

自分の健康は自分で守る一年に

会長 馬場 弘之



新年おめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大の第一波で明け、第三波の大波の中で暮れる事になりました。FWAもこの波に飲み込まれ、協会の定時総会も開催場所が確保できずに、書面表決という緊急避難措置をお願いしましたし、活動の軸であるウォーキング例会も3月から中断し9月末まで中止継続という、想像する事すらできなかった展開となりました。今年についても、残念ながら、新年早々から新型コロナウイルスの感染拡大防止対策へのご協力を会員の皆さまにお願いせざるを得ません。



昨年の緊急事態宣言前から、「必要も無いのに外へ出ることは良くない事だ」というような論調が増えて、家に籠る事になり、運動量が減ってしまった。それにより、体を動かすことが億劫になるという悪循環で、もうウォーキングは・・・、とお考えの会員もいらっしゃるのではないのでしょうか。

FWA では、ウォーキングはだれでも、いつでも、どこでも出来る簡単なスポーツで、私たちの健康維持、増進に役立つものと考えており、例会・WMは可能な限り開催していきたいと考えていますし、会員の方には是非とも積極的にご参加いただきたいと思っています。

また、一人で歩く方が良いとお考えの方には、イヤラウンド・ウォーク、五街道のバーチャル&リアル・ウォークのプログラムも準備しています。

一方で活動を続ける為には、FWA は感染拡大防止策に沿って行う必要があります。運営するスタッフが毎回皆で検討を重ね、少しでも参加者のご負担を減らせるよう知恵を絞っていますが、会報12月号掲載の「2021年例会へのお願い事項」へのご協力を宜しくお願いします。

例年、今年はこんな事を行いますとお話ししていますが、昨年はコロナ禍で全て持ち越しとなってしまいました。そんな中で気が早過ぎるかもしれませんが、「マスク着用も必要無くなりました」、「ソーシャルディスタンスも考えなくて良くなりました」とウォーキングを伸び伸び出来る時期が来ましたら、臨時の例会を企画して、『コロナ退散のお祝い』ウォークを行い、皆様のご協力へのお礼をしたいと思います。

感染拡大防止策に沿った例会の実施にスタッフの必要人数が増えており、出ずっぱりの方も増えています、会員の皆さんのスタッフへの積極的な参加をお待ちしています。

本年が皆さんにとって、健康を自ら守った良い年になれるよう、祈念申し上げます。