

茨城県ウオーキング協会

IWA ニュース

2012年8月号

ホームページ <http://www.kogonet.ne.jp/iwa/>

発行 茨城県ウオーキング協会
発行者 会長 堀野 正勝
事務局 〒300-0812 土浦市下高津3-4-8 岡野行ナト
電話/FAX 029-824-0084
郵便振替口座記号番号 00110-8-374140
毎月1日発行 編集責任者 大倉 美江

認定(略称) / (1800) ウォーク日本1800 (500選) 美しい日本の歩きたくなるみち500選 (ヘルス・R) いばらきヘルスロード
(JVA) 日本市民スポーツ連盟 (県MW) 茨城県マスターウォーカー賞 (元気) いばらき元気ウォークの日

平成24年度 JWA 第1回通常総会開催



日本ウオーキング協会

去る平成24年6月29日(金)、(社)日本ウオーキング協会(JWA)の「平成24年度第1回通常総会」が開催され、再生委員会からの状況報告及び議案審議が行なわれましたので、IWA 活動に係ると思われるポイントを報告します。

なお、審議事項は種々意見が出ましたが、満場一致で承認されました。詳細は、JWA のホームページ等を参照ください。

1. 報告事項

- (1) 再生委員会報告:財務状況は厳しいが、一定の信頼回復により、軌道に乗りつつある。
- (2) 指導者資格制度の考え方と改定案報告
公認ウォーキング指導員の資格発行を県協と連携、資格獲得・保持へポイント制導入、社会ニーズに沿った専門性の高い指導員制度の導入等。
(※ この件につきましては、次号に詳細をお知らせします。)

2. 審議事項

- ◎ 定款変更: 来年春移行を目指す新公益法人の「認定要件を充たす内容」の定款変更
 - ・ 代議員制の導入: 定数は現正会員50人につき1人を選出、茨城の場合は4人、年度内に先行実施。
 - ・ 総会は2回から1回へ
 - ・ 理事定数の変更等; 25~30名⇒10~20名へ。
 - ・ 評議員会の廃止⇒県協会代表者会設置。
- ◎ 新公益法人移行後の役員の選任
 - ・ 堀野IWA 会長が兼任のまま引き続き JWA 専務理事へ選任。
- ◎ 会員規定の改定: 県協会の JWA 会費は所属団体数が10 団体以上ということで若干減額へ
(11 団体目から@7 千円に)



会場: 東京・国立オリンピック記念青少年総合センター

3. 総会で記念表彰があり、下記の皆さんが表彰されました。心よりお祝い申し上げます。

- ◎ 団体功績表彰（茨城県関係）1団体
 - ・ 牛久ウォーキングクラブ様：牛久健康ウォーク等大会の主催者として活発に活動
- ◎ 個人功績表彰（茨城県関係）2名
 - ・ 田中正一様：2000年7月から9年間茨城県ウォーキング協会会長として協会発展に貢献
 - ・ 川上 清様：茨城県ウォーキング協会設立以来副会長・事務局長として県協会及び幅広いウォーキング分野の活動で貢献
- ◎ 地球1周4万km達成者（茨城県関係）3名
 - ・ 楠 茂様 ・ 布施 茂様 ・ 柚木泰二様



受賞者は牛久ウォーキングクラブ会長古宇田光夫氏(右から2人目)、川上清氏(3人目)、田中正一氏(4人目) 中央は堀野正勝 JWA 専務理事(茨城県ウォーキング協会会長)、その他は総会に出席した方々

「いばらきヘルスロード」

IWA 独自のウォーキングカードを作成します！

ヘルスロードは、茨城県が県民の健康づくりの推進を図って平成14年度からスタートさせた県独自の活動です。創設から10年が経過し、県民からのコース推薦によりこれまでに225コースが認定されています。

