相模原市ウォーキング協会　https://kanagawaken-wa.sakura.ne.jp/swaindex.html

ウォークさがみはら

題字は相模原市長

２０25年7月・8月号(第142号)

潤水都市 さがみはら
（相模原の、未来へ向かう合言葉）

さがみん
相模原市マスコットキャラクター

2025年７月・８月のウォーキング カレンダー

7月26日（土）早朝ウオーク
「緑陰紀行 センター南を歩く」　（横浜市）　7km・8km・11km

8月27日（水）早朝ウオーク
フットパスウォーク「相原・七国峠の古道」　（町田市）　6km・8km

相模原市ウォーキング協会 今夏の熱中症対策

今年も危険な夏が予想されます。相模原市ウォーキング協会では、熱中症の発症防止対策として下記の通り対応しますので予め了承下さい。

☆気象庁より例会開催日について「熱中症特別警報」が発表された場合、コースの短縮や変更を行う場合があります。

☆コースの短縮や変更は当日朝の出発前にお知らせします。

一般社団法人日本ウオーキング協会・ＮＰＯ法人 神奈川県ウオーキング協会　加盟団体
後援　相模原市 ・ (公財)相模原市スポーツ協会

相模原市ウォーキング協会

252-0226　相模原市中央区陽光台１-１７-１４　　中村 方
【発行者】　会長　中村　壽成　　【編集担当】 藤瀬　和彦
問い合わせ先　090-4134-5808（18時までにお願します）

◇◇◇例　会　案　内◇◇◇

参加費について:記載の無い場合は、相模原市・KWA・町田会員は200円（小中学生 100円）、JWAおよび神奈川県歩け歩け協会の加盟団体会員は300円、それ以外の団体会員及び一般参加者は500円です。
集合場所の🚻は集合場所にトイレがあります。表示が無い場合は駅のトイレを利用願います。

7月26日（土）　　【担当：藤瀬】

早朝ウォーク
緑陰紀行「センター南を歩く」

茅ケ崎公園「自然生態園」の田んぼ

開催地：横浜市都筑区　歩行形態：自由歩行又は団体歩行

距　離：①7㎞(万歩コース)　②8㎞　③11㎞

小雨実施、飲料水・雨具をご持参下さい。昼食の持参は任意です

集合場所　すきっぷ広場(東急ショッピングセンター前)　　※トイレは駅で
（横浜市営地下鉄 センター南駅　0.4km/5分）

受付時間　8時30分～8時50分 出発式なし
②受付後随時出発　①は8時45分頃の出発予定

ゴ ー ル　すきっぷ広場　　9時30分～11時30分

コース等　すきっぷ広場→都筑中央公園中央口(①分岐)→やさきのみち→蛍見橋(①合流)→鴨池公園→川和富士公園→都田公園→ふれあいの丘駅前広場→葛ヶ谷公園(①②分岐)→③大原みねみち公園→茅ケ崎公園→茅ケ崎東なのはな公園→③ゴール すきっぷ広場
①②葛ヶ谷公園→茅ケ崎南かきのき公園→①②ゴール すきっぷ広場

夏の盛りの今回は緑陰を求めて横浜市都筑区の緑道を歩きます。
都筑区はかつては港北区・緑区に属していましたが1965年に始まった港北ニュータウン計画によって開発されたニュータウンをベースに両区から分区されました。港北ニュータウンはもともとある自然遺産や歴史的遺産を活かすよう計画されたため「緑道」、「自転車歩行者専用道路」、「コミュニティ道路」を有機的に結び、安全で快適な歩行者動線が地区全域に確保されています。「緑道」は、地区全体に5本あり、幅員10～40メートルで総延長約15キロメートルの緑のベルトが形成されています。今回のウォーキングでは「やさきのみち」、「ささぶねのみち」、「ゆうばえのみち」、「せきれいのみち」と4本の緑道を歩きます。

