

# 風の色通信

古河悠歩の会

2018年7日月号  
NO-218

発行日：2018年6月27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> “日本でここだけ ワンデー 50km 5県ウオーク” 10月14日(日)開催

悠歩の会に、スタッフとして20名の協力要請がきております。

ご協力いただける方は、7月6日(金)までに、一色副会長へご連絡ください。

## <2> ジャパンミート1%還元キャンペーンの中間報告

4月・5月の集計を報告します。

売上額は767,206円(還元額7,672円) 16チーム中、3位でした！！

キャンペーンは6月30日まで。3日間しかありませんが、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 (再掲載)

～7時30分集合、8時00分スタート～ 11時30分ごろ解散になります

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26特別例会【五色沼・桧原湖一泊バスハイク】

♪期 日：平成30年7月7日(土)～7月8日(日)

平坦地の多い歩きやすいコースです

“保険証” 忘れずに！！

♪集 合：三和庁舎Ⓟ6:00 中央運動公園Ⓟ6:15 古河庁舎Ⓟ6:30 集合出発

古河庁舎 = 栃木 IC = 猪苗代磐梯高原 IC = 『休暇村 裏磐梯』Ⓟ

♪コ ー ス：7日 ①コース 休暇村から曾原湖一周して休暇村へ(5km)

②コース ①コースを歩いた後、キャンプ場を通り、

『レストハウス五色沼』Ⓟへ バスで休暇村に戻る (10km)

8日 ③コース 休暇村からバスで五色沼入口へ 五色沼を散策して

『レストハウス五色沼』Ⓟへ 各自昼食

④コース 休暇村から、桧原湖・五色沼散策して『レストハウス五色沼』Ⓟ

各自昼食

♪費 用：会員 20,000円 一般 21,000円

♪今回の担当：佐藤(邦)・佐藤(進)・市原・児林・水垣・中山

♪帰 路：交通事情によりますが、午後6時～7時を予定しております

♪見どころ：標高は780m。色とりどりの沼のほとりと、緑のアーチの下を歩きます。

参加者には、“風の色通信”と一緒に、『旅のしおり』をお届けしました。しおりは忘れないでもって来て下さい。 **バス乗り場を中山まで、お知らせください。**

参加費は7月1日(日)の元気ウオークの日か、当日お持ちください。

**第299定例会【目黒川周辺の公園を歩く】**

- ♪期 日 : 平成30年8月26日(日)
- ♪集 合 : 古河駅改札前 7:20 渋谷駅(西口) 8:45
- ♪コ ー ス : 古河駅(7:34 湘南新宿ライン 逗子行き) == 渋谷駅(西口・WC)・・・池尻大橋・・・東山貝塚公園(出発式)・・・万代橋・・・緑橋・・・キンケロシアター・・・美空ひばり記念館・・・船入場広場(WC)・・・めぐろ歴史資料館(見学)・・・田道広場公園・区民センター公園(昼食)・・・権之助商店街・・・目黒駅==恵比寿駅(乗り換え)==古河駅(15:00 前後の予定)
- ♪費 用 : スイカ利用(1,144円×2)
- ♪移動距離 : 古河駅～渋谷駅(65km) 目黒駅～古河駅(68km)
- ♪今回の担当 : 佐藤(邦) 佐藤(進) 中山
- ♪帰 路 : ①目黒駅==恵比寿駅(13:29 湘南新宿・普通)==古河駅 14:46  
②目黒駅==恵比寿駅(13:59 湘南新宿・快速)==古河駅 15:09
- ♪見どころ : 目黒区の目黒川には、約800本の桜が植えられています。  
今回は花ではなく、木陰を作ってくれる葉っぱの下を歩きます。



東山貝塚公園



サマータイム実施中！！

◇いばらき元気ウオーキングの日を歩こう



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 10km
- 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 10km
- 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12回つくば国際ウオーキング大会』のスタッフ協力会員 (敬称略)		
6月1日 (金)	佐藤 進・一色 常夫・児林 和典・池田 恵子	記念品袋詰め 4人
6月2日 (土)	佐藤 進・佐藤 邦彦・一色 常夫・永井 けい子・藤村 頼子 布施 米子・佐藤 春江・石丸 静江・土屋 勝江・中山 こう子	10人
6月3日 (日)	佐藤 進・佐藤 邦彦・一色 常夫・児林 和典・布施 米子・ 石丸 静江・土屋 勝江・藤村 頼子・落合 フミエ・鶴見 智子 中山 こう子	11人

実行委員・スタッフそしてウオーカーとして、ご参加くださいました皆様、ありがとうございました



『本土寺の紫陽花と五重塔』 参加者 41 名



『本土寺』参道

6 月 16 日(土)

梅雨寒の一日でした。

花菖蒲は盛りを過ぎていましたが、紫陽花は、見事に咲いていました。

紫陽花の花のかたまりを、一朶(いちだ)と数えるのだとか。

耳朶(みみたぶ)の「朶」の字。

垂れ下がるという意味があるそうです。

花言葉は、色によって変わります。ピンクや赤紫色は「元気な女性」、青～青紫色は「辛抱強い愛情」、

原種の青いガクアジサイは「謙虚」、白い色は「寛容」とか。

結婚式やプレゼントに使われるようになりました。

結婚式やプレゼントに使われるようになりました。

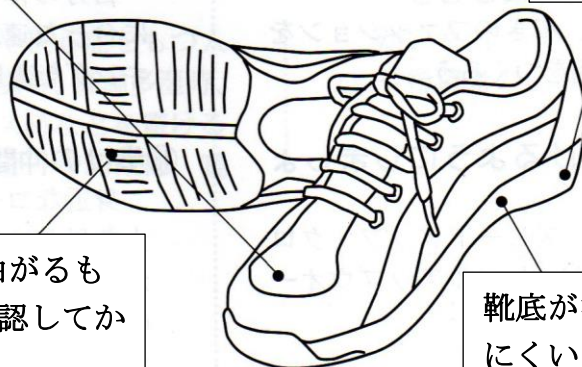


本土寺境内の紫陽花

シューズ表面の通気性の良いものを。通気性が悪いと湿気で靴擦れやマメの原因に。

ウォーキングシューズの選び方

かかとのクッション、安定性の良いものを。歩く時の衝撃を緩和してくれる。



足の動きに合わせて曲がるものを。実際に履いて確認してから買いましょう。

靴底が滑りにくいものを。

参考資料  
「ウォーキング指導ハンドブック」  
資料提供 佐藤邦彦会長