

## 2013年 神奈川県糖尿病協会 ウォークラリーのご報告

今回は台風 27 号 28 号が来たため、直前まで開催が危ぶまれました。しかし、前日になりようやく台風が去る見込みがついて、ウォークラリー当日は晴れそう、という天気予報が出てほっとしました。

当日はまぶしいくらいの快晴で、ちょうど前の日まで雨だったため、却ってほこりも立たず美しい日和になりました。

朝 10 時半、すでに多くの参加者が集まり、開会式が始まりました。開会式は例年の如く、半田会長の挨拶、坂本副会長の開会宣言に引き続き大塚先生のご指導のもと体操をしてからスタートしました。オカピ、キリン、サイ、テナガザル、丹頂鶴、ヒツジ、象その他いろいろな動物を見ることが出来ました。公園の木々は紅葉が始まっているのもあり、本当に久しぶりに自然の美しさ、季節の変化に気がついた感じでした。チェックポイントでスタンプを押してもらいながら歩いているうちにいつの間にか時間が経ってしまい、12 時前後からは皆次々とゴールしました。完歩症をもらった方、捨てないで取っておいてください。毎年参加している方は今年で 4 枚たまったはずです。5 枚たまれば協会からささやかなプレゼントがもらえます。来年をどうぞお楽しみに！

その後思い思いの場所で昼食を摂り、1 時半からこれも恒例の青空教室が始まりました。今回は長谷川司先生による「タバコと動脈硬化について学びましょう」でした。タバコを吸う人は身につまされたことでしょう。

続いて閉会式となりましたが、賞品選びは大変な騒ぎでした。こうして今年のウォークラリーも楽しく無事終了しました。今回は最終的には 217 名の参加人数でした。

今回はウォークラリーの感想を 2 人の方が寄せて下さいました。以下に掲載させていただきます。ウォークラリーのアルバムと長谷川先生の御講義のスライドもあわせてご覧ください。

最後に、毎年このウォークラリーを開催して下さるノボノルディスク社の皆さまには心から感謝いたします。

感想文① SO さま

### ウォークラリーに参加して

10月27日初めて糖尿協会のウォークラリーに参加しました。前日の26日は台風27, 28号の影響で関東地方は大雨注意報、伊豆大島の被害の報道に明日はどうなるのかと心配しましたが当日は関係者の方々が「ポケットにこのお天気をしまっておいたのでは」と思うくらい最高のお天気に。

抜けるような青空、澄み切った空気、雨に洗われた樹木がキラキラと光り、公園より見下ろす海の景色は1枚の絵葉書を見るようでした。ラリーに参加した会員の方たちも笑顔で

楽しんでいました。

私も久しぶりの運動に心地よい汗を流しました。昼食後の青空教室の健康講座にウンウンと共感しながら健康は自分に贈るプレゼント、自分自身の健康管理が一番と改めて感じました。

心身ともにリフレッシュ出来たことに感謝しながら次回も参加し日頃の運動不足を解消したいと思いました。楽しい一日を有難う御座いました。

感想文② TSさま

### 思うまま・感ずるまま

#### ウオークラリー大会に参加して

台風27号が心配されましたが、当日は天候も回復し素晴らしいウオークラリー日和のなか神奈川県糖尿病協会・ノボ主催のウオークラリー大会が約250名参加され「金沢動物公園」で開催されました。

半田会長の挨拶に続き、体操で体をほぐしてウオークラリーのスタートとなりました。公園マップを見ながら一人で歩く人、お友達とおしゃべりしながら歩く姿、楽しそうでした。途中、5か所のチェックポイントでスタンプを押して頂き、皆さん完歩証を受け取っていました。

午後は、わくわく広場で長谷川先生の青空教室が開かれ、テーマは「タバコと動脈硬化」について、喫煙者はタバコの怖さを知り、耳の痛い内容でしたが、なかなかやめることが出来ないのが実情です。私もその一人です。

大変、素晴らしい中身のある青空教室でした。先生ありがとうございました。

感想文③ YCさま

### 「歩いて学ぶ」 糖尿病協会ウオークラリーを終えて

前日の天気予報ですと雨の予報、中止になるかと思っていましたが、朝から秋晴れの上天気は無事に行うことができました。

私は3、4回参加になりますが、2回目からは健康な友人とふたりで参加しています。この友人がこのウオークラリーが気に入り、私より熱心で、今年はいつあるのー？また一緒に行きましょう、と言ってくるのです。

横浜市立金沢動物公園は今回で2回目のコースで、動物を見ながらおしゃべりして歩くのはとても気持ちよく自分が糖尿病だということを忘れさせていただく、年1回の幸せな1日です。

開催を企画して下さった諸先生、関係者の方々に感謝です。本当に有難うございました。これからも自分が糖尿病だと自覚して、食事・運動に気を配り毎日の生活を楽しみながら生きてゆきたいと思います。来年もよろしくお願ひします。