IWA では、茨城県の主旨に沿って、今後はこの「ヘルスロード」コースを積極的に組入れて例会や大会を企画していきます。そこで、ウォーカーが使い勝手のよいIWA 独自のウォーキングカードを作成することにいたしました。どうぞ、ご期待ください。



○ ヘルスロードコースを募集しています！

提出先 市町村の保健センター又は健康づくり担当課

提出期限 平成24年8月31日(金)

※ 提出書類等、詳細は所属団体の代表者にお尋ねください。

***** 加盟団体会案案内 *****

◎ 行事に関する申し込み、問い合わせは7ページの連絡先一覧表をご覧ください。

<p>8/4(土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>東綾瀬公園周辺・早朝ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>10 Km (JVA)</p> <p>JR常磐線 綾瀬駅北口 7:55 スタート 8:10</p> <p>綾瀬駅→東京武道館→東綾瀬公園→しょうぶ沼公園→谷中公園→大谷田公園→郷土博物館→東和親水公園→JR常磐線・亀有駅</p> <p>12:00頃</p> <p>他協会員 300円・一般 400円</p> <p>「足立区立郷土博物館」の見学 ※点在する小公園の緑陰を結ぶコースを歩き、お昼前に解散予定。</p>	<p>8/18・19 (土・日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>参加費 締切り</p> <p>見どころ</p>	<p>夏の一泊 東北世界遺産平泉散策</p> <p>筑西市ウォーキングクラブ連合会④</p> <p>18日:10km 19日:10km (JVA)</p> <p>関城体育館 5:00 筑西市役所 5:15</p> <p>気仙沼港→狛鼻溪→巖美溪→国民宿舍衣川荘(泊)→中尊寺→秘仏拝観→毛越寺→帰路</p> <p>連合会員:16500円、一般17000円(交通費、宿泊、川下り、秘仏拝観料などを含む)</p> <p>定員45名まで</p> <p>初日は被災地気仙沼漁港の現況を見た後、北上。二日目には世界遺産中尊寺、毛越寺へ。中尊寺では、十数年に一度しかご開帳されない秘仏を拝観する。</p>
<p>8/22 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>見どころ</p>	<p>日立・小木津海岸夕暮れ避暑ウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>7km</p> <p>常磐線小木津駅 16:15 スタート 16:30</p> <p>小木津駅→南静公園→小木津浜→小木津駅 ゴール 19:00 予定</p> <p>会員外 300円 事前申込み不要</p> <p>⑥水戸方面からは次の電車が便利</p> <p>赤塚 15:20 15:25 水戸 15:34</p> <p>勝田 15:40 小木津着 16:10</p> <p>今年こそはあの涼しさを感じる高台の海風を受けて歩きたい。夕立の時は中止</p>	<p>8/24 (金)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>全国優勝を目指す県立大洗高校 マーチングバンド部の応援ウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>大洗高校まで6km、大洗駅まで3km</p> <p>大洗鹿島線常澄駅7:20 雨天も実施</p> <p>水戸発 7:08 常澄着 7:18 の電車が便利</p> <p>駅前に駐車場あり。スタート 7:35</p> <p>常澄駅→涸沼川→涸沼川橋→大洗高(9時10分着予定)9時半よりの30分を見学に充て、終了後は大洗駅まで3kmウオーク</p> <p>会員、会員外とも 500円以上 (全額激励金とします)</p>
<p>8/24 (金)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>ポイント</p>	<p>太平洋はだしウオーク</p> <p>高萩ウォーキングクラブ③</p> <p>A=6km B=10km (JVA)(1800)</p> <p>高萩駅東口 8:00 スタート 8:30</p> <p>高萩駅→高浜海岸→有明海岸→高戸前浜→[A=高萩駅東口] [B=高戸小浜→松久保工業団地→高萩駅東口]</p> <p>高萩駅東口 A=10:30頃 B=11:30頃</p> <p>一般・他クラブ300円</p> <p>中学生以下・会員無料</p> <p>TWC設立記念日に高萩の海岸アートを楽しみ白砂の海岸をはだして歩く。 ポリ袋(靴入れ)、タオル、サンダルなどがあると良いでしょう。</p>	<p>8/29 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>上高地散策ウォーキング</p> <p>茨城県ウォーキング協会(個人会員) ⑬</p> <p>10km~12km (JVA)</p> <p>県西生涯学習センターAM 3:50</p> <p>水戸・土浦経由</p> <p>河童橋→明神橋→河童橋→ウエスタン碑→大正池→バスターミナル(4時間コース)</p> <p>20:30~21:00 頃</p> <p>会員 4000円、一般・他協会員 4500円</p> <p>梓川沿いに明神池、大正池、穂高連峰の山々に囲まれた別天地を歩きましょう。</p>

