

第19回 ウォークラリーのご報告

2014年10月26日 横浜ズーラシアで神奈川県糖尿病協会主催の第19回ウォークラリーが行われました。今回は数日前から天気が安定しており、昨年のように、「雨で中止になるかもしれない」という心配はせず安らかに当日の朝を迎えることができました。

10時の受付開始前から多くの人が集まってきました。お天気はよく、しかもカンカン照りでもなくて、暑からず、寒からず、辺りの木々はうっすらと紅葉して美しく、まさに「ウォークラリー日和」でした。

10時半、半田会長の挨拶、坂本副会長の開会宣言、大塚先生ご指導による体操（これが結構きつい！）に引き続き、ウォークラリー開始となりました。ズーラシアにはもう何回も来ていますが2年経つと記憶もあいまいになり、ゾウやシロクマ、チンパンジー、オカピ、カンガルーなど今回もとても新鮮でした。お子様連れの会員様も多くご家族で楽しまれておいででした。各グループ、3か所のチェックポイントを通過しながら園内を自由に歩きました。園内はかなり広く、全部歩くとしたらかなり時間がかかりそうでした。昼食はゴール前または後に、各自持参したお弁当で好きな場所で摂っていただきました。ゴールはお昼過ぎから午後1時半ごろまで続き、全員に完歩証が手渡されました。この完歩証ですが、(5年以上参加して)5枚集めるとちょっとしたプレゼントがもらえます。一番早い人は今年で5枚のはずですが、皆様覚えておられるでしょうか？どうか捨てずに取っておいてください。



昼食後、恒例の青空教室が開催されました。今回は横浜労災病院松澤陽子先生のご講義でした。「元気に保とう！ 糖尿病の‘アタマ’と‘ココロ’」という演題で、糖尿病になると認知症やうつ病になりやすいこと、そうならないためにどうしたら良いか、という非常にわかりやすい面白いお話でした。歳をとると誰でも心配になることですので非常にため

になりました。スライドはホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

その後、閉会式となり、大塚先生のご指導による体操、クイズの回答と賞品選びと続きました。完歩証を 5 枚集めた方にプレゼントを用意しておりましたが、残念ながら持参された方はいらっしゃいませんでした。来年は是非お忘れないよう。

最後に事務局常盤様の閉会の挨拶で今年のウォークラリーも無事終了しました。また来年もお会いしましょう。なお、ウォークラリーのアルバムもホームページに掲載しておりますので合わせてご覧ください。毎年この催しをサポートして下さるノボ・ノルディスク会社の皆様には心より感謝致します。