

# だんないの道

## 第66号

題字・イラスト 福井 美里



2025年11月30日発行

発行者:NPO 法人 CIL だんない  
代表者:美濃部裕道  
連絡先:〒529-0423  
滋賀県長浜市木之本町千田681番4

T E L :0749-50-3639  
E-mail:[info@cil-dannai.jp](mailto:info@cil-dannai.jp)

代表あいさつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・P1

今年を振り返って・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2

職員リレートーク・・・・・・・・・・・・・・・・・・P3

活動報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P6

ちょこっと紹介！ だんないブログ・・・・・・・・P8

前田のボヤ記・・・・・・・・・・・・・・・・・・P12

### 代表あいさつ

この秋は、滋賀県の一大イベントである国スポ・障スポが開催されました。だんないとしては、これまで会場や周辺のバリアフリーについての意見提起や、周辺飲食店のリサーチ協力などを行い、この大会を契機にバリアフリー化が一層推進されるよう活動を展開してきました。

階段の段鼻が目立ちやすくなったり、案内図のサインがわかりやすくなったりと、だんないが関わった成果が形になったことは嬉しかったです。何よりも、それがご縁で障スポの開会式と閉会式にご招待され、おいしいオリジナル弁当を堪能できたことは嬉しい出来事でした。

そして、9月から11月にかけては、そのほかのイベントも多かったように思います。学校や事業所向けの講演、自立支援協議会の会議や啓発イベント、だんないとして企画した祭りやピープル企画、それに加えて滋賀県条例見直しに向けた会議などもあって、「いつ休んだら良いのやら」と思うようなスケジュールでした。ようやくコロナ前の状態に戻ってきた気がします。いや、それ以上かな…（汗）

そんな毎日を送っているうちに、気がつけば12月で設立から丸15年となります。これほど長く続けてきた実感があまりありませんが、「社会モデルを広めたい」という思いで向き合ってきた

日々の積み重ねが15年という時間になったのかなと感じます。改めて、時の流れの速さをしみじみと感じる今日この頃です。

さて、2025年ももうすぐ終わります。そろそろ来年のスローガンを決めないといけない時期になってきました。毎年続けていることですが、込める思いが強すぎるのか、年々スローガンが長くなってきています（笑）。もっとスマートにするために、「A I さん」に頼るべきか…いや、自分で言葉をつむぎ出すんだ…と葛藤しているところです。時代遅れの自分に自問自答しながらも、より良いスローガンづくりに向けて思いをめぐらそうと思います。乞う、ご期待ください。

最近、政治のニュースをよく目にします。各党のリーダーたちは「右だ」「左だ」「いや、自分たちは中道だ」と言っていました。みんな自分は真ん中を歩いていると思っているんだなと感じました。「自分は正しい」と正当化したいのが、人なのだと…

そんな政治のニュースを見ながら、今日も右側通行ルールを意識したウォーキングに重ね、缶ビールに刺したストローをかみしめるのでした。そのウォーキングのネタ、もう少し書こうかと思ったのですが、最近は書きすぎているので、今回はひかえめにしました（笑）

美濃部 裕道（みのべ ひろみち）

---

## 今年を振り返って

中川 佑希（なかがわ ゆうき）

今年は、講演活動、啓発活動、イベント関係、研修など、数多くの活動に精力的に取り組み、非常に充実した一年となりました。

残りの活動も引き続き頑張ります。

### 共生社会づくり条例サポーターステッカーの啓発

特に印象深く、活動に力を入れてきたのが、共生社会づくり条例サポーターステッカーの啓発活動です。

### 訪問活動のスタイルと醍醐味

メンバー数名でチームを組み、お店を訪問するこの活動は、毎回新鮮な出会いとドキドキ感に満ちています。

「アポなし」の交流: 基本的に事前のアポイントメントなしで訪問するため、まるで「ロケ番組」のような要素もあり、緊張感とともにワクワク感があります。

温かい対応: 訪問した多くのお店が親切に対応してくださり、その温かさに励まされています。

地域とのつながり: 食事が美味しいだけでなく、お店の雰囲気や店長の皆様の想いに触れることができ、地域との新たな繋がりを感じています。

活動の中で、ステッカーの趣旨や条例の思いをお伝えする際は、常に難しさを感じています。限られた時間の中で、共生社会づくりの趣旨や思いを正確に伝えることは、何度経験しても難しい課題です。いつも「こういう伝え方もあったな」などの反省点があります。

