

今月号は、九月中に開催される行事予定を掲載しました。

第121回 ミニウォーク「ふれあい」

期日 9月2日(土) 集合時間 10時 距離 5km
集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
コース 日比谷公園健康運動広場～日比谷公園歴史散歩(専任講師 桜本史夫氏)～帝国ホテル～鹿鳴館跡～帝国議事堂跡～旧東京府廳跡～区立内幸町ホール
解散 区立内幸町ホール (JR・メトロ銀座線 新橋駅 8分、都営三田線 内幸町駅 5分) 12時頃
参加費 一律 500円
備考 速さ・距離よりもゆっくり歩いて、じっくり見ながら、人と自然とのふれあいを大切に、楽しいひとときを過ごしませんか。

第15回 東京都水土里の路ウォーキング

期日 9月3日(日) 集合時間 9時 距離 14Km
集合 日枝神社 (JR青梅線 昭島駅 南口 8分)
コース 日枝神社～拝島大師～昭和用水～睦橋～高月用水～東秋留橋～秋川グリーンスポーツ公園(昼食)～秋留橋～下代継水～武蔵引田駅
解散 武蔵引田駅前 (JR五日市線 武蔵引田駅) 14時30分頃
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

第12回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 9月16日(土) 集合時間 10時 距離 10km
集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
コース 日比谷公園健康運動広場～憲政記念館前～東郷公園～外濠公園～神楽坂～白銀公園(昼食)～小桜橋～小日向～茗台中前～小石川植物園～教育の森公園
解散 教育の森公園 (メトロ丸ノ内線 茗荷谷駅 5分) 14時頃
参加費 一律 500円

第12回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 9月17日(日) 集合時間 10時 距離 10km
集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
コース 井の頭公園野外ステージ前～善福寺公園(昼食・歩速測定実施)～井草八幡宮～妙正寺公園～井草川遊歩道～神戸町児童遊園
解散 神戸町児童遊園 (西武新宿線 井荻駅 5分) 14時頃
参加費 一律 500円

【予告】

10月はシーズン到来です。楽しい企画が皆さんをお待ちしています。その一部をご紹介します。

- 10/1 第29回都民スポレクふれあい大会
都民の日です。何があるかなあ～。
- 10/8 お江戸えんま大王四十四ヶ所めぐり⑧
最終回(7回以上参加者の方に、結願記念品を贈呈します。何だろう！ お楽しみに！)
- 10/9 恒例の「甲州夢街道ウォーク2017」
今年は大王子市制100周年記念です、みんなで盛り上げませんか。
- 10/22 吾輩ハ猫デアル⑥ 硝子戸の中
最終回(4回以上参加者の方に、記念品を用意してお待ちしていますよ。お楽しみに！)

第182回 ウィークデーウォーク 「東京水辺ラインと景観②」

期日 9月19日(火) 集合時間 10時 距離 13km
「昼食時利用施設の営業日の関係で火曜日の実施となります。ご注意ください」
集合 浮間公園 (JR埼京線 浮間舟渡駅 1分)
コース 浮間公園～新河岸大橋～小豆沢河岸公園(水上バスのりば)～赤羽桜堤緑地～新荒川大橋～足立・都市農業公園(昼食)～北宮城公園運動場～荒川江北橋緑地～扇大橋～足立小台駅
解散 足立小台駅 (日暮里・舎人ライナー 足立小台駅) 14時頃
参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

熱中症について

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり**予防が最も重要**です。予防のポイントは5つです。

- 1 気温・湿度のチェック
熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。天気予報を気にかけて、服装などを決めると良いでしょう。
- 2 こまめな水分補給
暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、15分～20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。
- 3 暑い中での無理な運動を避ける
運動時は熱中症のリスクが高まります。ご自分の体調と相談をし、無理をしないことが大切です。
- 4 服装
吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をします。淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、帽子や日傘で日差しを遮るようにします。
- 5 体調管理
疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

ご報告

4月17日に(公益財団法人)大阪コミュニティ財団様から、昨年度に引き続き「2017年度 助成事業助成金」を受贈いたしました。(再掲載)

【加盟団体行事】

調布市ウォーキング協会

03-5497-0286

調布市探訪

期日 9月10日(日)
集合 京王線調布駅前広場 9時
解散 京王線仙川駅 13km 14時頃

千代田ウォーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会、浦安ウォーキングクラブの8月中の行事開催はありません。