

歩友マンスリー

8月号(平成29年)第232号

「第三の運動」を推進しよう
背筋を正そう

太ももの貯筋をしよう
踝から先の動きを柔軟にしよう

ウォーキングへの心構え(毎例会唱和文言)
ウォーキングマナーを守り あせらず 急がず
マイペースで 楽しみながら 目的を持って 歩きましょう

【関城ウォーキングクラブ事務局】

〒308-0103 茨城県筑西市辻 1496

金沢 利方 TEL・FAX 0296-37-4058

郵便振替口座 名称:関城ウォーキングクラブ

番号:00110-0-38827

● 関城ウォーキングクラブのホームページ

<http://www6.plala.or.jp/y-ookura/>

● マンスリー編集 大島 利枝

8月第1例会

6日(日) ホームロードウォーク

集 合 : 関城体育館前 午前8時
持ち物 : 会員証、飲み物、他

● 7月例会参加者数

- ・9日(日) ホームロードクリーンウォーク 37名
- ・23日(日) 下妻砂沼散策ウォーク(道紀行)34名(7)

・7月 さわやかウォーク参加者数 42名

8月第2例会

27日(日) ホームロードウォーク

集 合 : 関城体育館前 午前8時
持ち物 : 会員証、飲み物、他
*どすこいペアー祭りの開催が9/3のため変更します

8月さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00~

5(土)12(土)13(日)19(土)20(日)26(土)

7月完歩賞(冊/20回)
おめでとうございます

- ・ 19冊 渡辺 清子 さん
- ・ 15冊 生井百合子 さん
- ・ 10冊 大木千代子 さん
- ・ 6冊 宮田 芳雄 さん

<8月理事活動>

24日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

<9月例会>

9・10日(土・日) 伊豆修善寺一泊ウォーク

24日(日) 茂木城山公園ヒガンバナ散策(茂木町)電車利用

<理事会からのお知らせ>

1, 9月9・10日(土・日)伊豆修善寺一泊ウォークについて

出 発: 旧筑西市役所本庁舎前 午前6時 関城体育館北側駐車場 午前6時15分 (雨天決行)

持ち物: 会員証、飲料水、雨具、着替え、常備薬等、当日のお弁当、保険証写し等

宿泊場所: 伊東(伊藤園ホテル) 松川館 ☎ 0557-37-3100

内 容: タ食 バイクング、大浴場・露天風呂天然温泉かけ流し

アメニティ 浴衣・タオル(大・小)、歯ブラシ、シャンプー・リンス・ボディソープ、ドライヤー他

日 程 1日目: 修善寺市内散策(日枝神社→修禅寺→源範瀨の墓→赤蛙公園→ホテル)

2日目: 宿泊地伊東市内→東伊豆の海岸車窓より見学→下田→河津七滝めぐり→

道の駅にて昼食(実費)→浄蓮の滝見学(3時出発)→帰路(旧市役所7時予定)

※ 参加申し込みをされた方は 8月6日(日) 例会日に集金しますので代金をご持参下さい。

2, 9月第2例会 9/24(日)「茂木城山公園ヒガンバナ鑑賞ウォーク」について

集 合: 真岡線下館8:07発の車内 切符は(片道1,030円)は各自購入してください →茂木駅着 9:20

参加費: 会員500円 一般600円 お弁当持参です

コース: 茂木駅→茂木町小井戸城山公園→茂木道の駅→茂木駅(帰り SL 乗車希望者は乗車可能です)

3, IWA主催「第14回スキルアップ研修会」講師は鳥生厚夫 当筑西市Wクラブ連合会会長です

9月12日(火)常陸太田市交流センターにて開催予定 テーマは「超高齢化社会における指導者に必要な資質」
受講対象者はウォーキング指導員有資格者ですので、筑西からは(金沢、大倉、高橋)3名が出席します。

4, IWA 共通参加申込表について

この度、IWA から左記のような共通参加申込表が発行されました。他の団体の例会に参加する場合事前にこの表に記入して持参すれば、当日の申込みに手間が省けるというものです。

この表は、当クラブの役員が持っていますので必要な方は貰ってください。

<当クラブ会員の記入のしかた>

- ① 主催団体:先方の団体名を記入
- ② 所属団体は「筑西市ウォーキングクラブ連合会」と記入
- ③ JWA 保険加入:「有」に○を付ける
- ④ 参加費:募集案内に表示されている「協会員または他協会」の区分の金額を記入



7月第2例会 下妻砂沼散策ウォーク（道紀行）

平成29年7月23日(日)実施 41名参加

小雨模様の天気になり暑さが和らいだウォーキングになりました。道紀行の表彰もあり、7名の会員外の参加があり賑やかなウォーキングになりました。

ウォーキング終了後に交流会員の上妻多美子さんが冷たいきゅうりの漬物を皆さんに配って下さり ありがたく頂戴しました。とても美味しかったです…ありがとうございました。

茨城県W協会共通参加申込書		
開催年月日	年 月 日	
主催団体	ワガナ	
氏名		
年齢	歳	男・女
ワガナ		
住所	〒	
電話		
所属団体		
JWA保険加入 どちらかに○印	有・無	
参加費	他協会	円
	一般	円
※注意事項 ※本表は大会参加目的以外には使用いたしません。 ※各項目をご記入の上、参加大会にご提出ください。		



表彰を受けた山元一郎さん(左)仲山幸夫さん(右)



会員外の参加の皆さん

鳥生厚夫の健康講話

最近のテレビの話題から

膝の関節症：関節とは骨と骨を繋ぐ連結部分を言いますが、一番外側は靭帯という組織で繋がれています。その内側に2層の膜があり、内側の膜を滑膜と言って、骨と骨の間隙に滑液を分泌します。この滑液は、骨の端にある軟骨の栄養液になります。骨に圧力が掛ると軟骨が圧縮されて、スポンジが水を吸収するようにこの滑液を吸い取るようになります。すなわち、圧力が掛らなければ液を吸収しないので軟骨は枯れて(乾いて)ポロポロ欠けるようになります。スポンジが乾いていると欠け易くなるのと同じです。このポロポロ欠けが膝を構成する大腿骨か下腿骨(脛骨)の軟骨に起これば、それが変形性膝関節症です。このポロポロ欠けを起こさせないようするためには、常時膝の屈伸などをする事で膝に圧力を掛けるようにすることです。

膝だけではありません。どこの関節も圧力を掛けることが関節を滑らかに動かすために必要なことです。その圧力掛けが運動です。健康運動になります。常時使われている膝は特に入念にケアしてください。

先日のテレビ放映で注目されたのは、軟骨のポロポロ欠けに至らない前に膝に問題が生じているという指摘がありました。それが滑膜です。動かしていないと滑膜も固くなり滑液の分泌に支障を来すことになるという話と膝関節の上に乗っかっている膝蓋骨俗にいうお皿です。お皿は前後に左右に斜めにとスムーズに動くことが正常なのですが、固くなって動かなくなっている、少ししか動かないという方が多くなってきているということです。

お皿は、膝伸ばしに影響を与える大腿四頭筋の下方端にある腱という組織に皿全体が包みこまれているので太腿をしっかり鍛えていればお皿もよく動くこととなります。お皿の滑らか動かしも時々気遣いましょうね。