



令和4年を迎え、新型コロナウイルスの感染の終息が現実になるものと期待していましたが、残念なことに新たなオミクロン株が蔓延し、賛助会の皆さんの活動が再度制限されるという状況のまま、春を迎えようとしています。

長野県内に2月19日から発令されていた「まん延防止等重点措置」の適用も、3月7日以降は解除となり、ようやく佐久圏域の諸施設が利用し易くなる状況が見えてきました。

陽気もずいぶん暖かくなってきて、コロナ感染対策を遵守しながら、賛助会活動やグループ活動を是非とも活発化していただきたいと思えます。

昨年12月に第60号の「あさま」を発行以降、計画していた「賛助会Day」、『ボウリング大会』もコロナ禍の影響で、中止となるなど、思ったような賛助会活動が制限されてしまいました。その為、春号は情報量の少ない会報となってしまいましたが、どうぞ最後までお読みください。



### 令和4年度「活動発表会」への提言 ～役員会の意見から～

昨年11月に開催した令和3年度の賛助会員活動発表会は、コロナ禍の影響で参加人数を制限した方式で実施し、グループ活動が制限されたこともあり、規模も小さくなってしまいました。

その後の、12月15日の役員会では、“もっと活発な発表会にしないといけない、”という危機感の中、役員の方からいろいろな意見がたくさん出されました。

本来であれば理事会を通して、会員の皆様にお伝えすべき内容ですが、今回はこの紙面に報告させていただきます。

#### ★出された意見や改善提案

- ・ステージ発表も展示発表も、もっと増やしたい。
- ・賛助会員が賛助会のグループ活動以外で取り組んでいる成果も発表してはどうか。グループ活動発表にこだわらず、個人や仲間との活動なども発表してはどうか。

＜ステージ発表＞の例として

コカリナ・カラオケ・踊り（日舞、フラ等）・手品・コーラス・切り絵

＜展示発表＞の例として

絵手紙・フラワーアレンジメント・手芸・木彫り・銅板・写真

- ・賞品付きの抽選会とかお祭りの企画で、“賑やかなつどい、”になるといい。
- ・早期に令和4年度の活動発表会の準備委員会をたちあげ、実施方法について検討が必要と思われる。
- ・もちろん賛助会活動グループを増やしていくことも重要な課題である。等々上記の様な建設的な意見が出されました。役員会/理事会で検討して参ります。

### 佐久地区賛助会 令和4年度前半の会議日程

令和4年	5月12日(木)	13:30～	役員会
	5月19日(木)	13:30～	理事会
	5月26日(木)	13:30～	総会
	7月28日(木)	13:30～	理事会
	9月1日(木)	13:30～	役員会

開催場所は、佐久市中込会館を予定しています。



## ノルディックウォーキングをしませんか！

ノルディックウォーキング インストラクター  
佐久地区賛助会 元会長 加藤 豊久

北京の冬のオリンピックで、日本のスキーマンが大活躍しました。従来、日本のスキーマンはジャンプは強いが距離競技（クロスカントリースキー）は弱い、と言われてきましたが、今回のオリンピックでは渡部選手がジャンプでの順位をその後のクロスカントリーのレースで引き上げました。大変なトレーニングを積んできたのだらうと思います。

クロスカントリースキーのように長い距離を走る選手が、夏場に草原など地面の上で行うトレーニング用に開発されたのがノルディックウォーキングです。2本の長いポールを使って地面を押しながら歩きます。このポールを短くして歩きやすくしたものが、今、私達が使っているノルディックウォーキングのポールです。

私は15年ばかり前にノルディックウォーキングを教わり、その後ずっと続けております。10年ほど前からは「さくらさく小径」を中心に20人ほどの人達と週2回（金・土曜日の午前中）ウォーキングをしてきました。

新型コロナウイルス感染予防のため、家にいる時間が増えて体力の衰えを感じる人が増えたと言われます。ノルディックウォーキングはポールを持って腕で地面を押し歩く全身運動です。全身の筋肉を使うので身体を動きやすくする効果が期待できます。元気な人も元気でない人もそれぞれの状態に応じてウォーキングの強度を選び、そして、一緒に歩く人達と大きな声でおしゃべりをする。気分転換にも効果的です。

興味をお持ちの方は私までご連絡ください。

（携帯：090-7244-3133）

金・土曜日の例会でポールの使い方などを説明いたします。

要領は以下の通りです。

### 「さくらさく小径でのノルディックウォーキング」

集合場所：「さくらさく小径」の御影橋近くの駐車場

実施日：毎週 金・土曜日（雨天中止）

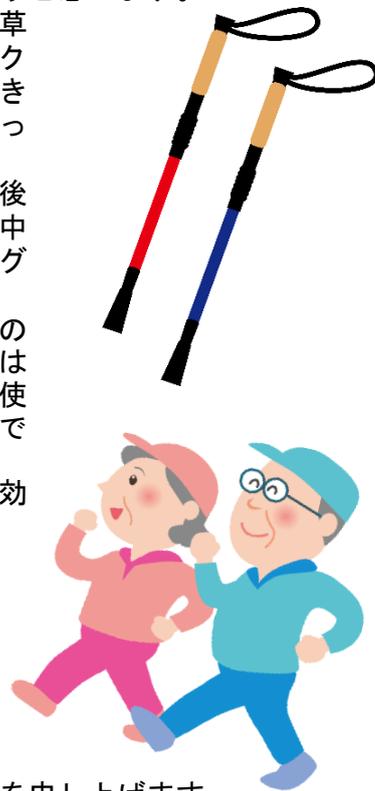
集合時間：9時を予定していますが、電話の際、確定した時間を申し上げます。

持ち物：ウォーキング用の靴を使用して下さい。マスクと飲み物は必須。

その他：①ポールを用意しますので、参加する日の1週間前までに電話をください。

②ウォーキングルートを変更することがあります。（虚空蔵山など）

③私はノルディックウォーキングのインストラクター資格を持っていますが、ポールウォーキングのインストラクター資格は持っていません。従って、ポールウォーキングの説明はできません。ご了解ください。



## 令和4年度長野県シニア大学 学生募集にご協力ください！！

★令和4年度の長野県シニア大学佐久学部の、学生募集を行っています。

「募集案内」及び「入学願書」が佐久支部にあります。願書受付期限は3月25日（金）までです。お知り合いの方、ご近所の方で、佐久学部に入学をご希望の方がいらっしゃいましたら、佐久支部事務局へご紹介ください。宜しくお願いいたします。



庭先の福寿草

（編集後記）年度の最後まで新型コロナウイルス感染症に追われた1年でした。第6波も収束の兆しが見えてきましたが、決して油断することなく対策をしっかりとって参りましょう！来年度こそ、みんなが元気に集い、活発な賛助会活動が出来ることを願ってやみません。令和4年度も楽しく元気な佐久地区賛助会を目指しましょう。

（広報委員会 北村・小林）