

風の色通信

古河悠歩の会

2018年10月号
NO-221

発行日：2018年9月28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>『義援金募集』へのご協力、ありがとうございました

平成30年7月豪雨被害を受けられた方々への義援金の合計は、20,088円でした。例会と元気ウオークの参加者からの寄付と、森泉輝彦・森泉衣子会員からの高額の寄付の合計です。郵便局の「義援金受入専用口座」に振り込みました事を、ご報告いたします。義援先については、JWA(日本ウオーキング協会)のホームページ等を通じ報告があります。

<2>ジャパンミート1%還元キャンペーンは 10月31日までです <8月の結果報告>

16団体中、6位。購入額は339,174円で、その額の1%の3,392円が還元金です。今回のキャンペーンは10月31日までです。ご協力の程よろしくお願いいたします。

<3>例会・元気ウオークには、「健康保険証」を忘れずもって来て下さい <再掲載>

けがや病気の時の治療・治療費の支払いがスムーズです。シルバー割引のある施設では、提示することで入館や施設利用が安くなります。

<4>つくば国際ウオーキング大会 (2019年6月1日(土)・2日(日)開催)

<スタッフ募集>

スタッフ協力申し込み・詳細確認は、一色副会長までお願いします

<5> 2019年度の事業計画を作成しています

12月に県協会に提出しますので、準備を始めました。まだ間に合いますので、直接役員にお聞かせください。会員のみなさんのご意見を、少しでも多く取り入れたいと思います。

11月10日(土)の「花貫溪谷バスハイク」

汐見滝吊り橋の紅葉 (高萩市ホームページより)

集合時間・場所が決まりました

『古河庁舎 6:30』

『はなもも体育館 6:45』

『三和庁舎 7:00』

希望の集合場所を確認します
例会・元気ウオークでお聞きします



※ 11月1日～11月30日「花貫溪谷紅葉まつり」開催中！！

※ 歩きにくいところ、アップ・ダウン等もありますので、歩きやすい距離・コースを企画中です。高萩の美味しいもの、きれいな景色をたっぷり味わってきましょう。

◇定例会のお知らせ

第231定例会【国営昭和記念公園内を歩く】 再掲載



- ♪期 日 : 平成30年10月21日(日) <認定10km>
♪集 合 : 古河駅改札前 6:50 立川駅(あけぼの口) 9:00
♪コ ー ス : 古河駅(7:07 湘南新宿ライン大船行き) == 新宿駅(乗り換え) 特快12番線
(8:15~8:39) == 立川駅(あけぼの口) ・ ・ 昭和天皇記念館 ・ ・ ふれあい広
場 ・ ・ 花木園 ・ ・ みんなの原っぱ(昼食) ・ ・ 日本庭園 ・ ・ 盆栽苑 ・ ・ 溪流広場 ・ ・
もみじ橋 ・ ・ 西立川駅
♪費 用 : スイカ利用(1,317円×2)

10月21日は「都市緑化フェア」で入園無料 混雑が予想されます。

「昭和天皇記念館」の見学を予定しています。

20名以上団体割引360円 古河駅で見学申し込みを受け付けしますので、
お釣りの無いよう準備してください。

尚、希望者が20名に満たない時は、シルバー割引(410円)で入館しますので、

「免許証」「健康保険証」などご提示ください。

- ♪移動距離 : 古河駅~立川駅(75km) 西立川駅~古河駅(94km)
♪今回の担当 : 児 林 佐 藤(進) 池 田 矢 部
♪帰 路 : 西立川駅(14:51~15:21) 新宿駅(15:39~16:46) 古河駅
♪見どころ : 立川駅から徒歩10分の好立地。日本を代表する国営公園です。
10月28日まで、「コスモスまつり」が開催中。
園内には「パークトレイン」が走っています。



第232定例会【花貫溪谷バスハイク】 募集は終了しています

- ♪期 日 : 平成30年11月10日(土) <認定10km>
♪集 合 : 古河庁舎 6:30 はなもも体育館 6:45 三和庁舎 7:00

- ♪コ ー ス : 境古河IC 圏央道 ⇄ つくばJCT ⇄ 高萩IC(常磐道)

