

◆◆◆例会報告◆◆◆

第 252 回 伊豆歩倶楽部 10 月例会

防災ウォーキング

- ・開催月日 令和 5 年 10 月 15 日 (日)
- ・集合時間 9 時 30 分
- ・集合場所 道の駅「開国下田みなと」
- ・天 候 雨のち晴れ
- ・参加者 12 名
- ・距 離 8Km
- ・出発式 9 時 45 分・スタート 10 時 50 分

開会挨拶 笹本 祀長会長
講 師 笹本 祀長
(主任ウォーキング指導員)

檄 清水 政悦

- ・閉会挨拶 山本 清副会長
- ・防災ウォーキング教室
 - ・歩く前に行なう準備体操
 - ・正しい靴の履き方、美しい転倒しない歩き方
- ・速歩の歩き方 (時速 7Km) 20m を 10 秒で歩く
- ・歩幅の測定
- ・落ちたら危ない細い (幅 5cm) 一本橋を渡る
- ・ナンバ歩き
- ・防災知識を学ぶ
 - ・海拔の表示、津波避難ビル、津波避難箇所、公衆電話、AED の確認
 - ・斜面の崩土、浸水危険個所の確認



当会で初めての防災ウォーキングである。昨夜から雨が降り出した、出発式でも雨は意地悪をしている。会長の挨拶の後、雨の中でウォーキング教室行なう。予定の講習を全員で行い、10時50分清水会員の檄で青空が見えてきて雨具は不要で出発

する。

海拔の表示、津波避難箇所を確認しながら下田市役所 11 時 10 分、津波避難ビル「伊豆新聞社」11 時 20 分、津波避難ビル「プレバール東本郷」を確認して中村中央公園に 11 時 30 分着く、昼食をとって 12 時 20 分出発する。

津波避難ビル「プレバール西中」から国道 414 号線を進み「旬の里」を右折して蓮台寺駅に 12 時 55 分着く、小休止をして 13 時 15 分出発する。稲生沢小学校から本郷橋を渡り反射炉跡に 13 時 30 分、海拔や津波避難ビル「下田地方合同庁舎」を確認しながら伊豆急下田駅前を進み、14 時 20 分道の駅「開国下田みなと」にゴールする。