しかし、ほとんどのお店が親身に耳を傾けてくださるため、説明をきっかけに新たな対話や共感が生まれることに、大きな喜びを感じています。

「毎回、行ってよかった」と思える活動の積み重ねが、この一年を支えてくれました。今後も、共生社会づくり条例の輪が広がるよう、一人でも多くの方にその意義を知っていただけるよう、啓発活動を継続していきたいと思います。

あのステッカーをよく見ると言われるようにしたいです。

今回の挑戦は、舞台に立つ経験としても、社会のことを考えるきっかけとしても大きなものでした。これからもっと継続をしていきたいと思います。

## 職員リレートーク

### 五年の月日を経て

福井 千尋（ふくい ちひろ）

久しぶりに職員リレートークが回ってきました。

なにを書こうかと考え、ふと「前はどんなことを書いていたかな？」と気になり調べてみると、なんと前回のリレートークは2022年発行号掲載でした。あれから三年も経っていることに驚き、改めて時の流れの早さを感じます。

取り巻く環境、心境は日々ゆるやかに変化していき、あの頃なにを思って働いていたのか、鮮明に思い出すことはもう難しいです。ただ、当時は介助しながら、変えられない自分の性質について悩んだり、うまくできないことに落ち込んだりを常に繰り返し。なんだか、ずっと疲れていた気がします。

そうした内面の葛藤がまったくなくなったわけではないのですが、だんないで長く過ごさせてただくうちに徐々に落ち着いていきました。介助や活動を通して、色んな方と出会って色んな考え方に触れ、苦手意識のあったことも続けていると意外と平気になったり。自分と戦う時間はどんどん減り、その日その日、目の前のことに取り組んでいると、あっという間に一日が終わっていきます。介助職員として六年目に突入した今、振り返ってみれば、あの頃は今よりもっと自分のことでいっぱいだったのかも、と思います。

だんないは今年の12月で、まる15年を迎えます。職員の待遇は年々良くなり、今年は念願のガレージが完成し、雨避けにBBQにと大活躍でした。これからの季節は除雪の手間を省いてくれるでしょう。本当に、良い環境で働かせていただいています。感謝の心を忘れず、楽しいこと・大変なこと、様々な出来事をだんないで経験していきたいです。

## 歩くことでつながる職場の輪 —びわ 100 から、だんないウォーキングへ—

山田 やよい（やまだ やよい）

だんないでは今、職員と当事者が一緒にウォーキングを楽しむ「だんないウォーキング」がすっかり定着してきました。2年目となる今年も、2キロ・4キロ・6キロと無理なく距離を伸ばしながら季節の景色を楽しむ日々で、はじめは「痩せたい」「運動不足を解消したい」という思いから突然スタートした“プロジェクト M”（誰かの頭文字…？）でした。当初は渋々参加していた M さんも 2 年目に入り、仕掛け人である当事者 M さんの「今度はどこを歩こう？」という一言をきっかけに、ウォーキングは“健康のため”から“楽しむ企画”へと変わっていきました。春の寒さ、夏の暑さ、秋の木枯らし（冬はさすがにお休み）を感じながら天気を見て歩く姿には、私自身いつも感心させられています。

こうして始まった「プロジェクト M」は、みんなで健康づくりを楽しめるよう“enjoy”の E をとって「プロジェクト E」へと発展し、現在は「啓発ウォーキング」としてだんないの活動の 1 つになりました。“歩くこと”への私の思いには、自分の経験が深く関わっています。2015 年から参加している「びわ 100 (BIWA100 ウルトラウォーク)」は、長浜の豊公園から大津まで 100 キロを歩く大会で、初参加はただの好奇心からはじまりました。『100 キロを歩く世界はどんなだろう？』と職場で声をかけ 4 人と参加した大会が第 2 回大会でした。想像以上の過酷さに圧倒されましたが、ゴールした瞬間の達成感は何にも代えがたく、翌年には「また一緒に行こう！」という声に背中を押され再挑戦し、その後は挑戦者やリベンジ組が加わって、気づけば毎年の恒例行事となりました。台風の中を歩いた年もあれば暴風雨の中を進んだ年もあり、足の痛みや眠気と闘いながら、それでも前へ進む一その繰り返しでした。何度も参加している大会なのですが、いつも参加するかどうか迷うのです。台風の雨を歩いた時は何のためにあるくのだろう？と自問自答してみたり、経験を重ねるうちに人に誘われてから出場を決めるのではなく、「自分の健康のためにこれからも続けよう」と決心しました。

