

風の色通信

古河悠歩の会

2017年6月号
NO-204

発行日：2017年5月24日
発行者：会長 佐藤 進
編集者：事務局 中山 こう子
連絡先：090-4548-4938(中山)

◇事務局からのお知らせ

<1>保険証をもって、参加して下さい！！

ウォークに参加しているとき、重度のけがや病気（夏は熱中症）になってしまったら、医療機関で治療しなくてはなりません。保険証がないと、医療費は全額負担です。後で手続きをすると払いすぎたお金は戻りますが、手続きの期間もあり、遠方だったりすると大変です。

保険証は、コピーではダメな医療機関が多いそうです。ご注意ください。

◇定例会のお知らせ

第216定例会【柴又・水元公園を歩く】～再掲載～

♪期 日：平成29年6月11日（日）平坦地 <認定12km>

♪集 合：古河駅改札前7:00

7:28（上野行き）古河駅（7:28～8:24）赤羽駅（8:30～8:42）

日暮里駅（9:01～9:24）柴又駅

♪コース：柴又駅（WC）→柴又帝釈天→柴又寅さん記念館→金町浄水場（WC）→南蔵院（しばられ地蔵）→水元大橋（WC）→水元かわせみの里→金町駅

♪費用：スイカ利用（行き972+258=1,230）

（帰り751+324=1,075） 合計2,305円

♪今回の担当：佐藤 進 佐藤邦彦 池田恵子

♪帰 路：金町駅（15:30～15:39）北千住駅（15:45～16:28）久喜駅（16:32～16:46）古河駅

♪見どころ：水元公園は、水と緑が調和する美しい「水郷公園」です。
約100種、14,000株の花菖蒲が咲いている頃です。

東松山の「やきとり」
は、豚のカシラ肉を炭
火でじっくり焼き、辛
みの効いた「みそだれ」
をつけて食べます。



第217定例会【野本緑陰史跡めぐり】

♪期 日：平成29年7月15日（土）平坦地<認定10km>

♪集 合：古河駅改札前7:00

古河駅（上野行き）（7:28～8:06）大宮駅（埼京線川越行き）（8:16～8:39）

川越駅（東武東上線小川町行き）（8:46～9:08）東松山駅

♪コース：東松山駅（WC）→ウォーキングセンター→東松山市民文化センター→五領沼公園→萬松寺→野本運動公園→將軍塚古墳→野本公民館→八幡神社→東松山駅

♪費用：スイカ利用（972+308）×2=2560円

♪今回の担当：佐藤（進） 佐藤（邦彦） 永 井

♪帰 路：東松山駅（14:57～15:19）川越駅（15:30～15:53）

大宮駅（16:01～16:39）古河駅

♪見どころ：【東松山スリーデーマーチ】の一部を歩きます。

五領遺跡をはじめとして、古墳時代からの史跡が豊富なコースです。

◇いばらき元気ウオークの日を歩こう



サマータイム実施中！！ 集合は1時間早い7時30分です

☆総和地区④ <HRNo 109>

期 日：7月2日（日） 午前7：30集合 8：00スタート 歩く距離 11 km

集 合：ネーブルパーク管理事務所前 <古河市駒羽根 620> ☎0280-92-7300

コ ー ス：ネーブルパーク→北利根北公園→水処理センター→とねミドリ館→ネーブルパーク

第 214 例会【平将門の史跡を巡る道】

2017.4.23（日）実施

写真提供 尾花弘子会員



【國王神社】

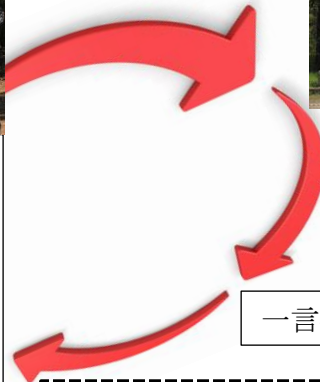
他協会員として参加された、**県協・個人会員（常総市在住）、倉持きみ氏のガイド**で、「史跡を巡る」というタイトルに恥じないコースになりました。

島広山



【延命寺】将門ゆかりの寺
山門は茅葺切妻造り
別称「島の薬師」

一言神社



【九重の桜】
八重桜は満開でした。



スタートのベルフォーレから、國王神社までトイレを我慢。隣接する公民館の管理の方が、カギを持って待っていてくれました。下見の時（2か月前）のお願いでしたが、忘れないで来て下さりホットしました。

坂東市在住の**間中会員**には、下見や当日の「将門煎餅」の差し入れなど、大変お世話になりました。

お天気にも恵まれ、沿道や庭先の季節の花々に癒されたウオークになりました。



<熱中症予防は、塩分と糖分を含んだ水分補給が効果的です>

真夏だけでなく、梅雨時も要注意 !!!



高齢になると、暑さやのどのかわきを感じにくくなっているとか。夏のウオーキングは、日陰でまめに休憩をとり、水分補給しましょう。

下着は、速乾性でゆとりのあるものを、着るようにしましょう。

500mlの水に、ひとつまみの塩（1g）と飲みやすいように砂糖やレモン汁をプラスすると熱中症予防ドリンクになります。

おいしいな~と思ったら、濃すぎます。もの足りないくらいの味にしましょう。