

歩友マンスリー

2月号(平成30年)第237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

2月第1例会

11日(日) 房総花畑ウォーク

集合: 関城体育館北側駐車場 6:00 雨天決行

持ち物: 会員証、雨具、飲料水食等

昼食: お弁当持参(潮風王国で昼食可能)

コース: 3キロ・8キロコース

白浜野島崎 から歩く →潮風王国

(昼食とお花畑散策)バス移動→ローズ・マリ
ー公園(農産物直売所有り)

●2月さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00~

3土)4(日)10(土)17(土)18(日)24(土)

2月第2例会

25日(日) 第12回蔵と石のまち真壁ひな祭りW
(500選大会 08-08 ・ヘルスロード 365・No.97)

集合場所: 桜川市真壁体育館

受付開始: 9時15分~

持ち物: 会員証、雨具、飲料水食等、お弁当持参

詳細は理事会からのお知らせに記載

● 1月例会参加者数

・14日(日) 葛飾柴又七福神めぐり 31名(1)

・28日(日) ホームロードウォーク 26名(1)

・1月 さわやかウォーク参加者数 41名

・自由参加 元旦『大宝八幡宮詣で』 10名

<2月理事活動>

15日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

<3月の例会>

11日(日) 県西運動公園ヘルスロードウォーク

<総会>

3月25日(日) 平成30年度定期総会

<理事会からのお知らせ>

1, 2月第1例会 11日(日)房総花畑ウォークについて

出発は関城体育館の6:00のみになりました。間違いのないよう
 お願いします。

コース選択についてはバスの中で3キロ・8キロコースの説明が
 ありますので聞いてから選んで下さい。

コース案内: 3キロコースは金沢会長 8キロコースは高橋副会長
 潮風王国で昼食を取ることができますが、混雑する可能性もあるので
 できるだけお弁当持参でお願いします。

2, 2月第2例会 25日(日)第12回蔵と石のまち真壁ひな祭りウォークについて

今回はひな祭り観賞時間を多く取ることにしました。発掘調査を進める度に新しい発見がある真壁城跡を巡り、
 そのあと伝承館(ここまで団体歩行)まで案内し、その後、参加者の皆さんにはひな祭り会場を自由散策、昼食も
 自由に取っていただき、再び伝承館に12時50分に集合していただきます。午後のコースは、団体歩行で逆川沿い
 を歩き酒蔵の西岡本店に立ち寄り後、小田部鑄造所などを見学し、街中に戻って行くコースです。

参加費: 筑西市W連合会員無料、ウォーキング協会員300円、一般500円、中学生以下無料

申し込み: 古谷副会長まで 電話 37-6355

スタッフ: 今回は理事10名が担当します。当日スタッフ不足になった場合は活動支援スタッフの方々をお願いします。

その他: 今回は都合により五所駒ヶ瀧神社や煎餅仙七屋さんには立ち寄りません。

<表彰>

●1月完歩賞(冊/20回)
おめでとうございます

- ・23冊 古谷 昌子さん
- ・23冊 古谷 とよ子さん
- ・22冊 飯田 ひろ子さん
- ・8冊 鈴木 昌子さん

新日本歩く道紀行100選
20回完歩

おめでとうございます
 飛田 ユキさん

3, 2018年度の会員更新について

1月号でお知らせしましたが、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理事に納入して下さい。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でお願いします。その際、郵便振込で会費を納入される方は、飯田会計にご一報下さい。

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15日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。よろしく願いいたします。

4, 平成30年度定期総会 3月25日(日)について

日程: 3月25日(日) 午前10時~12時 会場: 河内公民館

総会は、1年間の運営を決める大事な会議ですので、会員の皆様は万障繰り合わせの上ご出席くださいますようお願いいたします。当日はウォーキングは行わず、総会及び表彰のみとなります。今まで行っていた昼食懇親会やビンゴゲームなどは省略いたします。また、総会は例会日として扱いませんのでよろしくお願いします。

5, 年度完歩賞、準完歩賞(1回欠席)、20回以上完歩賞、等の表彰について

上記の表彰は、各会員が持っている「平成29年度例会完歩カード」が基になります。例会に参加された場合カードに完歩印が押されるわけですが漏れはないでしょうか?確認してください。不明な方は出席簿担当の小島理事に遠慮なく問い合わせてください。29年度は3月11日が例会最終日になります。

6. JWA 公認ウォーキング指導員養成講習会受講者募集について

NPO 法人茨城県ウォーキング協会主催の講習会です。期日は平成30年3月22日(木)~24日(土)の3日間、会場は古河市の古河市スポーツ交流センターです。費用は4万円(内訳:参加費25000円、宿泊費15000円)受講希望者は2月15日(木)までに鳥生連合会会長にお問い合わせください。受講申込書等の書類を書いて頂き申込んでいただきます。

7, 平成30年度(2018)の事業計画案について

現在、検討中です。詳細は、3月25日の総会でお知らせいたします。



1月第1例会 東京葛飾柴又七福神めぐりウォーク 平成30年1月14(日)実施 参加者32名

出発の朝も今年一番の寒さとテレビから流れて来るのを聞き、皆さんは寒さ対策を万全にして七福神めぐりに参加されたと思います。バスの中はぬくぬくの暖かさでしたがやはり歩き始めは寒かったですね。鳥生連合会会長の案内でつつがなく七寺をめぐり、帝釈天で自由行動になり柴又駅前の寅さん像を見たり、お団子を食べたりと賑やかな柴又を満喫しました。帰りに矢切の渡し場を眺め帰路につきました。朝は寒かったですが穏やかな七福神めぐりが出来今年も縁起がよさそうです。

さて・・・気が早いですが来年はどこになるのか今から楽しみです。

(写真と文:大島利枝)



毘沙門天:題経寺(帝釈天)



福祿寿:万福寺

<編集後記>

インフルエンザが大流行 患者数283万人、過去最多と報道されていますが皆さんはどのような予防策を取られていますか?私の予防策は、寒さ対策、手洗い、うがいで常に口の中を清潔に保つ、風邪をひきそうと感じたらすぐに愛用の『風邪をひかない風邪薬』を服用して早寝する、朝食は必ず食べる、最後においしい鍋で栄養補給です。季節性インフルエンザは12~3月がシーズンといわれています。乾燥で喉の渇きを感じにくくなりますが身体は水を欲しています。水をこまめに摂りましょう。生活に支障が出ないように、できる限りの対策を取り入れ、インフルエンザの脅威から逃れましょう。

(大島利枝)