

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。

間もなく 4 月、都筑 NW (TNW) は 新年度を迎えます。 多くの皆様の会員継続をお受け出来ました事 御礼を申し上げます。 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。 宜しく願い申し上げます。 いよいよ「春」本番です。「桜」が 楽しみな季節の始まりです。 然しながら、今年は新年から気温が低く日照時間も少なく 桜の開花が昨年(3/15)に比べて遅れている様です。 現時点での天気予報では、3 月末頃から気温も高くなり桜の季節が始まるものと思います。

新型コロナウイルス感染が始まって丸 4 年を経過し 5 年目に入りました。 我々の住む日本は、2023 年 5 月 8 日に、季節性インフルエンザ等と同じ「5 類」に移行する事となりました。 新しい生活様式とこれ迄通りの感染予防対策(体調管理・手洗い・うがい・マスク・3 蜜回避)を行いながら「ノルディックウォーキング(1・2・3)」を皆さんと一緒に楽しみたいと思います。 引続き宜しく願い 申し上げます。

今月のお知らせは、以下の通りです。

- 2024 年 04 月の都筑 NW 定例会に関するお知らせと確認。
- 2024 年 04 月 06 日(土)の都筑 NW 定例会「都筑の桜巡り」です。
- 2024 年 04 月 11 日(木)の都筑 NW 定例会「春の里山ガーデンフェスタ」です。
- 2024 年 04 月 15 日(月)の都筑 NW は通常の定例会です。「都筑 NW 活動報告」は、メール(資料)にて報告します。
- 都筑 NW **2024 年度・年間活動計画表**の送付。
- 都筑 W は、新年度(2024 年度)をむかえました。 **多くの皆様の会員継続をお願い申し上げます。**
- 都筑 NW 2024 年度・夏場(7~9 月)の定例会活動に関する資料の送付(お知らせ & お願い事項)。

- 2024 年 04 月の都筑 NW 定例会に関するお知らせと確認。

2024 年 04 月の都筑 NW 定例会は、予定通り 04 月 06(土)・11 日(木)・15 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. 2024 年 04 月 06 日(土)の都筑 NW 定例会「都筑の桜巡り」です。

今年は、3 月後半の天気が 気温が低く・雨模様の為 桜の開花が昨年に比べて遅く 未だ、横浜市では「桜開花宣言」が行われていません。 3 月下旬には天気も回復模様ですが 4 月初旬には再度雨模様の天気予報です、「都筑の桜巡り」定例会となるか否か不明です。 通常のウォーキング定例会になるのではないかと心配です。 その場合には、お許し願います。

3. 2024 年 04 月 11 日(木)の都筑 NW 定例会「春の里山ガーデンフェスタ」です。 集合場所・時間をご確認願います。

JR 中山駅南口・バス乗場(中山駅前交番横)に集合し 四季の森経由「里山ガーデン」迄 ノルディックウォーキングを行い、里山ガーデンにて昼食(お弁当)と春の花々を楽しみたいと思います。

・日時：2023 年 04 月 11 日(木) 10:00 時集合 (受付:9 時 30 分から)

・集合場所：JR 中山駅 南口・バス乗り場(中山駅前交番横)

・参加申込：事前申込は不要です。但し、時間厳守願います。

・参加費：会員は参加費無料、一般参加 500 円申受けます。

・重要確認事項：参加当日 ご自身での体温測定・体調確認願います。

体調不調の場合は参加をご辞退願います。 マスク持参・消毒用具持参。

・その他：雨天の場合は中止、前日の 17 時まで決定、各自申込先にお問合せ下さい。

詳細は添付参加募集チラシを参照願います。 多くの皆様の参加をお待ちしています。

4. 2024 年 04 月 15 日(月)の都筑 NW は通常の定例会です。「都筑 NW 活動報告」は、メール(資料)にて報告します。

都筑ノルディックウォーキングクラブ「活動報告会(総会)」を 4 月 15 日(月)に開催予定でしたが 誠に申し訳ありませんが、会場が確保できませんでしたので メール(資料)による「活動報告」とさせて頂きます事 ご了解願います。 又、会員継続して頂ける皆様には、昨年と同様に「都筑 NW 活動報告 DVD」を参照資料として お届けさせて頂きます。 従って、**都筑 NW 定例会は通常のウォーキング定例会となります。**

5. 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。

6. 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、都筑ノルデ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 : 都筑ノルデ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。

加えて、お友達の都筑 NW への活動に参加のお誘いを宜しくお願い申し上げます。

7. 都筑 NW 2024 年度・夏場(7~9 月)の定例会活動に関する資料の送付(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、当日の主担当が判断・決定する。

万一、「中止」の場合は、主担当が 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。

以上 宜しく申し上げます。