<p>9/2(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 ポイント</p>	<p>東京ウオーク(上野界隈)</p> <p>高萩ウォーキングクラブ③</p> <p>10km (JVA) (元気)</p> <p>日暮里駅南口 10:00 スタート 10:15</p> <p>日暮里駅南口→谷中霊園→根津神社→東京大学→神田明神→湯島天神→旧岩崎邸庭園→上野公園→上野駅公園口</p> <p>解散 上野駅公園口 15:00頃</p> <p>参加費 一般・他クラブ300円 中学生以下・会員無料</p> <p>ポイント 昔ながらの風景・歴史を感じる緑豊かな散歩道を歩く。</p>	<p>9/2(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費</p>	<p>ひたちなか市新ヘルスロードウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>12km (元気)(ヘルス・R) (1800) (JVA)</p> <p>那珂湊駅8:30</p> <p>赤塚発 7:25 or 7:45 水戸 7:40 or 7:58 勝田発 8:07 が便利 那珂湊着 8:22</p> <p>コース 那珂湊駅前→名平洞→十三奉行→海浜公園南口(昼食)→ひたちなか市総合運動公園→公園一周→ゴール ゴール予定 14時頃 バスで勝田駅へ</p> <p>解散 参加費 会員外 300 円 交通費別</p> <p>ポイント 水戸射爆場跡に整備された広大な用地に続く新道がヘルスロードに。広々清々と歩ける道。</p>
<p>9/2(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費</p>	<p>町内元気ウオーク・里山 コース</p> <p>利根町歩く会⑦</p> <p>8km (元気)</p> <p>利根町公民館 8:30</p> <p>利根町公民館→里山・ナンバンギセル観察→利根町公民館</p> <p>解散 11:00 頃</p> <p>参加費 無料</p>	<p>9/2(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 参加費 解散</p>	<p>筑西市民ウオーク</p> <p>筑西市ウォーキングクラブ連合会 ④ (市健康運動普及員会)</p> <p>6km (元気)</p> <p>筑西市立関城体育館(藤ヶ谷) 8:00</p> <p>コース ウォーキング教室を行い、そのあと周辺を歩く</p> <p>参加費 無料</p> <p>解散 10:00 頃</p>
<p>9/4(火)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>金砂郷ウオーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨</p> <p>10km (JVA)</p> <p>親沢池公園 9:30 スタート 10:00</p> <p>親沢池→ゴルフ場→下利員薬師寺など</p> <p>解散 親沢池公園 14:30 頃</p> <p>参加費 会員無料 他協会員300円</p> <p>見どころ 親沢池、下利員薬師寺など</p>	<p>9/8(土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>大船フラワーセンター・田谷の洞窟ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>12 Km (JVA)</p> <p>JR東海道線 大船駅南改札口 9:50</p> <p>スタート 10:10</p> <p>大船駅→田谷の洞窟→小雀公園→大船フラワーセンター→東慶寺→JR北鎌倉駅</p> <p>解散 15:40 頃</p> <p>参加費 他協会員 300 円、一般 400 円</p> <p>見どころ ※別途、拝観料、入園料が必要 田谷の洞窟と古刹・東慶寺の拝観</p>
<p>9/8(土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 解散 参加費 見どころ</p>	<p>偕楽園スズムシウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>10km (ヘルス・R) (JVA) (1800)</p> <p>水戸駅北口 9:00 スタート 9:15 コース: 水戸市内通り→表門→見晴広場放虫10:00</p> <p>解散 水戸駅2時頃予定</p> <p>参加費 会員外 300 円</p> <p>見どころ 市内のヘルスロードをつなぎ、偕楽園に入園、折から園内に放たれるスズムシを自ら経験してもらいます。萩の枝が伸び、咲きそろった根本にそっと放ちましょう。すぐ良い音が響きます。(雨天の時、放虫は9日に)</p>		

