

皆様 毎年のことですがこれからは梅雨から猛暑の季節を迎え体調管理には大変難しい時期がやってきます。新型コロナはだいぶ落ち着きましたが、熱中症には十分気を付けなければなりません。ただこの時期は日の出が早いので早朝に行動することをお勧めします。最近深夜老人が多いようですが、夏時間モードに切り替えて行動しましょう。新聞にも掲載されたので皆様もご存じとは思いますが京都大学のチームが1週間の歩数と10年後の死亡リスクを発表しました。それによりますと週に1~2回、8000歩(約6K)歩くことにより死亡リスクが約15%減少するそうです。健康維持の3要素である適度な運動と十分な睡眠、バランスの良い食事での夏を乗り切りましょう。



## 6/3 浜離宮三山と竹芝棧橋

台風の影響で延べ13名が参加され、三山全て登頂しました



## これからの予定

### シティウォーク

7月16日(日) 第212回  
早朝ウォーク「神田川・玉川上水」10km  
集合 8時(小雨決行)  
場所 井の頭公園野外ステージ前  
(JR吉祥寺駅南口徒歩7分)  
解散 JR三鷹駅南口  
11時30分頃

8月はお休みです。

### ミニウォーク(会員限定)

7、8月はお休みです。

9月30日(土)  
都民スポレクふれあい大会  
「明暦の大火散歩」  
集合：上野公園出口先公園  
後日詳細をご連絡します

### やさしいウォーキング教室

7、8月はお休みです。

2023年度後期は10月から始まります  
\*令和5年度後期日程  
第1回 10月 21日(土)  
第2回 11月 11日(土)  
第3回 12月 9日(土)  
第1回は都民スポレクと月日が重なり変更しました。

## 歩きました



### 6/18 新井薬師から哲学堂公園へ

梅雨の晴れ間に哲学堂公園から新井薬師まで歩きました



## お知らせ



◎やさしいウォーキング教室  
令和5年前期第3回(6/10)が開催されました。  
◎合併号(7・8月)について  
8月は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。