休憩時などは各自1m以上の間隔を開ける。
- 歩行時もマスク着用が望ましいが、息苦しさ、熱中症予防などを考慮して各自判断する。
但し、信号待ち、休憩時、会話をする時などは、原則としてマスクを着用する。
- 休憩時にはマスクを一時外し、水分補給と、対面を避けて深呼吸などをして新鮮な空気を入れて熱中症対策をとる。

IWA主催ウォ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、次のウォーキング大会が中止になりました。

- 「第3回全国赤水ウォーク東京大会」〔10月25日(日)に開催予定でした〕



みんなの広場



TWC 文芸

- 短歌・人様を外出自粛に閉じ込めてコロナの奴は世界を駆ける (会員No.21 M.Y.)
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)

距離記録認定 <9,000km> 鶴沼信男



☆ 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7・8月号 等掲載分)

新型コロナウイルス感染症拡大防止アプリ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に資するためのスマートフォン用アプリを紹介いたします。

◇ COCOA (厚生労働省)

新型コロナウイルス接触確認アプリです。各自のスマートフォンにインストールして利用できます。本アプリは利用者本人の同意を前提に、お互いに分からないようプライバシーを確保して新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けることができます。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで感染拡大の防止につながることを期待されます。

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar>

◇ いばらきアマビエちゃん (茨城県)

ガイドラインに沿って感染防止に取り組んでいる事業者を応援するとともに、感染者が発生した場合に、その感染者と接触した可能性がある方に対して注意喚起の連絡をすることで、感染拡大の防止を図ることを目的としたシステムです。

このシステムはあらかじめアプリをインストールする必要はありません。

登録している施設に掲示してある「感染防止対策宣誓書」に印刷されている二次元コード(QRコード)をスマートフォンで読み取るだけでOKです。



「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



2020年度 事業計画

高萩ウォーキングクラブ

年	月	日	曜日	事業
2020 (R2)	4			
	5			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 新型コロナウイルス感染防止のため 上期(4~9月)は休会と致しました。 </div>
	6			
	7			
	8			
	9			
	10	11	日	市民歩く会(主催:高萩市)〔中止〕 秋の有明海岸・高戸小浜を歩く
		24	土	高萩森林公園(おてまき記念の森)ウォーク
	11	7	土	第6回全国赤水ウォーク2020〔中止〕 赤水の生家を訪ねるウォーク
		25	水	花貫溪谷ウォーク
12	4	金	納会ウォーク	
	15	火	花貫川沿いを歩こう(石滝・島名地区)	
2021 (R3)	1	10	日	市内初詣ウォーク
	2	上旬		ウォーキング教室
		18	木	常陸の小京都たつごの里ウォーク
	3	13	土	観梅ウォーク
		27	土	ヘルスロードを歩こう(宇宙さくら公園)

- 距離は5~8kmとします。下見調査の上決定します。
- 新型コロナウイルスの状況、その他各種事情により、変更する場合があります。
- 詳細は、広報紙(TWCだより「はぎの香り」)、TWCのホームページにてお知らせいたします。
茨城県ウォーキング協会のIWAニュースおよびIWAホームページからもご覧いただけます。

2020年度 年会費納入について

「はぎの香り 前号(No.073)」でお知らせした通り、今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、上期(4~9月)は休会とし、年会費は通常の半額(1,000円)といたしました。
つきましては、年会費及び傷害保険代金を例会参加時に納入してください。

- 年会費 1,000円
- 保険代金 600円 合計 1,600円

但し、日本ウォーキング協会、茨城県ウォーキング協会、いわき市健康歩く会に加入されている方は、保険代金の納入は必要ありません。