歩くことは、運動として身体を意識しながら楽しむ時間であると同時に、自分と向き合う大切な時間にもなります。完歩すると新しい目標が生まれ、「翌日も元気に働ける身体でいること」を意識しながら、翌日に仕事へ行けるよう体調を整える習慣も身につきました。びわ 100 は、そんな取り組みを続けるうちに“過酷な修行”ではなく“学びの場”へと変わっていきました。これまでにコロナ中止の年を除き 8 回大会に出場し完全完歩。タイムは 28～25 時間と少しずつ更新し、続けたからこそ見える景色がありました。

そして 2 年前、「10 年後の自分が今より健康であること」という目標を立てました。かつては仲間がいないと歩けなかった 100 キロも、今年は初めて一人で完歩することができました。その一

歩一歩が自信となり、歩くことを通して得た気づきや経験が、日々の生活や仕事への向き合い方にも大きな力を与えてくれていると感じています

そして昨年からは、だんないの応援団がこの大会を応援してくれるようになり、昨年の“メッセージ入りのはちまき”、今年の“メッセージ入りバンダナ”など温かいサプライズを受け、胸がいっぱいになりました。こっそり続けてきた“趣味の延長”だった100キロウォークが、今は応援してもらえるように、だんないの輪の中で少しずつ広がっていることに気づき、その喜びと感謝を年に一度回ってくるこの職員リレートークにも記しておきたいと思いました。



歩きながら景色を眺め、会話を交わすことで自然と心の距離が縮まり、ウォーキングは年齢や体力に関係なく誰もが楽しめる、新しいコミュニケーションの形になりつつあります。今年からはチームTシャツをつくり、「ウルトラ啓発ウォーキング」と題してSNSでも発信を始めました。最初は気乗りしていなかったMさんも、最近では少しずつ前向きに変化し、嫌々でも歩いてみると気持ちが変わる——その感覚を、これからもっと実感してもらえたらうれしく思っています。ウォーキングは運動としてだけでなく、セロトニンの分泌で心が安定したり睡眠の質が上がったり、心身の健康にも良い影響があります。継続することは簡単ではありませんが、一步ずつ進むことで必ず変化が生まれます。だんないの活動と重ねています。

私の願いは、みんなが健康で楽しく働けること。夢のように思っていた「みんなでウォーキングすること」が少しずつ叶ってきていることに気づき、本当にうれしく感じています。いつか職員全員で歩ける日が来ることをひそかに願いながら、それぞれの目標を持ち、それぞれのペースで歩ける「啓発ウォーキング」がこれからも続いていけばと思います。来年は、BIWA100 ウルトラウォークに挑戦してみませんか？

最後にひとこと。

「ウォーキング3年目の来年の目標は、楽しく笑顔で歩くこと！」  
前田さん、6キロコースをぜひ笑顔で歩きましょう。できれば10キロまで伸ばしてほしい。私はいつも、どうして前田さんがそんなに苦痛そうに歩くのか観察してしまうのですが、だんないウォーキングでの私のテーマは「健康」。意識することから健康は始まります。これからはみんなで楽しく歩きながら、“だんないの道”を歩いていきましょう。



## 活動報告

9月1日	だんない元気マンサロン
2日	ひだまり重訪研修 1 日目
3日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 事務局会議
4日	ひだまり重訪研修 2 日目
5日	近弁連高齢者・障害者の権利に関する連絡協議会 夏期研修会
6日	成年後見勉強会
7日	啓発ウォーキング in 彦根城周辺
9日	ステッカー貼付依頼活動 in 長浜
12日	ステッカー貼付依頼活動 in 喫茶タンポポ
	啓発ウォーキング in 黒壁周辺
13日	ピープルファーストあつまろう会 カラオケ企画
14日	リユースター練習会
15日	だんない元気マンサロン
16日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 学齢期班会議
	啓発ウォーキング in 長浜
18日	ネイルサロン
	だんない企画会議・さざなみ職員会議
	啓発ウォーキング in 長浜花火大会
19日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 全体会議
	だんない生き生きサロン
21日	啓発ウォーキング in 虎姫大道芸フェスタ
20日	第9回だんない祭り
22日	小谷小学校講演
	啓発ウォーキング in 長浜
25日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 権利擁護・虐待防止班会議
26日	わだちプロジェクト会議
28日	啓発ウォーキング in 余呉湖
30日	長浜北星高校ビジネスコース講演
10月2日	BPC 防災研修
3日	ウルトラ啓発ウォーク 1 日目
4日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 国スポ長浜啓発イベントin長浜豊公園
5日	わだちプロジェクト電動車椅子体験 in アル・プラザ平和堂長浜店
6日	だんない元気マンサロン
7日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 あるべき姿検討班
8日	障大連連続研修
9日	ステッカー貼付依頼活動 in 木之本
11日	だんない・ピープルファースト合同運動会
12日	千田子ども会 さつまいも掘り
	ポッチャ大会 第3回アル・プラザ長浜杯
15日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 運営委員会
	GH 評価会議
16日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 重介護・医療ケア検討班会議