<p>9/9(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>取手の歴史とビール工場見学</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>11km (JVA) (ヘルス・R)</p> <p>JR 取手駅・西口9:00</p> <p>JR 取手駅・西口駅→長禅寺→旧取手宿本陣→八坂神社→利根川堤(ヘルスロード)→かたらいの里(昼食)→本願寺→光明寺→麒麟ビール工場見学→取手駅西口</p> <p>JR 取手駅・西口 15:30頃</p> <p>会員無料、他協会員300円、一般500円</p> <p>ヘルスロードNo.65の内3km歩く</p>	<p>9/9(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>解散 参加費 ポイント</p>	<p>ホームロード or 宝篋山ハイキング</p> <p>筑西市ウォーキングクラブ連合会 ④</p> <p>6km 10km (JVA)</p> <p>①ホームロード6km 関城体育館前 8:00</p> <p>②宝篋山 10km 小田休憩所 9:00</p> <p>①9:30頃 ②13:00頃</p> <p>会員無料 ②で一般の方は300円</p> <p>宝篋山は、ゆっくり登る。</p> <p>雨天の場合は、山に登りません。</p>
<p>9/12(水)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>申込み先 参加費 見どころ</p>	<p>美しい日本の歩きたくなるみち500選 栃木県コース第2弾 (小山市、栃木市)</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>15km (JVA)</p> <p>バス使用 赤塚駅北口前 6:50</p> <p>7月11日同様バスの運行で実施します。栃木県完歩目的の方は前回につきご参加下さい。</p> <p>奈良さん 029-244-2050</p> <p>会員2800円 会員外3300円</p> <p>隣県の500選コース</p>	<p>9/16(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>太田のさと佐竹氏・徳川古のみちを歩く</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会⑥</p> <p>11km (1800) (JVA)</p> <p>JR 水郡線常陸太田駅 午前9:30(出発)</p> <p>コース 太田駅～佐竹寺～白馬寺～旧久昌寺跡～西山荘～西山公園～久昌寺～太田駅ゴール</p> <p>午後14:30 頃</p> <p>一般500円、他協会員300円、会員無料</p> <p>54万石を領した佐竹氏、また佐竹6代が菩提寺とした坂東33霊場佐竹寺や徳川代の光圀公建立の旧久昌寺、73才で没するまで過した隠居所西山荘など。</p>
<p>9/17(月)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 見どころ 問い合わせ</p>	<p>ウオーク日本1800小美玉市大会</p> <p>茨城県ウォーキング協会(個人会員) ⑬</p> <p>12km (1800) ヘルスロード No.7, 8 (JVA)</p> <p>JR 羽鳥駅 受付8:45 式9:15</p> <p>スタート9:45</p> <p>コース 羽鳥駅東口→エコス→池花池→四季健康館→花木センター→羽鳥駅</p> <p>羽鳥駅 14:30</p> <p>個人会員無料、一般・協会員300円</p> <p>季節的に変化に富んだコースである</p> <p>大澤勝子 TEL/FAX0299-22-5035</p>	<p>9/25(火)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>高萩ウオーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨</p> <p>10km (JVA)</p> <p>イオン高萩店 9:30 スタート10:00</p> <p>コース イオン高萩店→八幡宮→中央公園→高萩高校→大高寺</p> <p>イオン高萩店 14:30 頃</p> <p>会員無料、他協会員300円</p> <p>八幡宮、大高寺</p>
<p>9/30(日)</p> <p>主催 距離・認定 コース 解散 見どころ</p>	<p>東京スカイツリー周辺ウオーク</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>11km (JVA) 集合 : 西日暮里公園 9:00 西日暮里駅(JR、東京メトロ)から歩いて3分</p> <p>コース 西日暮里公園→谷中・根津・千駄木→東京スカイツリー</p> <p>東京スカイツリー 14:00頃 参加費 : 会員無料、他協会員300円、一般500円</p> <p>人気スポット谷・根・千の古社寺と文豪の旧居跡を訪ね、坂道を楽しみながら、東京スカイツリーまでウオークします。上野公園で昼食です。</p>		

