

風の色通信

古河悠歩の会

2018年6月号
NO-217

発行日：2018年5月25日
発行者：会長 佐藤 邦彦
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> NPO 茨城県ウオーキング協会の「通常総会」が、5月20日(日)古河福祉の森会館にて開催されました

悠歩の会として、会場準備や書記などを担当しました。同日開催の例会も、無事実施できました。会員みなさまの協力に感謝いたします。

<2> ジャパンミート 1%還元キャンペーンの中間報告

4月の集計を報告します。売上額は324,421円(還元額3,244円)でした。キャンペーンは6月30日までです。引き続き、協力をお願いいたします。

<3> 元気ウオーク・・・7月・8月・9月はサマータイム実施 (6月はありません)

～7時30分集合、8時00分スタート～

日焼け対策、熱中症対策をして参加しましょう！！

◇定例会のお知らせ

第228定例会【松戸本土寺のあじさい】

“保険証”・“スイカ”忘れずに



♪期 日：平成30年6月16日(土) 平坦地<認定10km>

♪集 合：古河駅改札前 7:15

♪コ ー ス：古河駅(7:28～8:35 上野行き) == 上野駅(8:50 常磐線快速⑫～9:09 松戸駅) == 北小金駅(9:18)

北小金駅・東平賀公園・本土寺参道(黒門屋・赤門屋)・本土寺(あじさい寺)・北小金駅・東漸寺・貝の花貝塚・21世紀の森と広場(北口)(昼食)・21世紀の森と広場(南口)・八柱駅

♪費 用：スイカ利用(行き1,532円 帰り1,461円)

本土寺の拝観料・あじさい園入園料が400円(20名以上の団体1名)必要です

♪移動距離：古河駅～北小金駅(85km) 八柱駅～古河駅(83km)

♪今回の担当：佐藤(進) 佐藤(春) 永井

♪帰 路：八柱駅(14:25～15:32) == 松戸駅(14:40～16:58) ==

上野駅(15:08～16:15) 古河駅

♪見どころ：本土寺はあじさい寺と言われる日蓮宗の名刹。3万本のあじさいと6千本の花菖蒲がおすすめです。

コースには、四季折々の自然豊かな寺院・神社が点在します

第26特別定例会【五色沼・桧原湖一泊バスハイク】

下見は5月27日(日)を予定しています。業者、ホテルとの交渉をすすめていますので、もう少し時間をください。



いばらき元気ウオークの日を歩こう

6月の元気ウオークはありません



仁連天満宮

☆三和地区③ <HRありません>

期 日：7月1日（日） 午前7：30集合 8：00スタート 歩く距離 10 km
集 合：ふれあいスポーツセンター<古河市仁連 2042-1> ☎0280-76-7000
コ ー ス：ふれあいスポーツセンター→仁連天満宮（小WC）→諸川西部行政区公民館（WC）→
諸川商店街→カスミ三和店（WC）→ふれあいスポーツセンター

☆古河地区③ <HRNo 150・153>

期 日：8月5日（日） 午前7：30集合 8：00スタート 歩く距離 10 km
集 合：古河庁舎 <古河市長谷町 38-18> ☎0280-22-5111
コ ー ス：古河庁舎→一里塚（古河二高）→思案橋→鮭延寺（WC）→公方公園（WC）→
松月院公園→渡良瀬川土手→永仙院跡→長谷観音→歴史博物館→古河庁舎



第 226 定例会 4月21日（土）
さわやかな季節の、「高尾山ハイキング」

体力・脚力にあわせて、登る手段をセレクト。
ケーブルカーやリフトを利用する、無理のないコース選びの会員が多かった。



近くの公園で準備体操



高尾山頂上にて集合写真

高尾山 ケーブルカー・リフト乗り場



写真提供 一色副会長

第 227 回 「飛鳥山から上野公園へ」 5 月 20 日（日） 写真提供尾花弘子会員
 <飛鳥山公園にて集合写真> ここから上野公園を目指しました



おすすめコース

第 12 回つくば国際ウォーキング大会 (NPO 法人茨城県ウォーキング協会主催)

6 月 1 日(金)せっかくウォーク | **6 月 2 日(土) 4 コース** | **6 月 3 日(日) 4 コース**

5 月 18 日で事前受付は終了しています 当日受付は 2,000 円

パンフレット希望、詳細確認される方は、中山までご連絡ください。
 役員はスタッフとして行動しますので、交通手段は各自手配してください。



夏の水分補給

～熱中症予防のために～

資料提供 佐藤 邦彦

なぜ水分補給が必要なのか？

ウォーキングをすると体温が上昇し、それを発汗により体温を下げようとする働きがあります。その汗となる体内の水分が不足すると、体温は上昇します。

血液の粘性が高まりますから、高血圧の方は特に注意しましょう！！

いつ、どれくらい飲めばいいの？

歩き始める直前と歩き終わった後には、コップ一杯程度の水分補給をしましょう。

歩いている途中は、15 分～20 分おきに 2～3 口程度飲みましょう。飲みすぎ注意！！

どんな飲み物がいいの？

適度に冷たいほうが (5℃～15℃) 飲みやすく効果的です。

スポーツドリンクがおすすめです。(汗で失ったミネラルやエネルギーを簡単に補給できます。

カフェインの入った飲み物(コーヒー、紅茶、緑茶は、利尿作用があり、水分を体外に出してしまいます。甘いスポーツドリンクが苦手な方は、水で薄めてレモン汁をプラスしてみてください。

初心者のためのウォーキング教室 「指導者用マニュアル」より引用



4

歓歩賞受賞者 (敬称略)

225回 中澤勝夫 (4月21日達成)
 125回 高田日出子 (4月21日達成)

歓歩賞受賞者の紹介は、例会時、総会時にしていましたが、今年度からその都度、「風の色通信」でも紹介することにしました。

5月19日(土)「牛久健康ウォーク」に参加 写真提供 一色副会長

雨上がりの「牛久沼かっぱの小径コース 13km」を歩いてきました。

次の日が例会でしたので、参加を控えたのか?!参加者は7人でした。市の中央部から沼までのコースは変化に富み、参加者を飽きさせませんでした。沼からのさわやかな風が心地よかった。ゴール後、牛久の野菜たっぷりの豚汁を、室内で座って食べることが出来ました。くじで牛久のお土産をゲット!! 他協会のイベントにも参加してみませんか?



NPO 茨城県ウォーキング協会の「2018年度通常総会」風景 5月20日(日)古河福祉の森会館



NPO 法人茨城県ウォーキング協会としては「第1回通常総会」でした。古河悠歩の会は、担当クラブとして会場の準備、書記にかかわりました。午前9時15分から12時まで、50ページを超える資料について審議が行われました。NPO 法人茨城県ウォーキング協会は正会員数80名・加盟団体10で構成されています。

ウォークマナー宣言	ウォーカー心得	ウォークマナー5か条
ウォーキングをこよなく愛する、私たち茨城県ウォーキング協会の会員(と大会参加者)は、楽しみながら自らの健康増進を図るだけでなく、ウォークマナー5か条や、ウォーカー心得を守ります。歩かせていただく街の環境に気をつけ、微笑と思いやりの心で、他の歩行者や自転車、道路の車両にも配慮し、爽快なウォークの輪を広げます。	帰るときは来た時よりも美しく 写真以外はとるべからず 足跡以外は残すべからず	1つ、やあ!おはよう明るい挨拶さわやかに 2つ、信号であわてずあせらず待つ余裕 3つ、ひろがるな参加者だけの径じゃない 4つ、自分のゴミ、自分の責任もち帰り 5つ、歩かせていただく土地に感謝して