

MWAニュース 1月号 元旦

発行者：会長 渡邊昭知 ☎ 029-285-1592

編集者：事務局 朝川憲 ☎ 029-224-9710



◎ 新春を迎えて

新年明けましておめでとうございます

令和4年の新春を迎え、会員の皆様とご家族共に今年も健康で明るく過ごせる一年となりますよう
 祈念しお慶び申し上げます。

昨年は、一昨年から続く新型コロナウイルス禍にみまわれ、国、あるいは、県の緊急事態宣言に同調し
 残念ながら、3月の水戸観梅ウオークの延期、8月～9月の活動自粛、10月から再開するも、安全再優先
 から、基本、会員のみでの参加、歩行コースは8km程度に短縮化し、昼前のフィニッシュとしました。
 この間皆様のご協力を頂き、健康チェックリストにあるように日頃の健康や体調管理、3密の回避、手洗い
 消毒や体温測定など基本的なコロナ禍に対する対応を図ってまいりました。

新年からは、昨年来の遵守事項を守りながら従来の水戸歩く会の活動通り、会員のみならず一般の方々の
 参加も含めての活動に戻すことと致しました。特に3月には水戸観梅ウオーク大会を開催しますが、今年は
 第10回大会の節目の大会となります。この大会はご承知と思いますが、昨年、一昨年と新型コロナウイルス
 に対する安全性を重視して中止・延期しました。今年は是非開催したいと思っております。

「春是水戸、梅の水戸、ふくらむ梅、水戸学の道をみんなで歩こう」を合言葉に、多くのウォーカーに水戸
 の春を楽しんで頂きましょう。皆様の結束力をもって大会を成功させ、私たち自身も限らない前進を続け
 たいものです。今年は、水戸歩く会を川上前会長が設立されてから16年目を迎えます。この間、会員皆様
 と育ててきた和気あいあいとした雰囲気や大事にしたウォーキング活動を続けてきました。ウォーキングは
 いつでもどこでも気軽に楽しむことができ、健康維持や体力づくりに大変効果ある身近なスポーツである
 ことは言うまでもありません。今年も、”やるからには楽しく、皆で”を合言葉に健康で明るく楽しい
 ウォーキングができることを祈念し年頭の挨拶といたします。

水戸歩く会 会長 渡邊 昭知

◎ ウォーキングレポート 鎌倉歴史探訪ウォーク鎌倉五山巡り 11km 12月19日(日)

快晴となった12月19日(日)8時、前泊した平塚市のビジネスホテルを水戸歩く会の仲間3人で出発した。
 10時に会場となった由比ガ浜・鎌倉海浜公園をスタートした。少し寒かったが、ほどなくして太陽の輝く
 もとで、快適に歩けた。今回のコースは「⑧鎌倉五山巡り」(11km)を選択した。順調に「報国寺」で休憩
 したのち、「浄妙寺」(鎌倉五山五位)にお参りする。この時点で時間が迫っており、アンカーさんと
 並んでゴールまで歩くことになった。その後「鶴岡八幡宮」を通過し、巨福呂切通しの坂を上り、
 「建長寺」(鎌倉五山一位)、「円覚寺」(鎌倉五山二位)、「浄智寺」(鎌倉五山四位)、亀ヶ谷切通しを下り、
 「寿福寺」(鎌倉五山三位)を通過して、13時に無事フィニッシュした。

今回のウォーキングの反省点は、

- ①平塚駅で会場に行くのに電車を間違えたこと（会場到着時間が遅くなった）
- ②スタート後 歩き通しで、休憩（水分補給）が少なくなり、肩がこった。

反省点は今後のウォーキングに活かしていきたい。今回の大会は受付後、随時スタート方式でした。参加者はコロナの影響もありいづらか少ないように感じた。無事に全員帰路につけたことに感謝です。



（ レポート・写真提供：西口利雄さん）

◎ 健康で楽しく生きるための ウォーキング

新年を迎えたので初心に戻ってウォーキングの基礎知識を再確認しましょう。忘れてしまった方も多いのではコロナ禍で巣ごもりをしている方が身近にいませんか？一声かけて散歩から始めるよう誘ってはいかがでしょうか。（勿論、マスク着用、手消毒、手洗い、を励行して）

歩きのガイダンス

歩くことから人類の進歩が始まりました。自分の足で立つ、自分の意思でどこへでも歩いて行ける。これは健康体で楽しく生きていくための第一歩です。多くの方がこの事に気づいていないと思われる。また自分の足に感謝などしたことがないと思われる。