	ネイルサロン
17日	だんない生き生きサロン
	啓発ウォーキング in 大花火大会余呉の陣
18日	福祉とデザイン意見交換会
19日	ウルトラ啓発ウォーク 2 日目
20日	だんない元気マンサロン
21日	滋賀県障害者ピアサポート研修
	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 地域移行推進班会議
22日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 当事者サポーター推進班会議主催
23日	長浜小学校講演
	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 権利擁護・虐待防止班会議
24日	大原小学校講演
25日	第24回全国障害者スポーツ大会 開会式
26日	ピープルファースト あつまろう会 さつまいも企画
27日	第24回全国障害者スポーツ大会 閉会式
29日	北郷里地区更生保護女性会講演
	ウルトラ啓発ウォーク3日目
31日	滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例見直し検討部会
11月2日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 ながはま健康フェスティバル
3日	だんない元気マンサロン
	第2回廣瀬解放文化祭
5日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 事務局会議
6日	ステッカー貼付依頼活動 in 近江八幡
8日	童夢 KANSAI フェスティバル
9日	リユースター練習会
11日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 学齢期班会議
	第40回国際障害者年連続シンポジウム
12日	啓発ウォーキング in 高島メタセコイヤ並木
13日	長浜北星高校福祉コース3年生講演
16日	千田スポーツウォークラリーイベント
	サポートの日～優しさと勇気～&映画「道草」上映会
	啓発ウォーキング in 豊公園&黒壁スクエア
17日	だんない元気マンサロン
	長浜北星高校福祉コース2年生講演
20日	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 重介護・医療ケア検討班会議
21日	だんない生き生きサロン
	長浜米原しょうがい者自立支援協議会 権利擁護・虐待防止班 施設訪問
	第3 回湖北じんけん講座
27日	ネイルサロン
29～30日	第30回ピープルファースト大会 in 神奈川

# ちょっと紹介！ だんないブログ。



npodannai 9月4日、社会福祉法人ひだまりさんで重度訪問介護研修2日目がありました。  
今日は午前中に車椅子の種類についてのお話をしてから、実際に電動車椅子体験をしていただきました。  
皆さん、慣れない操作に悪戦苦闘しながらも楽しんでおられました。  
午後からは受講者さんがペアになっての食事介助体験や、障害当事者あるある寸劇などを行いました。  
積極的に質問もしてくださり、充実した研修となりました！  
ひだまりさん、2日間ありがとうございました！



npodannai 9月20日、第9回だんない祭りを開催しました。  
今年はセツナ系甘党ディオ雲さんコンサートと、高月さんによる季節の和菓子とお抹茶体験で地域の方々に楽しんでいただきました。  
だんないメンバーもだんないオリジナルはっぴを着て皆さんと交流ができたのが嬉しかったです。  
ありがとうございました！



npodannai 9月19日、長浜米原しょうがい者自立支援協議会の全体会で、映画『はるかなる』の上映をされました。  
ALSの当事者にスポットを当てた映画。  
念願だった上映が実現しました。  
午前中には民生委員さんなどにも観ていただくことができ、有意義な1日となりました。



npodannai 10月5日、アル・プラザ平和堂長浜店さんのセントラルコートで、わだちプロジェクトの電動車椅子体験 (Power Chair Adventure) を開催しました。  
子どもさんを中心に40名近くの方々に参加していただきました。  
ミッションをクリアするというゲーム感覚の楽しさとともに、歩く人を避けたり、ドア幅を実際に体験したりと障害も伝えることができ中身の濃いプログラムを実践できました。  
参加者の皆さんには、いつものようにザンドわだちをお配りしました。  
「楽しさと障害を伝える」という目的をこれまで以上に達成できたように思いました。



