

風の色通信

古河悠歩の会

2018年11月号
NO-222日

発行日：2018年10月29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>「第20回古河まぐらがの里・花桃ウオーク」実行委員会

19日(金)午後7時より、古河体育館で第1回目の実行委員会が開催されました。

記念すべき「第20回古河まぐらがの里・花桃ウオーク」は、平成31年3月23日(土)・24日(日)に正式決定しました。会員の皆様の、変わらぬご協力をお願いします。

<2>ジャパンミート1%還元キャンペーン途中(9月分)報告

16団体中8位。310,187円でした。今回のキャンペーンは10月31日で終了。

3か月の集計結果は、12月号でご報告します。ご協力、ありがとうございました。

◇定例会のお知らせ

第232定例会【花貫溪谷バスハイク】 募集は終了しています 再掲載

♪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 <10kmコース> “ふるさと自然公園”から歩きます

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)

<5kmコース> “花貫物産センター”までバスで移動して歩きます
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)

♪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：18:00前後(交通事情により変動有り)

♪見どころ：大小さまざまな淵と滝が連なる溪谷。

華やかな紅葉の景色と、高萩の美味しいものを楽しむコースです。

第233定例会【日比谷から豊洲へ】

♪期 日：平成30年12月16日(日) <認定10km>

♪集 合：古河駅改札前 7:30

♪コ ー ス：古河駅(7:41 東京経由小田原行き) == 東京駅
東京駅前広場(出発式)・・・日本橋・・・

墨田川テラス(WC)・・・月島・・・豊洲ららぽーと・・・豊洲駅(公園にて昼食)
・・・新豊洲駅・・・築地場外市場・・・銀座4丁目・・・日比谷・・・東京駅

♪費 用：スイカ利用(1,144円×2)

♪移動距離：古河駅～東京駅(片道65km)

♪今回の担当：佐藤(邦) 山中 水垣

♪帰 路：東京駅(14:29 上野東京ライン古河駅行) == 古河駅(15:37)

♪見どころ：23区で一番新しく、急成長している豊洲エリア。

中高層マンション、オフィスビル群を眺めて歩くコースです。



◇いばらき元気ウオークの日を歩こう



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

☆総和地区④ <HRNo 109>

期 日：12月2日（日）午前8：30集合 9：00スタート 歩く距離 11 km

集 合：ネーブルパーク管理棟前 <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（WC）→水処理センター（WC）→とねミドリ館（WC）→ネーブルパーク

第 231 回定例会「国営昭和記念公園内を歩く」10月21日（日）

これ以上ないというほどの快晴の中、公園内を歩きました。面積はディズニーランドの約2倍。台風で倒れたコスモスは、元気を取り戻し丘を彩っていました。参加者（会員43人・一般11人）



「昭和天皇記念館」見学。昭和天皇崩御から30年が経ちました。職員の方から説明うけ、映像・写真・絵画そしてゆかりの品々を見学してきました。（記念館職員撮影）

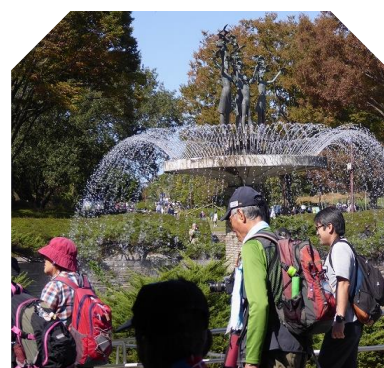


準備体操風景

21日は十三夜。
縁側にすすき・秋の七草、
さつまいもや栗のお供え
が飾られていました。



台風になげなかつたコスモス



噴水が心地よく感じる気温でした



写真提供 尾花弘子会員

日本でここだけワンデー50km **第一回5県ウオーク大会** 実行委員長 佐藤 進

10月14日(日)、5県(茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・千葉県)を歩く大会が開催されました。コースは50km・35km・20km・12kmの4コース。福島県をはじめ、近県の方の参加をいただきました。心配していた雨は早朝のみで、事故もなく開催できました。うす暗い5時半から、スタッフとして活動して下さった会員の皆様に感謝申し上げます。



NPO 法人 IWA 深見会長
出発式の挨拶



12kmの準備体操風景

写真提供 一色副会長

5 県ウオークスタッフ (順不同・敬称略)			
佐藤 進 (実行委員長)	児林 和典	石丸 静江	矢部 弘子
佐藤 邦彦 (副実行委員長)	落合 フミエ	高田 日出子	小野里 アキ子
一色 常夫 (実行委員)	布施 米子	鶴見 智子	吉葉 八重
	永井 けい子	土屋 勝江	水垣 ヨシ子
	佐藤 春江	藤村 頼子	

健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、「寝たきり」「認知症」などで他者の世話にならないで、自分のことは自分でやれる期間

健康寿命を左右するのは、実年齢より「血管年齢」!?

- ☆ 血管年齢は、何歳からでも若返らせることができます
- ☆ 無理のない運動で身体を動かして、血管をやわらかくしよう
- ☆ 身体に良い食材が入った食事をしよう

善玉コレステロールを増やす「あいことば」は



オ サ カ ナ ス キ ヤ ネ

(お茶) (魚) (海藻) (納豆) (酢) (きのこ) (野菜) (ネギ類)

椅子に座っていても、こたつに入っているだけでもできる手足の「グー」「パー」運動はいかが？
足は「第2の心臓」と言われます マッサージやストレッチをして、血液の流れを良くしよう
ウオーキングは全身を動かすので、筋肉がきたえられ、血流もよくなります
だんだん寒くなりますが、「元気ウオーク」・「例会」に参加して一緒に歩きましょう
資料提供 佐藤会長 (公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 発行冊子参照)