



例会報告

○109回例会 七尾湾岸ウォーク 開催日:7月15日(日) 天候:晴れ
コース:のど共栄信用金庫和倉支店駐車場～石崎漁港～松百大橋～津向町～小島町～松百新町
～赤浦町公民館～和倉温泉駅裏～のとしん駐車場ゴール 歩行距離:11km
団体歩行 リーダー:西村良二
参加者:一般4名(内小人1名) 他協会:25名 NWA 会員:28名 計:57名

北陸の梅雨が明けて一週間後のこの日、朝から気温 30℃を超える暑い日になりました。集合場所駐車場入り口、建物の日影には風が通り、そこに時間待ちの参加者がまわって来てくれたので開会式はスムーズに8:50に行いました。コースの説明、熱中症予防の注意事項、一花指導員の準備運動の後、早々にスタートしました。



奉燈祭りで有名な石崎町・漁港に出て、暑い中にも海面をよぎる涼しい風を受けることが出来て、元気いっぱいの歩行でした(上の写真)。全コースの三分の一は海を左に見て歩くところ。この辺りはスタート直後でもあり足取りは軽やかです。



だんだんと気温が上昇し、海側の歩道が陸側になり、ウォーカーの全員の顔は汗にまみれて上気の様相になってきました。

コースは津向町に抜ける切通しに至り、上り坂道にきつそうな足取り。山あいの木陰道ですが、

だんだんと遅れてくる人が数人発生。このままガツバっても体力の消耗が増すばかり。適当に歩行援助することになりました。そんな中、思いのほかまとまって旧国道沿いの西湊コミュニティーセンターで全員集合トイレ休憩になりました。ここでは「暑い日のウォークに少しでも不安がある人はバス停が近いので帰ることができます。」と案内し、水分の配布など30℃の気温対策に気を使いました。

休憩後、津向町の高道から旧御祓中前を通過して小島町の山間部(鞍馬山の麓)へ。坂道の上下は高温

下できつい道中となり、列は再びだんだんと長くなって後方のウォーカーの体力が心配になりました。松百新町の入口で待っていてもなかなか来ないアンカー。心配の余り伴走車で迎えに行くことになりました。



赤浦瀧に出てからは湖畔沿いに歩き、微かなそよ風に当たって元気を取り戻しつつ、瀧に突き出た赤浦町公民館でトイレ休憩。

暑さで多くの水分が汗となって排出されたのが、思いのほかトイレ行列がなく、主に日陰で腰を落とした休息で皆ぐったりです。撮り忘れていた恒例の集合写真をこの出発前に撮影して、残りの3kmに挑戦しました。新保町、祖浜町の田園地区を横切って、和倉温泉駅の裏手に到着できました。踏切、信号を渡って無事スタート地点の「のとしん」駐車場にゴールしました。猛暑の中であつたにもかかわらず、今回も県内外から多くの参加をいただき、無事に7月の例会を終えることができました。ありがとうございました。

今後のNWA予定

- 8月の110回例会 **早朝・納涼ウォーク** **井田の不動滝で納涼** 開催日:8月5日(日)
 集合場所:道の駅「織姫の里」 歩行距離:10km 受付:7:00~7:50 開会式:7:50
 いつもより1時間早いので…詳細、前号同封のチラシ参照。
- 9月の111回例会 七尾城山展望ウォーク 国史跡追加指定(平成23年) 開催日:9月23日(日)
 集合場所:城山運動公園プール側駐車場 予定歩行距離:13km
 受付:8:00~8:50 スタート:9:00 詳細、同封のチラシ参照
- 10月の112回例会 七尾市スポレク参加ウォーク 開催日:10月8日(祝)
 集合場所:田鶴浜小学校グラウンド(体育館向い) 受付け:8:00~8:50
 詳細、検討中

県内の主な予定 (詳細を知りたい方は事務局まで…)

- 県7月例会 越前禅定道・白山平泉寺を訪ねて 開催日:7月29日(日) 歩行距離:13/7km
 集合場所:えちぜん鉄道勝山駅(駐車場あり) 受付:9:00~ 出発式:9:30
- 県8月例会 富山県を歩く(越中八尾で風の盆を思う) 開催日:8月26日(日)
- 県9月例会 国史跡探訪③狐山と法皇山古墳(加賀市) 開催日:9月23日(日)
- 県協力 金沢ウォーク2018 開催日:10月6日(土)7日(日)

記録達成の会員

IVV 距離記録認定	9000km	一花章様	
	7000km	安江和子様	安江重雄様
	4000km	神保輝雄様	以上、ウォーキングライフ7・8月号より
県内共通パスポート表彰	30回	入山外美恵様	IWA ウォーキングだより6月号より

新入会員のお知らせ **会員番号 124** **竹室外代子 様** **七尾市松百新町在住**
よろしく申し上げます!!

親子亀…●例年の7月例会は梅雨の終わりで雨の心配をしていたのに、今年は梅雨明けが早く一週間も雨の無い二重高気圧に被さった暑い日になりました。熱中症の危険を抱えての開催は、主催者サイドにとって非常に気の張るものです。無事終えて、ほっとしています。高齢者の体力は個人差が大きく、参加受付時に完歩の予想を本人も出来ないものですが、夏の参加は少しでも自信がないときは参加を見合わせてください。特に今年は心配です。●8月例会は納涼に気を使い、通常より一時間早めの午前8時スタートの企画にしました。熱中症対策に苦心し、朝の冷気と木陰の中のウォーキング考えたコースですが、参加者自身で当日の天候や体調を考えて参加してください。救急事故防止は各自で十分の対策をお願いします。(辻口)

“NWA 新入会員を毎年募集しています”

入会したい方の情報がありましたら、事務局に連絡ください

現在の会員数**62名**です ● ● ●