

都筑 NW 会員の皆様へ(bcc でメールを発信させて頂いています)

お世話になっております。 都筑 NW 世話人代表 小杉正雄です。

新しい年の寒い季節の花々「蠟梅・梅・水仙」を楽しんできましたが、間もなく「桃の節句」いよいよ「春」本番です。 春を思わせる「菜の花・桃・桜」楽しい季節の始まりです。 心が軽やかに・晴れやかになる季節の到来です。 新型コロナウイルスが 2023 年 5 月に、季節性インフルエンザなどと同じ「5 類」に移行して間もなく 1 年経過し、私達の生活も少しずつ元の生活に戻り始めている様に感じています。 少しずつ暖かい季節となり、外へ出て 自然を感じながら自分の体力維持と向上・お友達作り・社会参加を 皆さんと一緒に実践していきましょう。 間もなく 4 月 都筑 NW は、新年度をむかえます。 多くの皆様の会員継続をお願い申し上げます。 皆様と共に健康維持・増進と仲間づくりの活動に邁進したいと思います。

今月のお知らせは、以下の通りです。

1. 2024 年 03 月の都筑 NW 定例会に関するお知らせと確認。
2. 都筑 NW 2024 年度・夏場(7~9 月)の定例会活動に関する お知らせ & お願い事項
3. 都筑 NW 2024 年度・年間活動計画表の送付
4. 都筑 NW は、4 月に新年度(2024 年度)をむかえます。 **多くの皆様の会員継続をお願い申し上げます。**

1. 2024 年 03 月の都筑 NW 定例会に関するお知らせと確認。

2024 年 03 月の都筑 NW 定例会は、予定通り 03 月 02(土)・14 日(木)・18 日(月)に開催します。

① 都筑 NW 定例会 集合場所(受付) & 集合時間

・集合・受付場所は、原則 都筑区庁舎 1 階正面入口・右方向、都筑警察署前の通路入口に、**9 時 45 分集合。**

② 都筑 NW と青葉 NW 相互受入(参加交流)を再開しています。

・青葉 NW 定例会に参加希望の会員様には、定例会の集合場所・時間とウォーキングコース案内メールを配信致します。ご希望の方は 小杉宛(masao\_ksg@yahoo. co. jp)ご連絡願います。

2. 都筑 NW 2024 年度・夏場(7~9 月)の定例会活動に関する お知らせ & お願い事項

先に都筑 NW (TNW) 会員の皆様に、件名に関するメールをお届けさせて頂きましたが 再確認の目的で 今一度下記の通り お知らせ致します。

**地球の温暖化に伴い、夏場の気温上昇が 私たちの生活に押寄せてきています。**

特に、ここ数年 顕著にその現象が現れています。 一方、私達の運営している「都筑ノルディックウォーキング・クラブ」の活動に対して、高齢者の皆様を中心に 健康維持・向上 加えて 社会参加への方策として期待を持って頂けていると認識しております。 この様な状況の中で、「都筑 NW クラブ (TNW)」の活動を安全に継続する方法を都筑 NW クラブ (TNW) 世話人の皆さんと討議を重ねてまいりました。 その検討結果を今回下記の通り「お知らせ&お願い事項」としてお伝えさせて頂く事となりました。

#### ●都筑 NW (TNW) 定例会開催に関する現時点での確認事項

都筑 NW 定例会は、毎月 第 1 土曜日、第 2 木曜日・第 3 月曜日と 月 3 回開催を予定しています。

又、開催時間は 原則 9 時 45 分集合 午前中の活動にて 11 時 45 分頃解散となります。

但し、以下の項目に関して 定例会を中止する事をご了解頂いています。

●雨(雪)天気：雨(雪)天気の下では、ウォーキングは危険と判断された時には「雨(雪)天気中止」とする。

●強風等：台風等の強風の下では、ウォーキングは危険と判断された時には「強風中止」とする。

●夏場の暑：暑さ・熱中症対策の一環として 8 月は「夏休み」とさせて頂きます。

都筑 NW 会員の皆様は「青葉 NW 定例会」にも参加可能ですので、ご都合が宜しい時に「青葉 NW 定例会」にも参加願います。

#### ●都筑 NW (TNW) 夏場(7~9 月)の定例会・運営方法に関する お知らせ&お願い事項

➤ 暑さ対策の基本的確認事項

(1) サマータイムの適用。 7~9 月の間、夏の暑さを避ける目的でサマータイムを適用します。

集合時間 9 時、活動時間は 9 時~11 時頃とする。

青葉 NW (ANW) で実施されている方式を適用します。

(2) 8 月は、暑さによる危険対策の意味合いにて 従来通り 夏休みとする。

(3) ウォーキングコースは、原則 都筑の緑道とする、区外活動は行わない。

(4) ウォーキングコースの、途中リタイア・ポイントを設定する。

(5) 雨・風・暑さ等の理由で定例会の実施可否は、当日の担当が判断・決定する。

万一、「中止」の場合は、担当が YNWS インストラクターにメール等にて連絡する。

加えて 都筑 NW 会員へメール連絡と「都筑 NW HP に定例会中止」との掲載を行う。

➤ 暑さの状況に応じた対応策

神奈川県熱中症警戒アラートではなく、横浜地区の暑さ指数(予測)を確認する。

- (1) 当日の朝 5 時頃に、横浜地区の「暑さ指数が 33 以上」が予測されておれば、定例会は中止。  
この場合、朝 7 時頃迄に都筑 NW 会員へメール連絡と「都筑 NW HP に定例会中止」の掲載。
- (2) 当日の朝 5 時頃に、横浜地区の「暑さ指数 33 以上」が予測されていなければ定例会は開催。  
但し、暑さ指数 31 以上(危険)は、以下の配慮を行う。
  - ・ 主担当は、ウォーキングコース短縮・時間の短縮に心がける。
  - ・ 小休止・水分補給に努める。
  - ・ 体調不良の自主的宣言の勧め。
- (3) 当日の朝 5 時頃に、横浜地区の「暑さ指数 33 以上」が予測されていなければ定例会は開催。  
但し、暑さ指数 28~31(厳重注意)は、以下の配慮を行う。
  - ・ 小休止・水分補給に努める。
  - ・ 体調不良の自主的宣言の勧め。

3. 都筑 NW 2024 年度・年間活動計画表の送付

添付 活動計画表を参照願います。

尚、新型コロナウイルス感染状況等により計画イベントを中止する事がありえます事 ご了解願います。

又、当日の天気・会場予約状況等により変更する事がありえます事 ご了解願います。

4. 都筑 NW は、4 月に新年度(2024)をむかえます。多くの皆様の会員継続をお願い申し上げます。

日頃より、都筑ノルティックウォーキングクラブ活動に参画頂き あらためて御礼を申し上げます。

都筑 NW(TNW)は、4 月に新年度を迎えます。多くの皆様の会員継続をお願い申し上げます。

皆様と共に健康維持・増進と仲間づくりの活動に邁進したいと思います。

会員継続して頂く皆様には、年会費(5,000 円)を 下記 どちらかの方法にて 4 月 15 日(月)迄にお支払いをお願い申し上げます。

●銀行口座振込：下記の銀行口座にお振込み下さい。

振込先 : みずほ銀行 港北ニュータウン支店 (店番 743)

口座番号 : (普通) 1185746 口座名 : 都筑ノルティックウォーキングクラブ

振込手数料 : 振込手数料がかかる場合はご負担をお願い致します。

●現金納付 : 封筒に お名前・金額を記入し 会計担当 泉 或いは 小杉にお渡し願います。

以上 宜しく申し上げます。