ふるさと自然公園→名馬里ヶ淵→不動滝・夫婦滝→汐見淵吊り橋→小滝沢キャ
ンプ場 →花貫物産センター →小滝沢キャンプ場 →汐見坂 →名馬里ヶ淵→
花貫駐車場(紅葉まつり会場) (一部変更する場合があります)

ウオーキングコースは、2コース計画 中 詳細は11月号に掲載します

- ♪費 用 : バス代 会員4,000円 一般5,000円(参加費含む)
♪今回の担当 : 佐 藤(邦) ・ 佐藤(進) ・ 小野里 ・ 永井 ・ 中 山
♪帰 路 : 詳細は11月号に掲載します
♪見どころ : 大小さまざまな淵と滝が連なる溪谷。
モミジの林が広がる、華やかな景色を楽しみましょう。

《 記 録 認 定 》

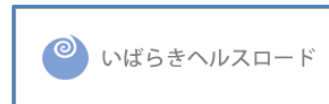
佐 藤 進 顧 問

「地球一周4万キロ」 距離認定 12000km(2週目)
「ウオーキングライフ9-10月号掲載」
「茨城県マスターウオーカー完歩賞」 2回目(9月8日達成)
「霞ヶ浦湖畔と風車の公園ウオーク」会場にて

☆三和地区④ <HRNo 112>



期 日：10月7日（日）午前8：30集合 9：00スタート 歩く距離 11 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→仁連天満社→諸川西部行政区公民館（WC）→向龍寺→
長宮神社→ふるさとの森（WC）→ふれあいスポーツセンター



古河地区④ <HRNo.150、244、245、349>

期 日：11月4日（日）午前8：30集合 9：00スタート 歩く距離 12 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→公方公園（WC）→福祉の森会館→長谷観音→歴史博物館→鷹見泉石記念
館→妙光寺→永井路子旧宅→肴町→古河庁舎

※新しいヘルスロード（No、349）を追加し、10kmから 12kmになりました



9月22日（土）、「情報・防災ステーションごか」を会場に「五霞町ウオーキングプレ大会」が開催された。町の小中学生が全員参加し、参加総数はスタッフを含め、500人を超えたようです。10kmのショートコース、17kmのロングコースが設定された。悠歩の会からは、10人参加しました。

ゴール後の、五霞の美味しい物の「おもてなし」は、疲れた体にうれしかったそうです。2019年の「第74回国民体育大会」において、五霞町はウオーキング大会を開催します。悠歩の会のみなさんも、来年のウオーキング大会に参加してみませんか？

なぜ、ウオーキングの前後にストレッチをするの？（ウオーキング・豆知識）

ウオーキング前： 筋肉を温め、ほぐす効果がある

筋肉が温まっていない状態で歩き出すと、足をくじくなどの
トラブルがおきやすい（関節も固いままなので）

ウオーキング後： 緊張が解かれる 疲労物質の乳酸を減らせる

固くなった筋肉を、ゆ〜っくり伸ばす必要がある

※ウオーキングライフを長続きさせるために、ウオーキング前後のストレッチを取り入れましょう。立ったままのストレッチは、効果が不足しています。だんだん寒くなるこれからの季節は、なお一層の丁寧なストレッチが必要と思われます。



強い日差しを避けながら歩く。
「大洗キャンプ場」の木陰がうれしかった。立ち飲み休憩をして、水分補給。願入寺をめざす。



大洗磯前神社

9月に入っても“猛暑”。大洗も暑かった。でも、時々吹く風が心地よかった。
「ひたちなか健歩の会」所属、大洗在住の関根氏から、コース上のアドバイスをいただいた。下見したコースを少し変え、涼しい道、景色の良い道、安全な道を歩くことが出来ました。あやしい真っ黒な雲が迫ってきたので、休憩時間を短くし早めに大洗駅を目指しました。



「めんたいパーク」で、ゆっくり体の熱をとり、買い物と軽食を楽しみました。



心地よい海風と松の木陰。
ゆっくりとした昼食休憩でした。この後、「めんたいパーク」を目指しました。