

7月10日多摩丘陵



8月のNW講習会 2日(木)・23日(木)・※28日(火)お楽しみNW・必ず申し込みしてください

※お楽しみNW 28日 ⇒ 代々木公園と明治神宮・・・皆様一緒に行きましょう・・・(後方から2両目乗車)

新松田 8:26 → 渋沢 8:32 → 秦野 8:36 → 東海大学前 8:41 → 鶴巻温泉 8:43 → 代々木上原乗換え 9:46 ⇒ 代々木公園 9:48

9月のNW講習会 6日(木)・11日(火)・※26日(水)お楽しみNW・秋の横浜里山ガーデンフェスタ

ガッテン! 筋肉&血管を強くする!

“世界が証明した”最強の寝たきり予防法”

【2018・6・6放送】

孤独が炎症を進めて健康を害する

イギリスでは、今年1月、**孤独担当大臣**が誕生しました。今世界中で「孤独の健康影響」が深刻に受け止められています。例えばロンドン大学の研究では、50歳以上の男女6500人の「人とのつながり」を調べ7年間追跡を行ったところ、人とのつながりが少ないグループの方が死亡率が高いことが分かりました。また「人とのつながりが少ない」と「体内の炎症が高まる」ことも分ってきたのです。このような研究結果を受けて、イギリスでは「**孤独撲滅キャンペーン**」を展開、テレビCMやポスターなどを通じて孤独が健康に悪影響を及ぼすことが訴えられています。

世界が証明した「健康寿命最高の条件」次号へ続く

今年は7月の中旬から気温が非常に高く、日本最高気温が41.1度、秦野も35度前後で暑い日が続いており参加者も少ないです。夏の定番コースは古墳公園です。飛び入り参加の八沢在住の防犯犬12才の虎太郎さんと記念写真 (7月24日)



(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558