

MWAニュース 9月号 長月



発行者：会長 渡邊昭知 ☎ 029-285-1592 セプテンバー
 編集者：事務局 朝川憲 ☎ 029-224-9710

◎ 9月をどう過ごしますか

暑い8月も終わり少し涼しくなる9月ですが、まだまだ油断はできません。残暑が厳しくなるので熱中症対策は怠りなく。手に汗にぎる高校野球が終わり茨城代表には来年期待ですね。昨年はコロナ禍で9月例会は中止しましたが今年は2回の例会を予定しています。乞うご期待。少しずつ運動量を増やして体力向上に努めてください。インターネットで季節、自然の言葉を拾ってみました

秋雨前線 9月の中旬から10月中旬頃にかけて、日本の南岸沿いに停滞し、秋の長雨をもたらす前線。このころのしとしとと降り続く長雨を秋霖（しゅうりん）といいます。

秋 天 秋の空のことをいいます。秋の空は春のかすんだ空とは違い空気が乾いていて透明感があります。山並みの輪郭も見え風景もハッキリしてきます。

秋彼岸 「暑さ寒さも彼岸まで」とも言われ春と秋には彼岸の時期があります。単に彼岸と言えば春の彼岸を言い、秋の彼岸は「秋彼岸」か「後（のち）の彼岸」と表現します。秋彼岸は秋分の日（9月23日）をはさんで7日間。彼岸入りが今月の20日で彼岸明けが26日になっています。この時期には亡くなった人の法要やお墓詣りなどを行って祖先を供養します。

白 露 9月7日は二十四節気のひとつの白露（はくろ）に当たります。立秋から30日で秋も進み、この頃は天気も冷えて朝晩には野の草に露が宿るようになります。

爽 秋 秋になって空気が澄んできて、気候がさわやかになってくることです。音も高く澄んで、はっきりと聞こえるなど秋らしくなってきます。

秋 水 「秋の水」ともいいます。水温が下がり、澄み切った水のことをさします。秋になると海、川、湖などに透明感が漂います。

◎ 例会レポート 香取神宮お参りコース 7月23日（土）10km 天候：晴れ

参加者：会員13名 一般7名 計20名 リーダー：西口・鬼沢 スーパー 倉持・千田
 アンカー：朝川・小久保 ストレッチ：沢幡

香取駅には20名の方々が集まった。会長の挨拶、西口リーダーからコース案内、注意事項、ストレッチを行いスタート。熱中症に注意しながら水分補給、休憩をとりながら香取神宮へ。香取神宮は全国約400社の香取神社の総本社である。表参道（上り坂）から総門～楼門へ。境内の中は自由散策とした。それぞれの思いでお参りしながら拝殿、ご神木等、見どころを堪能した。香取神宮を後に次の目的地の駅さわらに向かう。途中コンビニでアイスのご褒美、一時の涼を味わう。道の駅では昼食、買い物記念写真を。河岸公園にて参加者の紹介を行い予定通り佐原駅にフィニッシュ。暑い中、コロナ感染増の中、ご参加いただいた方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。

（レポート：鬼沢静さん）

(追記)

香取神宮前のバス停で北海道から来た旅人に出会った。香取神宮を参拝したから今から水戸に向かう。偕楽園に行きたい、時間があれば水戸駅前から弘道館・大手門を見学するコースを勧めた。香取神宮を春先（桜の開花に合わせて）もう一度来たいとの声が多かった



◎ 例会レポート 太平洋はだしウオーク（高萩 WC 主催） 8月20日（土） 天候：薄曇り

水戸歩く会の例会として毎年参加していたが、コロナ禍で2年間中止を余儀なくされ、今年久しぶりに開催となりました。水戸歩く会からの参加者は西口さん・福田さん・朝川の3名のみ寂しいですね。来年は沢山参加できるといいですね。参加者は約45名位 距離は約7km

