



# NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第233号 2024年7月9日発行

## 【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

\* 事前の申し込みは必要ありません。直接  
受付時間までに集合場所においでください。

お問い合わせ: 090-3217-4109

## 第234回例会

「早朝ウォークを都心の緑陰で/ウォーミングアップはラジオ体操!」 約7km

日時: 8月13日(火) 受付: 6:40~7:00

集合: 新宿中央公園水の広場

最寄駅: 都営大江戸線「都庁前駅」  
A5出口

コース: 新宿中央公園(スタート)→甲州街道→西  
参道→参宮橋→明治神宮西参道口→宝  
物殿→明治神宮原宿門→代々木公園巡  
り→原宿門(ゴール)

解散: 代々木公園原宿門 9:00 頃予定

最寄駅: JR 線「原宿駅」、東京メトロ千代  
田線・副都心線「明治神宮前駅」

## 第235回例会

「山手線一周ウォーク 2/3 日暮里駅~田町駅」  
約14km

日時: 9月10日(火) 受付: 8:40~9:00

集合: 日暮里駅西口

コース: 日暮里駅(スタート)→鶯谷→上野公園→  
御徒町→秋葉原→神田→東京→有楽町  
→新橋→浜松町→田町駅(ゴール)

解散: 田町駅 13:30 頃予定

最寄駅: JR 線「田町駅」、都営三田線・浅  
草線「三田駅」

## 【レガス健康ウォーキングのご案内】

主催: 公益財団法人新宿未来創造財団

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

\* 事前の申し込みは必要ありません。直接受  
付時間までに集合場所においでください。

お問い合わせ: 090-3217-4109

## レガス健康ウォーキング

「夕涼みウォーク」 約8km

日時: 8月21日(水) 受付: 15:40~16:00

集合: JR 線平井駅北口

コース: 平井駅北口(スタート)→小松川運動  
公園→小松川親水公園→新小岩駅  
(ゴール)

解散: JR 線「新小岩駅」 18:30 頃予定

## 【いきいきウォーク新宿のご案内】

共催: 新宿区健康部健康づくり課

NPO法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 無料

\* 事前申し込み制 申し込み・お問い合わせ:

TEL:03-5273-3494 FAX:03-5273-3930

7月と8月は猛暑のためお休みです。

## 第232回例会報告

### 「山手線一周ウォーク①」

遅れている梅雨入りに助けられ、新宿駅ペンギン広場に61名が集った。約40kmの山手線を3回で踏破しようという企画である。21日の総会で新会長に就任される高橋ご夫妻、日本ウォーキング協会指導員の佐藤和子さんの顔も見える。朝ということもあり、行き交う人の少ない新宿・新大久保・高田馬場を抜け、10:20目白駅で休憩。左側に山手線の電車の音を聞き、ビルや櫛並木の日影を歩く。池袋の日影は西武・パルコの向い側の道。都電が姿を見せる大塚駅に11:30着。水分の補給、飴等のプレゼントをし合う様子も。

巣鴨からは陽が高くなり日陰が少なく、日傘に歩きスマホの女性の多くに腹立たしさを覚える。田端の駅を左下にみて、西日暮里の公園で給水休憩。後ろを歩いていた、会員の箕作さん・福崎さんは2本目のボトルが半分まで飲んだとの事、私が水分を取る回数・量が少ないと注意された。13:00予定通り、約14kmを歩き、日暮里駅裏側にある谷中霊園にゴール。

暑さもあり、7名の参加者が途中で電車に乗ったので、54名。陽に焼けた満足気な顔にホッとする。お疲れ様でした。熱中症気味だったというスタッフの池田さんは「てんや」での生ビールに生き返ったと嬉しそうな顔に同感。暑さ対策は、毎日外に出て歩き、いい汗を流すことです。がんばりましょう、楽しい夏を過ごすために。(小林昌仁)

本会ウォーキングの情報をご覧いただけます。

・スマホからは、下記の二次元バーコード



・パソコンからは、下記のアドレス

<https://shinjuku-walking.fc2.net/>

## 例会節目回数達成者のご紹介

### ☆鈴木 緑様(20回)



### ☆中村 清子様(60回)



### ☆伊藤 育雄様(60回)



発行: NPO 法人新宿区ウォーキング協会  
連絡事務所:

〒160-0015 新宿区大京町9番地11 高橋方

Fax: 03-3351-5026 携帯: 090-3217-4109

発行者: 高橋 英明 編集責任者: 青木 久仁男