

風の色通信

古河悠歩の会

2019年4月号
NO-227

発行日：2019年3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)



「2019年度の総会を迎えるにあたり」 会長 佐藤 邦彦

会長に就任し、一年がたちました。会員の皆様のご協力に、感謝申し上げます。創立20年が過ぎ、新しい年号で21年目をスタートします。今年度も会員が減少しましたが、元気な「古河悠歩の会」にしていきたいと思っています。今年度も、会の運営にお力添え、ご意見等をいただきたくお願い申し上げます。

「健康プラザ」から3本の「のぼり旗」をお借りしています。旗を通して、「悠歩の会」を知ってもらい、ウォーキングの楽しさを広めることが出来たらと思います。



◇事務局からのお知らせ

<1>スタッフとして協力いただいた方々をご紹介します

敬称略・順不同

3月10日(日) はなももマラソン 「立哨・応援」(19名)	佐藤進・一色常夫・山中繫雄・塚田博文・中嶋茂男・中嶋ふみ子・永井けい子・長浜洋子・高田日出子・布施米子・西尾節子・尾花忠夫・尾花弘子・石丸静江・土屋勝江・佐藤春江・池田恵子・水垣ヨシ子・中山こう子	
古河まくらぎの里・花桃ウォーク	3月15日(金) 袋詰め(18名)	佐藤進・一色常夫・中澤勝男・橋口紀雄・中嶋茂男・児林和典・中嶋ふみ子・池田恵子・長浜洋子・落合フミエ・高田日出子・高橋清子・永井けい子・星ノブ子・増渕みよ子・吉葉八重・西尾節子・中山こう子
	3月18日(月) 矢張り(12名)	佐藤邦彦・佐藤進・一色常夫・塚田博文・児林和典・小林光男(一般)・永井けい子・小野里アキ子・水垣ヨシ子・布施米子・池田恵子・中山こう子
	3月19日(火) 矢張り3人	佐藤進・一色常夫・小林光男(一般)
	3月23日(土) スタッフ 会員25名 一般1名	佐藤進・佐藤邦彦・一色常夫・塚田博文・大嶋勝男・高橋清子・池田恵子・石丸静江・児林和典・落合フミエ・鶴見智子・尾花弘子・尾花忠夫・中嶋茂男・中嶋ふみ子・土屋勝江・藤村頼子・布施米子・山中繫雄・高田日出子・西尾節子・矢部弘子・増渕みよ子・水垣ヨシ子・中山こう子・一般(小林光男)
	3月24日(日) スタッフ 会員24名 一般1名	佐藤進・佐藤邦彦・一色常夫・塚田博文・児林和典・池田光男・中澤勝夫・大嶋勝男・斉藤マリ子・水垣ヨシ子・中嶋茂男・中嶋ふみ子・落合フミエ・鶴見智子・池田恵子・石丸静江・小野里アキ子・布施米子・永井けい子・横山早苗・高田日出子・長浜洋子・佐藤春江・中山こう子・一般(小林光男)

<2> 4月7日(日)の総会は、「福祉の森会館に8時30分集合です <再掲載>
欠席される場合は、委任状・年会費を出席される方をお願いしてください
9時に総会が始められるよう、会費の納入を済ませ、会場設営(テーブル・イスの配置)
等にご協力ください

<3> 「ひたち海浜公園のネモフィラ」日帰りバスハイク
バスの発車は、「集合・出発」です。集合時間を守ってください
<集合場所・時間は次の通りです>



古河庁舎 6:30 → 三和庁舎 7:00 (2台そろって出発します)
中央運動公園 6:45 →

<3> スタッフ協力のお願い(ご協力いただける方は、4月10日ごろまでに一色副会長へ)
第13回「つくば国際ウオーキング大会」6月1日(土)、2日(日)
第2回「三県境&5県ウオーク」 7月6日(土)

<4> ジャパンミート「1%還元キャンペーン」参加の申請をしました(4月1日~6月30日)
結果は、総会の時報告いたします。大切な活動資金になりますので、ご協力ください。

◇定例会のお知らせ

第236定例会【ひたち海浜公園のネモフィラ】 再々掲載

- ♪期 日 : 平成31年4月24日(水) <認定10km・6km>
- ♪集 合 : 古河庁舎 6:30 中央運動公園 6:45 三和庁舎 7:00
- ♪コ ー ス : <10km> ひたち海浜公園西口ゲート(9:30)・・・南口・・・みはらしの丘
・・・沢田湧水ネイチャーハウス・・・大草原フラワーガーデン・・・
古民家・・・記念の森・・・たまごの森・・・西口ゲート
<6km> ひたち海浜公園西口ゲート(9:30)・・・南口・・・海浜口ゲート
・・・大草原フラワーガーデン・・・記念の森・・・みはらしの丘・・・
たまごの森・・・西口ゲート
- ♪費 用 : バス代・入園料として会員4000円 一般5000円
- ♪今回の担当: 佐藤(邦) 児林 佐藤(進) 池田 小野里 布施
- ♪帰 路 : ひたち海浜公園を15:00出発予定
- ♪見どころ : 花と緑そして 爽やかな潮風を思いっきり楽しめる広～い都市公園