コースは、総合福祉センター⇒ハーモニーパーク⇒津明神社（参拝）⇒花貫住宅集会所（休憩）⇒
く高浜海岸～有明海岸はだしウオーク⇒緑のみち⇒総合福祉センター 午前中で終了
出発式後2班体制でスタート、ハーモニーパークで小休止。津明神社に参拝し休憩。

花貫住宅集会所でトイレ休憩（例年ならアイスやスイカが振る舞われたがコロナ禍で断念する）
高浜海岸からメインイベントの砂浜をはだして歩く。冷たい波が心地よい、童心に帰って波と戯れる
この海岸は海水浴場になっており高萩市民の憩いの場であり、お神輿渡御の場所でもあります。
砂を払って靴に履き替えてフィニッシュ地点へ向かう。ほぼオンタイムで福祉センターに到着。
久しぶりに各方面からの参加者や高萩 WC の会員たちと旧交を温めて楽しいウオークでした
高萩 WC の皆さんお世話になりありがとうございました。 （レポート、写真：朝川憲さん）



◎健康で楽しく生きるための ウォーキング 「ウォーキングの留意点」

水分補給

水分はカラダの約60%を占める重要なもので、汗などで失われた分を補わないと、脱水などのトラブルが起こります。ウォーキング前にコップ1杯の水を飲み、ウォーキング途中や終了後も、のどの渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。発汗量が多いときには塩分なども補給するとよいでしょう。

ウォーキングと食事

ウォーキング運動と栄養をバランス良く摂取する食事の関係は健康づくりに欠かせません。ウォーキングする時間は、いつでも良いのですが、朝のウォーキングは効果的です。適度な量の食事後（1～2時間）自分のペースで歩いて下さい。ウォーキング中に空腹感を感じたら、バナナやチョコレートなどでエネルギーを補給すると良いと言われています。心身の健康づくりのためには食事と適度な運動が大切です。

「運動」「食事」「睡眠」の三本柱からなっています。カラダにとって必要な栄養素も摂り過ぎては有害になることも。一日3食、正しい食生活（栄養バランス）節度ある適度な「飲酒」と「禁煙」、野菜を多めにとり、腸内環境にやさしい食事を心がけましょう。 **自分の健康づくりは自分で、これがスマートライフです。**

持病がある人は医師と相談

身体に良いことをしようとしても、無理をすれば逆効果になることも。ひざや腰に痛みがある人、循環器系の疾患がある人、糖尿病や高血圧など持病がある人は、かかりつけの医師に相談したうえで取り組みましょう。

（日本ウォーキング協会の冊子より）

けが、体調に注意しましょう

関節の痛み、関節炎の再発～歩くのをやめて休み、ペースを落として帰宅、またはかかりつけの医療機関へ疲れ、息切れ～からだが無理をしている証拠ですから、ペースを落としてください

マメの予防法

- ① 足にあった靴をはき、フォームに気をつける
- ② マメ予防のクリームを塗っておく 患部に絆創膏やテープを貼っておく
- ③ 予備の靴下を用意し、汗をかいたり足が熱くなったらはき替える

◎ 9月～10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。

10/1(土) クリーンウォークはコロナ感染予防のため **中止としました**

代わりに、水戸の銅像巡りを行います(詳細は10月号にて紹介します) 水戸駅北口集合

10/22(土) 東海12景 まほろばの里を訪ねて 東海駅集合

【事務局連絡】

- ① 10/1 13:30より交流サロoon会議室で役員会を行います。役員の方出席をお願いします
議題～上期総括、下期取り組み(イヤールウンド大会、水戸観梅ウォーク) 来年度計画等
- ② スタッフ派遣 ⇒ いきいき健康ウォーキング(県西)、日本3D マーチ、洞峰公園ミニW教室
会員の中からスタッフを選びます。指名された方は宜しくお願いします

【編集後記】

去年の9月は自宅で巣籠りが10日、1/3が自粛生活で息苦しい月でした。今年は第7波で感染拡大中
友人の母が感染し友人は濃厚接触者となりしばらくは交流禁止です。ショック。段々近い人が感染している
ので油断しないで予防をしながら活動したいと思っています。早く他団体の例会に参加できる日を待つ身
です。