☆☆ これからでも間に合う暑熱じゅん化☆

梅雨が明けるとそこには酷暑が待っています。
毎年毎年夏が来るたびに暑さがひどくなっているように感じます。つい最近までは猛暑と言っていましたが今では死語となってしまったように感じます。
暑いからと言って冷房の効いた室内でず～っと過ごすと益々体力の低下を招きます。
熱中症に対抗するのに最も手軽なのが汗をかくことです。汗をかくことによって体内に蓄積された熱が汗によって体外に排泄されます。暑熱じゅん化を行うことによって汗をかきやすくなり熱中症対策になります。暑熱じゅん化が十分でないと思う方は今のうちにじゅん化を行って酷暑を迎えましょう。
暑熱じゅん化には、「暑熱馴化」と「暑熱順化」があります。
暑熱馴化は文字通り暑さになれることです。酷暑や猛暑でない暑い日に少し頑張って汗が出る程度の速度で1時間程度歩きましょう。これを数日続けると暑熱馴化はかなり達成されますが、できれば１０日程実施したいものです。
10日も歩くのは時間的に無理だとおもう方は、暑熱順化を平行して行いましょう。
暑熱順化は自然に頼ることなく人工的に発汗を行うことで暑さになれることができます。
人工的な順化のやり方としては、
①夏としては少し暑めの４１度位のお風呂に10～15分位入り汗をかく。
②サウナに入り汗をかく　　などの方法があります。
このような暑熱じゅん化を行うことによって汗をかきやすい体質となり、熱中症に対抗することができます。

8月27日（水）　　【担当：今田】

早朝ウォーク
フットパスウォーク「相原・七国峠（ななくに）の古道」

開催地：町田市　　歩行形態：自由歩行又は団体歩行

距　離：①6㎞(万歩コース)　②8㎞

小雨実施、飲料水・雨具をご持参下さい。昼食の持参は任意です

集合場所　相原駅西口広場(JR横浜線 相原駅 0.1㎞/1分)

※ 🚻 は駅でお願いします

受付時間　8時30分～8時50分 出発式なし
②受付後随時出発　①は8時45分頃の出発予定

ゴ ー ル　①②とも　相原駅西口広場　～11時00分

コース等　相原駅西口広場→作ケ畲陽田(さくがあらくようだ)谷戸入口→大糠利切通し→七国峠→大日堂→中央公園グランド横(分岐)→①相原中央公園→相原小学校北東角(合流)→相原駅西口→②御嶽神社北携帯基地局前→相原中央公園→公園尾根林道散策路標識→相原小学校北東角(合流)→相原駅西口

町田市相原は町田市の最西端に位置し東西に約 7.5㎞、南北はほぼ１㎞以下の細長い地形で地区内には鎌倉古道とそれにつながる稜線道が残っており、古の山道の雰囲気が醸し出されています。

七国峠古道は、八王子中心地の西部から相原の七国峠を通り、町田街道の相原十字路近くの相原八幡宮まで、南北に続いた古道です。この道を北に辿れば巾着田で有名な埼玉県日高市高麗本郷へ、南へは大磯町の大磯高麗山と高麗寺跡へと続いた「関東山の辺の道」でもあります。江戸時代は相模川で獲れた鮎をいち早く江戸へ運ぶルートとして使われた「鮎の道」、幕末から明治時代は「生糸街道」の一つでした。

熱中症が疑われたら

以下の点を観察しひとつでも当てはまれば、すぐ医療機関へ。

- ◆本人の意識がはっきりしていない
- ◆自分で水分や塩分（ナトリウム）が摂取できない
- ◆水分補給など何らかの対処をしても症状がよくならない

熱中症が疑われる時の応急処置〈症状チェックの流れ〉

CHECK 1　熱中症を疑う症状がありますか?
めまい・湿疹・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温

症状が明確でなくても判断に迷うことがあれば、速やかに救急車を要請しましょう。

↓ YES

CHECK2　意識がありますか? → NO → **救急車を呼ぶ**

救急車が到着するまでに応急処置を始めましょう。意識が無いのに無理に水を飲ませてはいけません

↓ YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、身体を冷やす

水や濡れタオルで身体を覆い、風を送る。氷のうなどがあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

CHECK3　水分を自力で摂取できますか? → NO → **医療機関へ**

↓ YES

水分・電解質を補給する

CHECK4　症状がよくなりましたか? → NO → **医療機関へ**

現場にいた人が付き添い、発症時の症状を伝えましょう

↓ YES

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう