

# MWAニュース 8月号 はづき 葉月

発行者：会長 渡邊昭知 ☎ 029-285-1592

編集者：事務局 朝川憲 ☎ 029-224-9710



## ◎ 8月をどう過ごしますか

旧暦では8月を「葉月」と呼んでいますが、その由来についてネットで検索してみました。(ジャパンノート)

- ① 木の葉が落ちることを意味する「葉落ち月」が変化したもの
- ② 稲の穂が張ることを意味する「穂貼り月」が変化したもの
- ③ 南方から台風が多く来ることを意味する「南風月」が変化したもの  
皆さんはどの説を信じますか？これはクイズではありません。



8月の言葉で上位にランクされるのは、海/海水浴・お盆・帰省/里帰り・高校野球・スイカ割・夏祭り・花火/花火大会・風鈴・プール・盆踊り・浴衣等たくさんありますね。皆さんはどれが上位ですか？  
コロナが急増しているなかで「全国旅行支援」は感染状況が改善するまで 延期 となりました。

☆ 8月の例会はありませんが恒例の高萩ウォーキングクラブ主催の「太平洋はだしウォーク」は  
水戸歩く会として自由参加としております。(水戸歩く会の例会扱い)

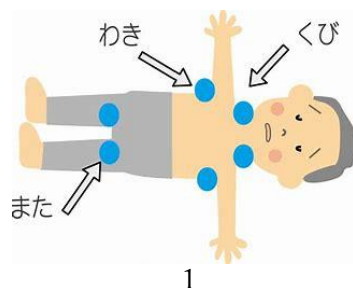
実施日 8月20日(土) 8:30 集合 高萩市総合福祉センター 距離: 7 km

## ◎ 7月～9月の例会開催について(熱中症対策)

毎日猛暑日が続き体力的にも疲れる時期です。そこで来期の提案ですが、7～9月は例会を通期で2回とし7月上旬と9月下旬とし、暑さ対策を講ずる。熱中症アラートがでたら中止、開始時間を早めて遅くても11時30分には終了する、歩行距離は5～6 kmとする、食事はしない。等 会員各位のご意見をお待ちしております。(猛暑の内に決めておきましょう。忘れずに) 湿原のハイキングもいいでしょ

## ◎ コロナ感染症下でのウォーキング開催に関する感染拡大予防ガイドライン (JWA 第4版)

- ① マスク着用緩和を受け、出発式等は屋外ならマスク着用なく実施も可。参加者は大きな声での会話をしないよう充分注意すること。交差点などで団子状態にしない。
  - ② 体調管理シートを必ず記入させ、当日の体温測定を行う
  - ③ 夏季を中心とした気温、湿度の高い時期においては熱中症リスクが大きくなることに留意し適宜周知する
  - ④ 主催者は手洗い場所の確保、または手指消毒剤を準備すること
  - ⑤ ウォーキングの位置取りは並走する。あるいは斜め後方に位置とる
  - ⑥ 飲食については、周囲の人となるべく距離を確保して対面を避け、会話は控える。生ものの交換はしない
- 以上概略のみ記載しました。従来通りのやり方を踏襲すれば良いと思います。



## ◎ 例会レポート 鹿島灘海浜公園木道歩き 6月25日(土) 12km 天候：猛暑

参加者：会員13名 ゲスト16名 計29名 リーダー：西口・千田 スーパー 渡邊・沢幡  
アンカー：倉持・朝川 ストレッチ：倉持

入梅期にもかかわらず朝から快晴、大洋駅には29名の元気な顔ぶれの参加者に感謝。周囲の緑の畑から そよ風が後押しするかのよう定刻に出発。セブンイレブンで水分補給し汲上観音で参拝小休止、51号線に出て深作農園で休憩、メロンの時期で買い物客盛況。一路鹿島灘海浜公園に向かう。小休止後、広々とした緑地から松林のなかでの階段は初めて。松林の木道は快適で青空の下、潮風に吹かれながら太平洋を一望出来たときは感動。昼食時のアイスクリームの差し入れが疲れた身体に沁みる。店内付近で潮風にひたりながら昼食休憩。とうがらしの橋本食品でお茶のもてなし、中条本店で煎餅の買い物で一息。炎天下の暑さの中で新鉾田駅にフィニッシュお疲れ様でした。何人か熱中症気味で、会員の千田さんのご配慮を頂き無事にフィニッシュできありがとうございました。

(レポート：沢幡和美さん)



(写真提供：朝川恵さん)

## ◎ 例会レポート 潮風に吹かれて大洗海岸ウオーク 7月9日(土) 天候：晴れ

参加者：会員12名 ゲスト17名 計29名 リーダー：福田・渡邊 スーパー：鬼沢・瀬谷  
アンカー：倉持・朝川 ストレッチ：西口

記録的な短期間の梅雨と6月からの猛暑、酷暑の続く中、今回の大洗海岸ウオークは大海原の眺めと海からの涼風が期待されるウオークとなった。スタート地点の鹿島臨海鉄道大洗駅では会員、ゲスト合わせて29名が参加、開架式での挨拶、コース説明、ストレッチ後に駅前の通りを東に向けてスタート最初の目的地「幕末と明治の博物館」方面へ向かった。この博物館の入口付近の木陰で最初の小休止。海はまだ見えないがほてった体を冷やす海風がこの先の海岸線での涼風を期待させた。この後、道を左に取り、大洗ゴルフ場入口の三叉路を右折、すぐ先の大洗磯前神社の鳥居をくぐり松林の中を進むが、両側は見事な松が林立し歴史を感じさせる光景であった。大洗磯前神社では各自参拝や見学を行い海に向かって約100段の階段を下り二の鳥居先の海岸へ出た。ここでは岩礁に立つ「神磯の鳥居」を



