

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

新年度ご挨拶

会長 堀口裕恒

就任以来1年が過ぎました。幸い大きな事故もなく、終えることができました。会員皆様の暖かいご協力のお陰であり、改めて感謝申し上げます。しかしながら、3月に入り、新型コロナウイルス感染症が日本全国に蔓延し、神田川さくらウォーク、4・5月の例会、5月の通常総会、やさしいW教室などすべての行事を中止せざるを得ない事態になりました。現在も外出自粛要請、緊急事態宣言も出されるなど、誰もが経験したことのない、先行き全く不透明な社会状況になっています。当協会は今後も、先輩方が築き上げられた基盤のもと、会員皆様の声を生かしながらモットーである明るく仲良く楽しいウォーキングの復活をめざし、地道に一步づつ前に進んでまいります。今まで以上にご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

「フレイル」をごぞんじですか

- ・「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」
- ・「健康」と「要介護状態」の中間点



＜フレイルの予防と対策＞ 健康長寿の3つの柱



- ・フレイルの入口は「社会とのつながりを失う」ことです
- *ウォーキングに参加して理事・サポーターをやりましょう。

これからの予定

シティーウォーク

* 6、7月は中止とさせていただきます。

6月21日(日) 第187回
青梅街道に歴史を訪ねて 10km

7月19日(日) 第188回
早朝W「千川上水に沿って」 10km

<皆様のご理解のほどよろしく
お願いします。>

ミニウォーク(会員限定)

* 6月は中止とさせていただきます。

6月6日(土) 第210回
都電荒川線と鬼子母神

<皆様のご理解のほどよろしく
お願いします。>

やさしいウォーキング教室

* 令和2年度前期4、5、6月
全て中止とさせていただきます。

<皆様のご理解のほどよろしく
お願いします。>

*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

* 5月も中止とさせていただきます。



* 塩船観音の
つつじ



お知らせ

◎今後の予定について

*当協会は7月まで活動を中止させていただいてありますが、今回の感染症が収束しましたら、会員の皆様とお会いできる機会をつくりたいと思います。それまで「明けない夜はない」のでお互い助け合って頑張りましょう。

*「たより」については、活動を中止しているの
7月&8月の合併号にしたいと考えています。

*フレイル予防について

詳細はインターネットで東京都医師会、厚生労働省等の記事をご参考にしてください。