第237定例会【新緑のわたらせ渓谷鉄道沿線を歩く】

- ♪期 日 : 平成31年5月18日(土) <認定10km・5km> 2コース作成の予定
 - ♪集 合 :
 - ♪コ ー ス :
 - ♪費 用 :
 - ♪今回の担当:
 - ♪帰 路 :
 - ♪見どころ :
- 4月6日(土)下見予定。
3月は役員が過密スケジュールのため、下見できませんでした。
5月号に詳細を載せます。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

◇いばらき元気ウオークの日を歩こう



☆総会ウオーク（古河地区）＜HRNo 150＞

期 日：4月7日（日）午前11：30集合 午後12：00スタート予定 歩く距離10km
昼食を食べてから、スタートします
総会終了時間により、スタート時間がかわりますのでご了承ください

集 合：福祉の森会館玄関前 ＜古河市新久田 271-1＞ ☎0280-48-6882
コ ー ス：福祉の森会館→三桜工業周辺（公園）→四季の径→古河駅（WC）→隆岩寺→
歴史博物館→公方公園（WC）→福祉の森会館

☆三和地区① ＜HRNo 112＞

期 日：5月5日（日）午前8：30集合 9：00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→万福寺→永光寺→ふれあいスポーツセンター

※ 6月の元気ウオークはありません（7月7日は古河地区①の予定です）



3月3日（日）元気ウオーク（古河地区⑤）
健康プラザからお借りしている「いばらきヘルスロードのぼり」を持って歩きました。
霧雨の中、29名（内一般1名）が参加。



～霧雨の中、松月院御所塚から渡良瀬川堤へ



旗をしっかりとって歩く



渡良瀬川堤を下り、
お雀神社へ

「姿勢正しく夕方ウォーキング」のすすめ

佐藤 進

ウォーキングは、日々の生活の中で気軽に始められる運動の一つ。足腰のけがなどにつながらないように、歩数や姿勢などに気をつけることが大切だ。安全に配慮しながら楽しみたい。

75歳までの目安は、1日8,000歩。そのうち20分を早歩きをするのが理想。75歳を過ぎたら5,000歩。認知症予防にはそのうち7~8分を早歩きすると良いらしい。8,000歩と早歩き20分で、高血圧症や糖尿病など病気の予防や改善が期待できるという。

初めは2か月おきに、2,000歩ずつ増やしていく。又、朝は体温が低く、就寝中に水分が失われているので、起床後すぐに運動すると血管や心臓に負担がかかると指摘されている。ウォーキングは夕方が良いとのこと。

悪い姿勢はひざなどを痛めやすい。上半身を起こしすぎたり、骨盤が前に出たりすると、腰が反って負担がかかります。頭を下げたときに、「胸」「腹」「足の甲」が見える姿勢が理想とのこと。

「第20回古河まぐらがの里・花桃ウォーク」結果報告 3月23日(土)・24日(日)

本当に、本当に寒い2日間でした。スタッフのみなさん、体調はいかがですか？
ご協力により、けが人もなく無事終了しました。結果をお知らせします。

第20回古河まぐらがの里・花桃ウォーク参加者集計表

受付区分	区分	23日					24日				参加人数
		30km	20km	15km	7km	計	20km	15km	7km	計	
事前受付	市外	141	96	79	10	326	219	72	12	303	629
	市内	28	22	56	63	169	53	68	46	167	336
	団体	0	0	1	231	232	0	7	49	56	288
事前受付合計		169	118	136	304	727	272	147	107	526	1,253

事前申込者数 1,253

受付区分	区分	23日					24日				参加人数
		30km	20km	15km	7km	計	20km	15km	7km	計	
当日受付	市外	18	17	14	3	52	1	3	2	6	58
	市内	4	8	9	4	25	1	13	16	30	54
当日受付合計		22	25	23	7	77	2	16	18	36	112

当日申込者数 112

総合計	191	143	159	311	804	274	163	125	562	1,366
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

申込者総数 1,366



コース説明をする佐藤会長



いばラッキーも登場



曇天の中、開会式を待つ参加者(23日)