

2020年
7.8月号
(第53号)



湖歩

発行 NPO法人滋賀県ウォーキング協会
〒521-1231 東近江市能登川町78
TEL /FAX 0748-36-3646
<http://shiga-walking.sakura.ne.jp>

例会等の再開について

会長 小島達雄

新型コロナウイルスの感染症拡大のために、3月以来例会等を中止してきましたが、「緊急事態宣言」が解除され、外出自粛やイベント実施が段階的に緩和されたことから、7月以降の例会等を再開することにいたしました。

再開に際して、参加される皆様には、別紙「例会等の再開にあたってのお願い」、「参加にあたって遵守していただきたい事項」、「例会実施マニュアル」をよく読んでいただき、ご参加されますようお願いいたします。

なお、4か月ぶりのウォーキングのため、参加者の健康と安全、感染症拡大防止及び熱中症防止のため、次の例会等のコース、距離を大幅に変更させていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



7月12日(日) 猪子山越え

当初コース:能登川駅—佐生城址—北向観音—猪子山—地獄越え—能登川駅 14km
変更コース:能登川駅—佐生城址—北向観音—猪子山—能登川駅 7km

7月19日(日) 琵琶湖一周健康ウォーキング2020 ⑤

集合場所:長命寺集合は中止、近江八幡駅のみに変更。コースは下記のように変更します。

当初コース

- ・近江八幡駅—市立体育館—長命寺—休暇村—水車橋—乙女浜—能登川駅 24km
- ・近江八幡駅—円山町—渡会橋—長命寺港公園—市立体育館—小船木町—近江八幡駅 14km

変更コース

- ・近江八幡駅—円山町—渡会橋—長命寺港公園(フィニッシュ)・・・バスで駅へ 7km

7月21日(火) 大津なぎさウオーク (びわ湖の日)

当初コース: 大津駅—なぎさ公園—由美浜—膳所城址公園—船—びわ湖大津館—大津京駅

変更コース: 大津駅—なぎさ公園—浜大津～船～びわ湖大津館—大津京駅

*乗船のため 11:00 浜大津港集合 乗船料300円は大津駅でお支払いください

8月以降の予定

8月23日(日) 琵琶湖一周健康ウォーキング2020 ⑥ 琵琶湖の大きさを実感する道 (要予約)

能登川駅～彦根駅 20km 集合9:30

8月25日(火) 大津なぎさウオーク 夕暮れの湖面に秋風が

大津駅～京町～大津港～お祭り広場～なぎさ公園～膳所城址公園～石山駅 12km 集合16:30

9月6日(日) くつの日ウオーク奈良大会 別途「大会案内書」により実施

9月13日(日) 琵琶湖一周健康ウォーキング2020 ⑦ (要予約)

9月15日(火) 大津なぎさウオーク

大津駅～長等公園～(北国海道)～際川～南志賀～唐崎～唐崎神社～唐崎苑～唐崎駅

9月20日(日) 第3回枝豆収穫ウオーク 集合10:00

★5km = マキノ駅～湖のテラス～百瀬川～枝豆収穫～近江中庄駅

★12km = マキノ駅～寺久保～メタセコイア並木～ピックランド～百瀬川～枝豆収穫～近江中庄駅

湖西支部 平崎雄晤

小島体制も第三期を迎えましたがその矢先がコロナ危機となって仕舞い正に出足を挫かれた感じですがこれも天から与えられた休養期間と捉えて今年の後半を頑張りたいと思います。小生が始めてウォーキング協会に参加したのは2009年の1月でした。

会社を退職して特にやることもなく無聊を困って居た時偶々新聞の新年初詣ウオークの記事を見て参加しました。ウォーキング協会と言うものが存在することすら知りませんでした。こんなに面白そうな会があるのだとその日のうちに入会手続きを取りました。

数年たってからその日の朝に払った会費500円は入会したので返金ですと経理の方から頂いて何とキチンと会計処理がされているのかと感謝した次第です。それ以来十年以上お世話になっていますが最初の頃は20km以上となると恐れをなしていましたが、ましてや40kmなど歩けるわけがないと思っていましたのに初めて三姉妹ウオークで関ヶ原から木ノ本までの40kmを歩くことが出来、大いに自信が出来ました。いろいろな会員の方々とも親しくなり他協会のウオークに参加したり、趣味の畑仕事では種の播き方苗の植え方など教えて頂いたり貴重なる人脈も広げることが出来て感謝しています。来年は卒寿の齢を迎えますが歩ける限り会員にしておいて頂ければと思います。



湖北支部 川地弘子

連日のコロナウィルス報道で先の見えない事への不安感を抱いてしまう今日この頃ですが、皆様如何お過ごしですか。

ウォークに参加する事で皆さんに出会って元気をもらいながら健康ウォークを続けておりましたが、何もかも自粛で生活のリズムが狂ってしまい気持ちが滅入ってしまいます。

SWAに入会させていただいて一番思い出に残っているのは、東海道本線開業120周年記念、琵琶湖一周健康ウォーキングです。多い時で600名くらいのウォーカーが参加され、慣れない中、気を遣って名簿のチェック等した事を今でもはっきり覚えております。当たり前事が当たり前が出来なくなってしまった今日、改めてコロナウィルスの恐ろしさを実感しております。またウォークを楽しみにしていた私も今では年を重ね脚力に自信が無くなりつつあるのも、もうひとつの実感になっております。でもこのような時でも週に3~4日10km前後のウォークで体力を維持しようと頑張っております。長い自粛期間ですが近々また皆さんとご一緒出来ることを楽しみにしております。



曼荼羅山の一人歩き

大津支部 H・Y

コロナ感染症蔓延のため、自粛・自粛で動きが取れない日々。”密”を避けて曼荼羅山を一人で歩いている。私がウォーキング協会のイベントに参加し始めてから7年が過ぎた。70歳を過ぎた頃、健康管理のため歩くことを始めた。これを継続させるためウォーキング協会に入会した。

しかし、最初は大変だった。団体ウォーキングの経験が無い私にとっては、「歩くペースが合わない」、「歩く距離が長い」等でイベント後は”足が痛い””疲れが残る”などの苦難が待ち受けていた。楽しく歩き続けるには少し足腰を鍛えないといけないと悟り、訓練を開始した。近所の曼荼羅山を登ったり、下ったりの山歩きを始めた。曼荼羅山は標高 184m の小さな山。登り口は4~5ヶ所ある。急な階段を200段ばかり登り山頂へ向かう。山頂には金比羅宮の社がある。花のシーズンには、桜、ツツジ、アジサイが楽しめるこの山を一人で歩く。飽きが来ないように自分で色々なコースを作って歩く。例えば起伏に富んだ尾根コース。ドライバーコース、古墳巡りコース等。所要時間は、60~70分程度。ここ3~4年は1週間に2~3回歩いている。年間100回程度になる。

最近訓練の成果が出てきたようだ。少しくつかったイベントウォークが楽しく歩けるようになった。後4~5年、今の状態を維持出来る事を願いながら、今日も曼荼羅山を一人歩いている。