鑑賞、絶景のパワースポットで、岩に当たって砕ける荒々しい波音と引き波のやさしい音が交互に押し寄せる独特の風景も心地よく、目の前の海からの涼風を感じながら、しばらく佇んでしまいました。この後しばらく海岸線を西へ進み、大洗岬から大洗魚市場に沿って大洗港脇を進んだ。この付近では“かねふくめんたいパーク大洗”で休息。お土産を物色する人、ソフトクリームを味わう人それぞれに一息入れた後大洗フェリーターミナル近くの大洗マリントワー前の芝生広場で少し早めの昼食。記念撮影後、大洗駅にフィニッシュした。大洗海岸の潮風を堪能したウオークでした。 (レポート：渡邊昭知さん)



(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 実行実践編

### 自分の心拍数を知っておきましょう

運動量の目安として、心拍数を測る方法があります。運動の効果は【強度×時間】であらわされます

**効果を高めるには ⇒ 時間を増やす(歩数増加) 強度を上げる(速歩き)但し自覚的運動強度で**

目標心拍数の簡易的な算出方法

$$\text{目標心拍数} = (220 - \text{年齢}) \times \text{目標運動強度 } 60\% \sim 75\%$$

(例) 60 歳の場合  $(220 - 60) \times 0.6 = 96$   
 $(220 - 60) \times 0.75 = 120$

目標心拍数 96~120 の範囲内

【脈拍数の計り方】

簡単な計り方(目安)は、手首の動脈に手の指を3本当て、時計で10秒間の脈拍を計り、その値を6倍にして1分間の心拍数を算出します。(日本ウォーキング協会の冊子より)

## ◎ 9月例会予定

日付	9/10(土)	9/18(日)
タイトル	渡里湧水群散策	河和田八景探訪
距離	8km (JVA) HR127・361	8 km (JVA) HR176・246
集合場所	堀原運動公園・茨城交通茨大営業所前 水戸駅から茨大前営業所バス停下車 駐車場：堀原運動公園内	JR常磐線赤塚駅南口 駐車場脇の広場 駐車場：南口交番脇 300円
集合時間	8:00 スタート8:30	8:00 スタート8:30
コース案内	国道123～渡里湧水群～根本漬物～ 笠原神社～茨城大学～堀原運動公園	高天原秋月～吉田晴嵐～膳棚帰魚～天徳寺晩鐘 西宿夕照～報仏寺暮雪～道場池夜雨～広面落雁 ～赤塚駅南口
解散場所	堀原運動公園	赤塚駅南口
解散時間	11:30～12:00頃	11:30～12:00頃
見どころ	渡里町 住民が憩いの場づくりで 総理大臣賞に選ばれた湧水群	八景の往時を偲ぶ。ツインフィールド観戦 塩の道散策
会費	一般・他協会300円 会員無料	一般・他協会300円 会員無料
コロナ対策	健康シート記入 (各自で体温測定して来て下さい) マスク着用、手消毒、 熱中症対策の飲料水多めに持参願う	健康シート記入 (各自で体温測定して来て下さい) マスク着用、手消毒、 熱中症対策の飲料水多めに持参願う
その他		
担当班	福田・渡邊・瀬谷・小森・中村	倉持・朝川・池田・外岡・柳林

9月例会は残暑による熱中症予防のため、日程を変更しています。

### 【事務局】

例会中止の案内 11/5(土) 笠間の菊まつり 理由～東松山スリーデーマーチと重複し会員の参加者多数

「ステナイ生活」へのご寄付の案内です。強制ではありません。あくまでも任意です。  
認定NPO法人 シャプラニール＝市民による海外協力の会 貧困問題の解決に向けて活動する国際協力  
NGOです。たまたま新聞に掲載され、個人的に水戸歩く会の封筒で支援したら団体名で登録されたので  
会員の皆様にもご協力頂けたらと思い紙面をお借りしました。  
仕事の関係でバングラデシュ人と仲良くなりシャプラニールの件を話したら感謝されました  
今回の寄付もバングラデシュへ送付予定です。  
寄付の内容は、使用済み切手・使用済みテレカ・使用済みトナー・使用済みインクカートリッジ等  
未使用のはがき・切手・プリカ・テレカ・CD等です

例会の時に持参いただければ幸いです(事務局 朝川)

### 【編集後記】

コロナ第7波が急拡大しています。感染力が早くあつというまに広がるので暑くても混雑する場所は必ず  
マスク着用しましょう。風邪かな? のどが痛い、だるい等おかしいと思ったらPCR検査をしましょう。  
何事も用心することが安全の第一歩です。ご安全にお過ごしください。