あるくことは「移動だけの手段」ではなく 実は「健康で生きるための手段」なのです

運動やスポーツをしたい、しなければならぬということは、誰でも「思っており、気づいて」はいます。それでもなかなか人は行動をしない、したがない。人は言い訳の名人です。しかし動かない、歩かない、運動をしない、スポーツ（何の種目でも）しないと必ずといっていいほど自分に「つけ」が廻ってきます。特にシニア時代にその大きな「つけ」が廻ってくるのです。

そこで運動としてのウォーキング

ウォーキングは、年齢・性別・ライフスタイルに関わらず「今から」初められます。

歩けば違った街の景色や郊外の自然、あるいはアウトドアスポーツウォークとしてどんどん楽しさが増し健康生活が手に入ります。



5つの利便性

1. いつでも、どこでも誰もができる
2. 少しの時間で毎日できる
3. 費用に比べ効果が大きい
4. 心の健康と身体の健康がつかれる
5. 生き生きとした生活が楽しめる

5つの効果

1. 筋持久力のアップと維持効果がある
2. 心肺機能の維持、向上に効果がある
3. ストレスの解消など心の健康づくりに効果がある
4. 生活習慣病の改善に効果がある
5. 脳の活性化効果をもたらす



日本ウォーキング協会発行（2021年2月1日）の冊子より転載しました。



足や指の運動と
ストレッチをして
元気に歩こう



朝日新聞土曜版 元気にキレイに（フットケア）より転載しました

◎1月例会予定 コロナの感染状況により中止・または変更になる場合があります。

日付	1/12(水)	1/22(土)
タイトル	初詣七社寺巡り	絆ウオーク 東北復興支援
距離	10km (JVA) 道紀行:108019	18km (JVA)
集合	水戸駅北口 8:30 スタート 8:50 有料駐車場:南口に400円~500円	涸沼駅 8:30 スタート 9:00 大洗駅 11:30 スタート 12:00 大洗駅には11:00到着予定(昼食)
コース	水戸駅北口~鹿島神社~芸術館~水戸八幡宮~ 回天神社~桂願寺~偕楽園~常磐神社~三木神社 ~東照宮~水戸駅北口	涸沼駅~松川~茨城百景(大貫)~大洗駅~ 国道51号~イエローボート~備前堀~ 水戸駅北口黄門像前
解散	14:00頃 東照宮	14:30~15:00頃 水戸駅北口黄門像前
見どころ	一年の健康と安全ウオーク祈願	松川からの涸沼と筑波、大貫海岸、だいだら坊
参加者	会員無料、一般300円 必ずマスク着用願います。昼食持参 水戸八幡宮での昇殿はありません(3密防止)	参加者募集は締め切りました マスク着用、昼食持参、安全ウオーク
担当	渡邊・福田・小森・須能・中村・瀬谷	朝川・倉持

1/22(土) 絆ウオーク追加事項

1班 涸沼駅~大洗駅(7km) 2班 大洗駅~水戸駅(11km) 3班 涸沼駅~水戸駅(18km)

大洗鹿島線時刻表

水戸駅	大洗駅	涸沼駅	大洗駅	水戸駅	新鉾田駅	涸沼駅
7:50		8:25	11:14	11:30	8:22	8:37
10:46	11:16				大洗駅	新鉾田駅
					11:16	11:44

◎2月以降の予定です

2月6日(日) 水戸の橋巡り 8km 3班担当 集合・解散 水戸駅南口ペDESTリアンデッキ

集合時間:8:30 解散時間 12:00 予定 会費一般 300円

コース:水戸駅南口~桜川堤防沿い~石垣橋~備前堀~常照寺~蓮乗寺~中沢池公園~
安楽寺~吉田神社~水戸駅南口

2月16日(水) 観梅プレウオーク 15km 会員と観梅スタッフのみ

集合・解散場所:水戸駅南口さくら東公園 集合時間:8:30 解散時間:14:00

3月2日(水) 観梅プレウオーク 8km 会員と観梅スタッフのみ

集合・解散場所:水戸駅南口さくら東公園 集合時間:8:30 解散時間:12:00

3月12日(土) 第10回水戸観梅ウオーク大会

3月 逆川緑地散策ウオーク~陽光桜を愛でる~ 2班担当