● 加盟団体・JWA 等これからの主な行事予定

月	日	曜	行事名	団体名	月	日	曜	行事名	団体名
9	16	日	水戸の萩まつりウォーク	水戸W	10	21	日	江ノ島	土浦
	16	日	太古の歴史探訪～忍城と古墳群	古河	"	23	火	てくてくウォーク	常陸太田
"	20	木	イトヨの里 泉ヶ森公園ウォーク	高萩	"	27	土	葛西臨海公園と新左近川・・・	古河
"	23	日	昭和記念公園ウォーク	筑西	"	27	土	鹿島神宮周辺 500選	取手
10	9	火	茨城町涸沼自然公園	個人	"	28	日	第2回成田線ウォーク	利根
"	13	土	水戸黄門さま漫遊ウォーク	水戸W	"	28	日	高萩の名所めぐり	藤代
"	13	土	ピンクリボンウォークつくば		"	28	日	～29 もみじウォーク	牛久
"	14	日	みずウォーク取手大会 2012		11	2	金	～4 日本スリーデーマーチ	JWA

● 行事に関する問い合わせ先

	団体名	電話 / FAX	連絡先	E-メールアドレス
①	牛久ウォーキングクラブ	029-873-0116	古宇田光夫	
②	古河悠歩の会	0280-32-0172	渡辺 敏夫	et_walker0812@yahoo.co.jp
③	高萩ウォーキングクラブ	0293-23-1651	青木 秀明	間下 mashimo@lapis.plala.or.jp
④	筑西ウォーキングクラブ連合会	0296-20-3386	鳥生 厚夫	toryua@ninus.ocn.ne.jp
⑤	土浦ウォーキングクラブ	029-821-0458 FAX 029-821-0343	小坂 博	
⑥	東海・ひたちなか健歩の会	029-262-2428	三好 義章	miyoshi-minato@i-next.ne.jp
⑦	利根町歩く会	0297-68-5051	田仲 正一	tana3513sho@athena.ocn.ne.jp
⑧	取手市歩こう会	0297-73-6401	二ノ倉 剛	take-ninokura@mvh.biglobe.ne.jp
⑨	常陸太田ウォーキングクラブ	0294-78-0402	武藤 健司	
⑩	藤代歩々えみ会	029-836-8117	伊藤 寿子	
⑪	水戸歩く会	029-251-3246	川上 清	mitokiyoshi@nifty.com
⑫	水戸ウォーキングクラブ	050-3321-1881	菅原 利満	toratora2003@io.ocn.ne.jp
⑬	個人会員	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750	深見 博	hiroshi-f@arrow.ocn.ne.jp



◎茨城県マスターウォーカー完歩賞 おめでとうございます！！

- No. 0034 山元 一郎さん 牛久市 受賞日 平成24年6月16日 (取手歩)で表彰
 No. 0035 菊池 翔子さん 常陸太田市 受賞日 平成24年6月16日 (取手歩)で表彰
 No. 0036 二ノ倉久子さん 取手市 受賞日 平成24年6月16日 (取手歩)で表彰

山元一郎さん (個人会員)

地球一周4万*。達成

なんと2回目終了とのこと 快挙!



