

歩友マンスリー

1月号(平成30年)第236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

1月第1例会

14日(日) 柴又七福神めぐり

集 合 : 関城体育館北側駐車場 8:00 雨天決行

持ち物 : 会員証、雨具、会のジャンパー・飲料水食等

昼 食 : お弁当持参

コース : 全行程6キロ

京成本線高砂駅→観蔵寺→医王寺→宝生院

→万福寺→題経寺→真勝院→良観寺→柴又駅

七福神めぐりの後は帝釈天をぶらり巡ります。

★ 色紙 200円、朱印代 200円

★ 持参した御朱印帳に墨書き 300円

1月さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00~

6(土)7(日)13(土)20(土)21(日)27(土)

1月第2例会

28日(日) ホームロードウォーク

集 合 : ホームロード 関城体育館前 午前8時

● 12月例会参加者数

・10日(日)ホームロードウォーク 26名

ちくせい市民マラソンスタッフ 11名

・24日(日)ホームロードクリーンウォーク 26名(1)

第53回鎌倉歴史探訪ウォーク 11名

・12月 さわやかウォーク参加者数 47名

<表彰>

●12月完歩賞(冊/20回)

・17冊 落合 節子 さん

・12冊 大島 利枝 さん

・4冊 木城 鷹七 さん

・3冊 滝田 五郎 さん

●鎌倉歴史探訪ウォーク(JWA)

全7コース完歩

早瀬 千代 さん

高橋 照子 さん

<1月理事活動>

10日(水) 房総花畑ウォーク下見 6時出発 金沢会長、高橋副会長

16日(火) IWA(W指導者代表者会/ IWA代表者会議) 鳥生連合会会長

18日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

21日(日) 平成30年度 年間計画検討会 河内公民館

<2月例会>

11日(日) 房総花畑ウォーク

25日(日) 第12回蔵と石のまち真壁ひな祭りウォーク



謹んで新年のお慶びを申し上げます

関城ウォーキングクラブ会長 金沢 利

昨年は会員の皆様には多くの行事にご参加・ご協力をありがとうございました。

一年を振り返ってみますと、貸切バス利用の例会は毎回多くの会員が参加され、電車で行った栃木県の茂木ヒガンバナ観賞Wなどは一般の方が多数参加されてたいへん賑やかに開催することができました。

今年も「東京柴又七福神めぐり」から始まります。新年度4月からの行事も新鮮なコースを計画したいと思っておりますのでどうぞご期待ください。

今年も楽しく歩いて益々健康になりましょう。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

<理事会からのお知らせ>

1, 平成30年1月1日(元日)『大宝八幡宮詣で』について(自由参加)雨天中止

黒子駅10時集合 金沢会長をリーダーに黒子駅から大宝八幡宮まで約8km歩きます。帰りは自由(電車も可)皆さん、奮ってご参加ください。

2, 平成30年度(2018年度)年間計画について

1月21日(日)に理事による年間計画検討会を予定しています。前回お知らせしましたが、まだ間に合います。歩いてみたい場所がありましたら各理事に声をかけて下さい。

3, 2月第1例会 11日(日)房総花畑ウォークについて

交通手段 : 貸切バス利用 出発 : 筑西市役所旧庁舎駐車6:00 関城体育館6:15の予定

コース : お花いっぱいコースを歩きます。千倉から道の駅ちくら潮風王国→野島崎灯台
バス移動でローズマリー公園 (下見により一部変更の可能性あり)

参加費 : 会員 5,000 円 連合会員 5,500 円 一般 6,000 円 (取消の場合はキャンセル料が発生します)

申し込み・締切 : 参加費を添えて古谷副会長まで (☎0296-37-6355) 1月28 日まで

4, 2月第2例会 25日(日)『第12回蔵と石のまち真壁ひなまつりウォーク500選大会』について

真壁ひな祭り W は、筑西市 W 連合会主催のもう一つの大きな大会です。外部から多くのウォーカーが来ますので会員の皆様のご協力をお願いいたします。交通事情等で歩き方など大幅な変更を検討しています。決まり次第 2月号でお知らせいたします。

5, 2018年度版ウォーキングダイアリー(無料)をお配りしました。ご活用ください。

6, 2018年度の会員更新について

平成 30 年度も会員として継続される方は、年会費3000円を2月末までに飯田会計さんに納入して下さい。

1/14 から手続き受け付ます。2月の真壁ひな祭り W の時では混雑しますので、直接納入出来ない方は

郵便振込をお願いします。郵便振替口座 名称:関城ウォーキングクラブ 番号:00110-0-38827

退会を希望される方は2月末までに電話連絡網にある班長(役員)までお知らせ下さい。来年度の名簿作成、傷害福祉制度(保険)加入手続き等のため正確な情報が必要です。よろしくお祈りいたします。



12月第2例会 ホームロードクリーンウォーク



平成 29 年 12 月 24 日(日)実施 参加者26名
今年最後の例会に感謝の気持ちを含めてホームロードのゴミ拾いを行いました。皆様のご協力により沢山のゴミを拾うことが出来、ホームロードがきれいになりました。寒い中みなさんお疲れさまでした。(写真と文:大島)

日本ウォーキング協会 年間完歩賞認定申込書について

申込をして年間完歩表彰状と完歩バッジをもらっちゃおう! Walking Life 3・4 月号に受賞者名が掲載!

毎月歩いている例会や JWA および加盟団体が実施する大会等に25日以上参加し完歩された方が対象です。認定希望者は金沢会長から申請用紙をもらって記入し JWA(〒113-8530 東京都文京区湯島 1-2-4 神田セントビル 日本ウォーキング協会 年間完歩賞係)へ 1月10日までに送って下さい。認定料1000円が必要です。郵便振替口座は(00120-9-42758 一般社団法人日本ウォーキング協会)です。自分の記録を残す良いチャンスです。是非トライして下さい。



第53回鎌倉歴史探訪ウォーク に参加して 平成29年12月24日(日)実施 参加者11名



師走の穏やかな曇りの日、参加者11名は、No2 名越コース3名 No7 極楽寺坂コース6名、No3 巨福呂坂(こふくろ)コース2名に分かれ魅力あふれる古都鎌倉の自然と街並みを楽しんできました。私達3名(名越コース)は逗子駅下車、江ノ島を望む海岸では何とか富士山を確認することができました。

名越切り通しを抜けると紅葉したもみじの木がふんわりと花が咲いているかのようにきれいでした。鶴岡八幡宮で昼食、無事歩かせて頂いたお礼のお参りをし、足早に若宮大路を通り、海浜公園にゴールしました。

今回は早瀬千代さんとわたし高橋照子が7切通し完歩賞を頂きましたが、共に歩いて下さった方々、ありがとうございました。連続7年間でしたが、健康に気をつけて、又、参加したいと思います。(写真と文:高橋照子)