



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第196号 2021年6月8日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

第197回例会

「祝・オリンピック マラソンコース②」約10km

日時: 7月13日(火) 受付: 8:40~9:00

集合: 隅田公園(吾妻橋北)

最寄駅: 東京メトロ銀座線「浅草駅」出口5より徒歩5分

コース: 隅田公園(スタート)→浅草橋→東日本橋→茅場町交差点→日本橋→京橋(東京スクエアガーデン)→銀座→西新橋交差点→芝公園(ゴール)

解散: 芝公園 12:00 頃予定

最寄駅: 都営三田線「芝公園駅」、都営大江戸線「赤羽橋駅」

第198回例会

「緑陰を求めて早朝ウォーク」約7km

日時: 8月7日(土) 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」

コース: 新宿中央公園(スタート)→甲州街道→西参道→参宮橋→明治神宮宝物殿→明治神宮原宿門→代々木公園巡り→代々木公園原宿門(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」

【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

受託: NPO 法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

「祝・オリンピック 横浜スタジアム(野球・ソフトボール)」約8km

日時: 7月21日(水) 受付: 8:40~9:00

集合: みなとみらい東急スクエア

最寄駅: みなとみらい線「みなとみらい駅」出口5

コース: みなとみらい東急スクエア(スタート)→臨港パーク→横浜赤レンガ倉庫→山下公園→港の見える丘公園→横浜外人墓地→横浜中華街→横浜スタジアム(ゴール)

解散: 横浜スタジアム 12:00 頃予定

最寄駅: JR 線「関内駅」、みなとみらい線「日本大通り駅」12:00 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

7月と8月はありません。

次回は9月24日(金)の予定です。

～はじめてみませんか「しんじゅく100トレ」～

加齢により低下しやすい筋力を鍛える新宿区オリジナルの筋力トレーニングです。まずは区内在住の65歳以上のみんなが5人以上のグループを作ってください。これまでのグループの活動に加えていただいても結構です。週1回以上、集合住宅の集会室等会場を確保出来たらスタートです。

グループへの重りバンドの貸与・DVDの配布・初回のトレーニング指導は、健康部健康づくり課が行います。新宿区ウォーキング協会もサポートします。

会員の皆さん、前向きに検討ください。コロナ明けのウォークは、体が軽くなり背筋が伸びて歩けますよ！

新宿区健康部健康づくり課 03-5273-3047

新宿区ウォーキング協会 小林 080-5895-3961

～WASEDA ウェルネスウォークのご紹介～

早稲田大学中村好男教授(スポーツ科学)が主宰しているウォーキングの行事を紹介します。新宿の会員さんも参加しています。

3回参加でペットボトルホルダーが貰えます。

集合時間:9:30～10:00 ゴール:12:00

参加費:500円

7月7日(水)・21日(水)

「歌舞伎町から天神山・戸山を経て高田馬場へ」6km

集合 大久保公園(西武新宿駅北口)

解散 諏訪公園(JR・東西線 高田馬場駅)

7月14日(水)

「切り絵図で歩く・鬼平犯科帳⑥」6.6km

集合 東西線 門前仲町駅3番出口前

解散 東西線 門前仲町駅

9月1日(水)・15日(水)

「赤坂から広尾へ・大使館巡り」7.1km

集合 氷川公園(千代田線 赤坂駅出口5b)

解散 日比谷線 広尾駅

9月8日(水)

「切り絵図で歩く・鬼平犯科帳⑦」6.1km

集合 大江戸線 蔵前駅A7出口前

(浅草線蔵前下車の場合は、A2出口から出て地上をA7出口へ)

解散 山手線・総武線、地下鉄日比谷線秋葉原駅

～放棄地再生に取り組んでいる団体のご紹介～

「大麦畑のオーナー」になりませんか。

地方の田園地帯を歩くと、水田・麦畑・野菜畑にビニールハウス。最近では、発電パネルを多く見かけるようになりました。また、耕作放棄地が雑草でジャングルの様に拡大しています。

都心に住む私たちがこの現状に無関心でいい訳はありません。足利市のおおむぎ工房が、この問題に取り組んでおり、放棄地を大麦畑に再生させています。この事業を維持・拡大させるため、「大麦畑のオーナー制度」を設け、一坪オーナーを募集しております。

私は共感した友人達と一緒に、一面黄金色の大麦畑を散策して来ました。事情を知らなければ、よく見る大麦畑ですが、心ある方々の努力でこの風景があると思うと、胸がジーンとききました。

一坪月会費1,000円です。農地を買う訳ではありません。特別な金銭の見返りはありません。収穫された大麦で作られた食品・お菓子などが(約6,000円相当)年2回送られてくるだけです。

来年の6月にはみんなで麦秋ウォーキングに参加しませんか。

詳細は、小林(080-5895-3961)まで。

直接なら おおむぎ工房中村農場長

(0120-37-4458)

お知らせ

4月3日(土)実施のレガス健康ウォーキングが、「oh!レガス」5月20日号に掲載されました。HPで動画が配信されています。是非、ご覧ください！

発行:NPO 法人新宿区ウォーキング協会

連絡事務所:

〒169-0051 新宿区西早稲田1-23-14

けやきハウス内 福本 弘 方

Fax:03-3208-3531 携帯:090-3217-4109

発行者:小林 昌仁 編集責任者:青木 久仁男