一連載 地図のお話 No.38



水害から身を守るためにチョット勉強をしてみよう

一治水地形分類図一

堀野 正勝

「これまでに経験したことの無いような大雨」という表現を気象庁は初めて使った今回の豪雨は、数日間で7月の平均雨量を軽く超える地域が相次ぐなど、過去の1時間雨量の最大値を超える地点が続出しました。

気象庁は、この度の梅雨末期の大雨被害を「平成24年7月九州北部豪雨災害」と命名しました。この豪雨による被害は、福岡、熊本、大分など九州北部地域の山間部を中心に河川の決壊やがけ崩れなどが発生し、死者・行方不明者は30数名に達しました。

こういった水害から身を守るためには、土地(特に氾濫域)の性状とその変化の過程や地盤の高さなどを知っておくことが大事です。現在住んでいる皆さんの家の周辺の地形を今一度チェックしてみてください。

「治水地形分類図」は、治水対策を進めることを目的に、国が管理する河川の流域のうち平野部を対象として、扇状地、自然堤防、旧河道、後背低地などの詳細な地形分類と堤防や堰などの河川工作物などが盛り込まれた地図です。

昭和51年の台風17号による長良川の破堤で大きな被害を受けたことを契機に、昭和51年度から53年度にかけて調査が実施されたもので、近年になり、洪水防御用のハザードマップの基礎資料としてあるいは地盤調査の基礎資料への利用の有用性から、広く一般にも利用に

応えるため、平成17年8月から公開されています。

初期に整備された地図は、既に30年以上経過していることから、近年、見直し更新に着手しており、更新した治水地形分類図についても、順次公開されています。是非一度国土地理院のHPをリサーチしては如何でしょうか。

氾濫平野は、河川の氾濫によって形成された平地で、主に水田に利用されていて洪水被害を比較的受けやすく、建物の立地には注意が必要です。

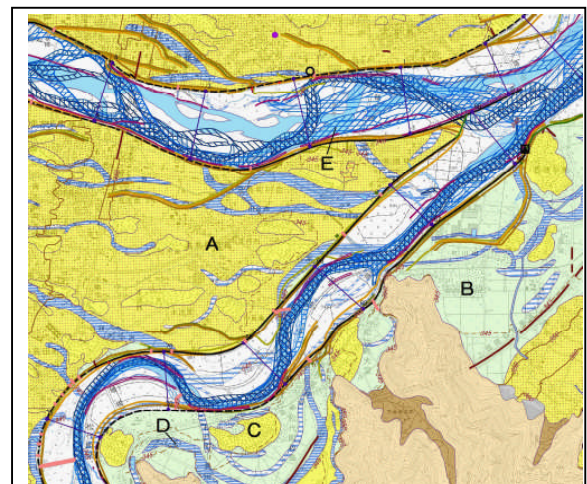
自然堤防(かつて洪水時は流路外に運搬堆積した粗粒物で、周囲の低地より50cm~1m程度高い土地)には、地盤高線から読み取れるように氾濫平野より相対的に地盤が高く、比較的洪水の被害を受けにくいいため、古くから集落や畑に利用されており、建物の立地に適しているといえます。

旧河道(かつての河川の流路)は、相対的に地盤が低く、現在は主に水田に利用されていますが、比較的洪水の被害を受けやすく、一般には、地下水位が高いことから地盤も軟弱であるため、建物を建設する際には注意が必要です。