npodannai 10月8日、2025 障大連連続研修講座2「障害者運動の歴史パート6」～次世代につないでいくために、に参加しました。

講演では、障大連事務局長の細井さんから1970～1990年代の障害者福祉制度についてお話がありました。

福祉制度のない劣悪な環境から、障害当事者が運動を起こすことで、少しずつ前進していった歴史がよく分かりました。

事業運営を中心に考えがちですが、今だからこそ運動として何を求められているかを考えながら、歩んでいくことが大事だと改めて感じました。



npodannai 10月12日、ボッチャ大会第3回アル・プラザ長浜杯がアル・プラザ長浜店でありました。

平和堂さん、長浜社協さん、だんないの共催での大会、今年で3回目となりました。

地域の高齢者サロンを中心に12チームが参加されました。

決勝ではジャックボールの上にボールが乗るスーパースローが飛び出すなど、白熱した戦いが繰り広げられました。こうして、色々なコラボによってインクルーシブになるように、さらに活動できればと思います。



npodannai 10月12日、千田子供会とのサツマイモほりがありました。

民生委員さんや地域の皆様のご協力により、今年も無事に開催することができました。

40名ほどの参加となり、とてもにぎやかでした！

サツマイモはどれも大きく、食べ応えがありそう。味噌汁かスイートポテトか焼いもか、何でいただくか迷うところです。

みなさん、ご協力ありがとうございました！



npodannai 10月23日、長浜小学校で講演をさせていただきました。

美濃部と中川で一人暮らしの様子や障害観についてお話したあとで、当事者あるある寸劇を行いました。

皆さん、集中してお話に聞き入ってくれていました。こちらの問いかけに答えてくれたり、メモを取ってくれたり。積極的な姿勢がとても嬉しかったです！

今年も呼んでいただいていたありがとうございました！



npodannai 10月25日、全国障害者スポーツ大会開会式に招待者として参加しました。  
会場や周辺のバリアフリーについて意見したり、周辺の飲食店のリサーチ協力をさせていただいたことからお招きを受けました。  
開会式の演出に感激し、とても堪能しました。  
スタジアムのバリアフリーも改善されているところも見られ、意見してよかったなと思いました。  
他府県の親交のあった選手や、以前お世話になった方々に再会できたことも嬉しかったです！  
あと、オリジナル弁当も美味しかったです。



npodannai 11月2日、ながはま健康フェスティバルに自立支援協議会として参加しました。  
ひとブースをかまえ、共生社会づくりのパンフレットを参加者のみなさんにお配りしたり、ポップコーンやわたがしを販売したりしました。  
たくさんの参加者で、用意した物販はほとんど完売。パンフレットもたくさん配れました！  
前田さんも、わたがしづくりで大活躍。大忙しの日でした！



npodannai 11月6日、共生社会サポーターステッカー貼付依頼活動in近江八幡を実施しました。  
駅の近くを各自1〜2店舗ずつ貼付依頼活動を行いました。  
どのお店も快く聞いてくださり、うち2店舗には申請書を書いていただきました。  
「だんない」と同じ名前のお店を見つけるなど、親近感のある出来事もありました。



npodannai 11月8日、童夢KANSAI フェスティバルが大阪の長居公園であり、参加しました。  
今回もつるやパンさんのサラダパンと、わだちプロジェクトでコラボして作っていただいた「サンドわだち」を売らせていただきました。  
暖かい日差しが降り注ぎ、気持ち良い天気となりました。  
どちらのパンも完売し、最後には長居公園を散策することもできました。  
今回もピープルメンバーも参加してくれて、賑やかなフェスティバルとなりました。  
今後もゆるい繋がりを大事に、このイベントに参加できればと思います。



npodannai 11月11日、第40回国際障害者年連続シンポジウム「地域と施設のこれから」に参加しました。

第一部では、施設のあり方検討会の委員を務めておられる今村登さんと樋口幸雄さんから「地域と施設のこれから」についてお話しがありました。

第二部では、行政の立場、当事者の立場、相談員の立場、施設の立場それぞれから思いや取り組みについて発言がありました。

立場は違えど、状況や課題の認識を共有し、対立せずに同じ方向を向いて進んでいくことの大切さを感じました。

帰りに、京都駅でビールを飲むという地域生活にしかできない醍醐味を味わいながら、今日のシンポジウムを振り返っていました(笑)



npodannai 11月15日、長浜ライオンズクラブ65周年記念事業「しょうがいのある仲間たち、施設、地域の人々、みんなが主役！ まちなかマルシェ『いるどりの庭』」に長浜米原しょうがい者自立支援協議会として参加しました。

