

STONE WALK Japan 2005

ストーンウォーク福岡

ワンコイン・ボランティア

～500円から始まる物語～

あなたもストーンウォークのサポーターに!!

— の夏、海を隔てた日本とアメリカで熱いプロジェクト
が進行中。その名も「ストーンウォーク ジャパン」。これは被爆60周年にあたる今夏、原爆や戦争の犠牲になった人々を追悼しながら、約1トンの碑石を山車(だし)に乗せ、長崎から広島まで歩いて運ぼうという一大プロジェクトです。プロジェクトを成功させるにはみなさん一人ひとりの力が必要です。実際に歩けないというみなさんもOK! 資金カンパというカタチでウォークに参加しませんか。あなたのワンコインが碑石を運ぶ一歩になります。

※「ストーンウォーク福岡」はプロジェクトの趣旨に賛同し、その実現に向け、国や宗教、団体の枠を超えて集まった市民のグループです。

服装

紫外線から肌を守るためには肌を露出しないこと。日焼けを防ぐには帽子、長袖、長ズボンが理想的。Tシャツの場合はタオルやバンダナで首筋を保護すること。靴はウォーキングに適したものを。靴下は厚手の混紡がおススメ。汗をかいたら履きかえるとマメの予防に。

おススメアイテム

★日焼け止め用品

★飲料(300～500mlが携帯に便利)

★タオル★手袋★救急絆創膏

★着替え(靴下など)★足の疲れ癒しグッズ
(アンメルツやエアーストパンスなど)

マメができたら

足の裏が熱くなったり刺すような痛みを感じたりしたらマメのでき始め。靴を脱いで足を風当てて冷やし、応急措置として救急絆創膏を貼っておきます。

～参考:「津山歩こう会」HP～

ストーンウォーク・ファッション

これであなたもストーンウォーカー!!

ポイントは暑さ対策と日焼け防止



ストーンウォーク福岡 代表 植木智子連絡先: 携帯070-5536-2086
http://members2.jcom.home.ne.jp/stonewalk_japan/fukuoka/