治水地形分類図を読み取ることで、洪水や地盤災害に対する危険性を定性的に把握できます。是非一度、本地図を参考に自分の家の周りを観察してみてください。

治水地形分類図 付図

- 扇状地(A)
- 氾濫平野(B)
- 微高地(自然堤防を含む、C)
- 旧河道(D)



== お知らせ ==

- 1, 第35回日本スリーデーマーチは11月2・3・4(金土日)開催されます。大会参加記念品はマグカップ。早トク事前申込み(7/1~8/31)であればネームを刻印されたものを提供されます。通常事前申込みの場合は、開会刻印のみです。(~10/3) また、JWA 個人正会員の事前登録参加費は、一般・事前申込み1500円のところ、500円引きで1000円です。
- 2, SL 運行記念 水郡線ソーデーウオーク 12月1日~2日(土・日)開催予定 水郡線袋田駅、常陸大子駅 ほか
- 3, 関東甲信越マージングリーグ(KKML) 9月に予定されていた「2012越後長岡ソーデーマーチ」は、中止になりました。→訂正 今年度は実施されます。25年度は、「佐渡」に変更希望がされています。

投稿 JWA 受賞者からあいさつ

牛久ウオーキングクラブ会長 古宇田光夫

6月29日午後1時30分から 国立オリンピック記念青少年総合センターで行われた、日本ウォーキング協会の平成24年度総会及び表彰式に参加して参りました。会場には、南は沖縄から北は北海道までの各団体から、合わせて200名以上の参加者があり熱気にあふれておりました。

総会后、午後3時30分からは表彰式が行われ、牛久ウオーキングクラブは団体功績表彰を受賞しました。受賞理由は、「牛久健康ウオーク等各大会の主催者として活発な活動が評価された」とのことで、これまで積み重ねてきた活動の賜物であります。尚、団体功績表彰を受賞したのは全国で8つの団体のみで、誠に名誉ある表彰です。

今後も地域の健康増進とウォーキングの普及に貢献するよう、また行政等とのよりよい関係を築きながら、ウォーキングの環境整備についても貢献できるよう、みんなで力を合わせ活動していきたいと存じます。

これまでの活動にいろいろとご指導ご協力頂いた、茨城県ウォーキング協会の皆様に、感謝の意を表すとともに、今後の協会の発展をお祈りし、報告とさせていただきます。

★まめ知識コーナー

>>>O>>>O>>>O>>>O>>>O>>>O>>>O>>>O>>>

怖い熱中症・・・備えあれば憂いなし

熱中症での最大の特徴は脱水症状。その予防には適時水分の補給といわれている。応急処置の基本は「体を冷やす」と「水分と塩分の補給」だ。

○冷却シート

熱中症は、過度な体温上昇。軽度、中度の場合、太い血管が通っている「首のまわり」「脇の下」「内股」「足首」「手首」等を冷やすと効果的だ。

○経口補水液

脱水時に不足する「水分と塩分(電解質)補給」に効果的だ。「経口補水液OS-1」という名で市販(500cc約220円)されている。

○コムレケア

(小林製薬、漢方製剤:第2種医薬品) 軽度、中度の熱中症で、ふくらはぎの筋肉に痙攣が起きた時、即効性がある。

経口補水液(1リットル)の作り方

★作り方(500cc作る時は、材料半分)

1. 準備する材料
上白糖40g(大さじ4と1/2杯)
食塩3g(小さじ1/2杯)
湯冷まし水1リットル
2. 上記材料を良く溶かす。
3. 果汁(レモンやグレープフルーツ等)を適宜(お好み)絞り入れる。
4. よくかき混ぜて冷やしておく。
5. 携行魔法瓶に詰める

★飲み方

1. 脱水症状と思われる時。
2. 一度に大量に飲まず、少量を回数多くして飲む。

★注意

スポーツドリンクは、病的な脱水時には電解質濃度(ナトリウムが少なく、糖分が多い)ので不適。脱水時の水分・塩分補給には経口補水液で対応しよう。