5年に一度の周年記念事業として毎回いろんな取り組みをされている中で、今回は障害や多様性にスポットを当てて、障害福祉事業所がさまざまなブースを出したり、当事者の団体がステージ出演したりしてライオンズクラブや地域の方々と交流するイベントを開催されました。

だんないは、ポッチャコーナーやわだちプロジェクトで取り組んでいる電動車椅子体験を担当しました。

一日を通して天候も良く、ポッチャコーナーには大人から子どもさん、外国人の方々など途絶えることなく体験していただきました。

このような企業や地域の垣根を超えた、素晴らしいイベントが今後も継続されることを願います。

みなさん、お疲れ様でした！



npodannai 11月13日、北星高校の福祉コースで学ぶ三年生のみなさんに、わだちプロジェクトとして障害体験を行いました。

電クルに乗っているんな障害をかわしていくコースを進む「PCA」と、アイマスクをしながら浮き出た矢印を手掛かりにコースを進む「feel the way」を体験してもらいました。

みなさん、元気でノリの良い方ばかりで、笑いがたえない時間となりました！

来週は同じ福祉コースの二年生のみなさんに、体験会をさせていただきます。

今から楽しみです！



npodannai 11月16日 サポートの日～優しさと勇気～「障害とは？サポートとは？観て感じ、聴いて学ぶ」(一般社団法人あいち生活サポート協会さん主催)に参加しました。

第1部では映画「道草」の上映があり、鑑賞しました。何度も観ている映画ですが、あらためてその良さを感じながら、第2部では、東国原英夫さんの「どばんかせんといかん! 福祉」と題されたご講演を聴きました。東国原さんのお笑い芸人と政治家としてのご経験がクロスされたいろいろなエピソードのお話はとても面白く、また、多様な人々への理解と寛容性、環境を整えることで、誰もが生きやすい社会にしていけることが大切、というお話に、あらためて、社会モデルの重要性を再確認できたひと時でした。(谷口)

## —前田のボヤ<sup>き</sup>記—

みなさんこんにちは前田です。

前田の体調はだいぶましにはなってきたのですが、今度は足の痛みがでてきて整体にも行ってだいぶましにはなりましたが、まだ痛みはあるのであまり無理はしないようにして歩こうと思ったら9月もすぐウォーキングがありました。

9月は彦根城周辺や長浜黒壁や長浜花火の前にも歩きました。

足が痛い時もありましたが、完歩することができました。

9月最終は余呉湖も一周歩きました。

足が痛い中何とか完歩できました。

10月は3日かけて長浜港からはとスタジアムまで歩いたウルトラウォークや余呉湖での花火大会でも歩きました。

ウルトラウォークは三日間空いてたこともあって、早いタイムでゴールすることができてよかったです。

11月はメタセコイアに紅葉を見に歩きに行ったり、長浜の黒壁周辺の紅葉を見ながら歩いたりしました。

紅葉を見ながらみんなでウォーキングするのは疲れもありましたが、とても楽しかったです。

11月もうすぐ終わりで12月に入りますが美濃部から、おそらくあと何回かはウォーキングの誘いがあるかもしれません。

ウォーキングの誘いがあったら行きたいと思います。(笑)

来年は雪が降る間、しばらくウォーキング中止になりますが、適度に体を動かして運動をして、来年春に備えたいと思います。

みんなには来年の10キロ大会とかに出ようとか言われてますが、体調が良ければ出たいと考えています。

ただどうなるかは来年に続く……………

### NPO 法人 CIL だんない

代表 美濃部裕道

副代表 中川佑希

理事 谷口健人、前田貴行、横山卓馬

郵便振替口座番号：ゆうちょ銀行木之本支店

00940-2-209115

加入者名 : NPO 法人 CIL だんない

〒529-0423

滋賀県長浜市木之本町千田681番4

TEL : 0749-50-3639

FAX : 0749-50-3961

URL : cil-dannai.jp

E-mail : info@cil-dannai.jp