



# ひたちなか**健歩の会** 会報112号

## 2018・11月

発行 者：小泉 文男  
編集責任者：黒沢 恒康



### 千両の実

センリョウ科センリョウ属

常緑の低木で関東から沖縄にかけて林に分布する。海外では東南アジアからインドにかけて分布する。海外国前がめでたいということから縁起物とされる。樹高は五十センチから一メートルである。葉は対生で鋸歯がある。実は十月から結実する。俳句の季語は冬である。

センリョウの実 (ひたちなか市内にて) 写真 幡谷 勝義

## 10月例会 「県民の森散策とW教室」

寄稿 会員 平塚良子

水戸の気温が 32° C と 10 月としては、大変な暑い日でした。参加人数は会員が 19 名、一般参加者は 2 名と総勢 21 名でした。元気に歩き始め、戸崎十字路付近の県道脇の小さな森の木陰で、スタッフが差し入れてくれたかき氷をほおぼりほっと一息つきました。途中、パパイヤ畑を見学し、さつまいも畑を眺め、時折り爽やかな風をうけながら、県民の森に着きました。ここでウォーキング教室を行い、カルチャーセンターで昼食にし、帰りはHR 215 とHR 23 のコースを歩き駅まで戻りました。のどかな一日でした。



パパイヤ畑の前で



休憩タイム・アイスで一息

## 第153回 額田城跡と旧宿場を訪ねる

1. 期 日：平成30年11月17日（土）
2. 集 合：JR水郡線 額田駅 8:00
3. コー ス：額田駅～鱗勝院～阿弥陀寺～二本松藩士の供養塔～額田城跡～額田神社～引接寺～額田駅ゴール
4. 解 散：JR水郡線 額田駅 13:20頃

---

## 第154回 稲田・石切山脈ウオーク

1. 期 日：平成30年12月2日（日）
2. 集 合：JR水戸線 稲田駅ふれあい公園 9:30
3. コー ス：稲田駅～長屋門のある集落～石切山脈見学～稲田神社～稲田禅坊西念持～稲田ふれあい公園ゴール
4. 解 散：JR水戸線 稲田駅前ふれあい公園 13:30頃

詳細は、案内チラシをご覧ください。

---

## 第155回 櫃原神宮・初詣ウオーク

1. 期 日：2019年1月12日（土）
2. 集 合：ひたちなか海浜鉄道 那珂湊駅 9:00
3. コー ス：那珂湊駅～日本初ステンレス車見学～百華蔵～七カ寺～名平洞～櫃原神宮～湊公園
4. 解 散：湊公園 13:30頃の予定

詳細は、後日案内チラシでお知らせします。

---

## 涸沼を歩こう会

1. 期 日：平成30年11月11日（日）
2. 集 合：涸沼自然公園駐車場； 8:30 8km 自由参加
3. コー ス：広浦公園～前谷公民館～下石崎集排施設～広浦公園～涸沼自然公園・太陽の広場

申し込み先

**涸沼ラムサール条約推進協議会事務局 TEL029-301-2946(11月1日まで)**

参加者は上記のところへ各自申し込みください。

- 
- 【共通】
1. 持ち物：弁当、飲み物、帽子、手袋、ザック、など。歩きやすい服装
  2. 申し込み先：事務局 大越宛 TEL/FAX 029-272-8100 又は山縣宛 TEL/FAX 029-273-0715 まで  
住所・氏名・連絡先を明記のうえ、申し込みください

## < 事務局からのお知らせ >

【事務局 大越・山縣】

### 「ひたち海浜公園コキア ウオーク」参加のウォーカーからの投稿紹介

素晴らしい秋空の朝、勝田駅からの海浜鉄道は思いもよらず一両編成でウォーキングメンバーで満員の状態でした。

中根駅で受付、出発式を行い「十五郎穴・虎塚古墳」へ。幹事の方から説明を受けたが、石室壁画を見学できなかったのが残念。那珂湊運動公園から海浜公園西口までは自由歩行。普段の団体歩行では味わえないウォーキングが出来、地図を参考に歩く事が大変良かったです。ゴールにてヤクルトのサービスが疲れを取ってくれました。

青空の中、みはらしの丘、コスモスの花での癒しは気持ちを和ませ、素晴らしい一日になりました。



十五郎穴横穴墓

## < おめでとう! 記録認定者の紹介 > (敬称 略)

★道紀行 100 選 40 回完歩 ・峰岸 英子 40 回完歩 ・菅原 公子  
※10/21 (ひたち海浜公園コキアウオークで表彰)

2018.11

### 多良崎城跡のきのこ シリーズ④ イグチ

今月も続いてきのこのイグチの話になります。

イロガワリは、きのこの本体にキズがつくとすぐに濃い青色に変色します。青インクをかけたようで、色の濃さと変色の早さには驚かされます。変色の強さから癖があるように見えますが、食するとさっぱりしていて美味しいきのこだそうです。

傷口が変色するきのこは他にも多くあります。その色も青赤黒茶などとさまざまです。

ハラタケ類イグチ科ヤマドリタケ属イロガワリ  
ムラサキヤマドリタケはまだらの帽子に網タイツの風変りな姿をしています。傘は皺がより紫色の地にしばしば黄色やオリーブ色、褐色などの斑紋が入ります。柄は暗い紫色の地に白く隆起した粗い網目模様があります。

見た目はグロテスクですが、風味や口当たりが良く美味しいきのこです。

普通なかなか見られないきのこですが、この城跡では生育地を広げています。

ハラタケ類イグチ科ヤマ

ドリタケ属ムラサキヤマドリタケ

この城跡では他にもアカヤマドリやヤマドリタケモドキ、ベニイグチなど 20 種ほどのイグチを見つけました。イグチの城跡と言ってもよいでしょう。

後藤記

イロガワリ



ムラサキヤマドリタケ





# < 知って得する！健康情報 >

ウォーキング教室の資料から【山縣】

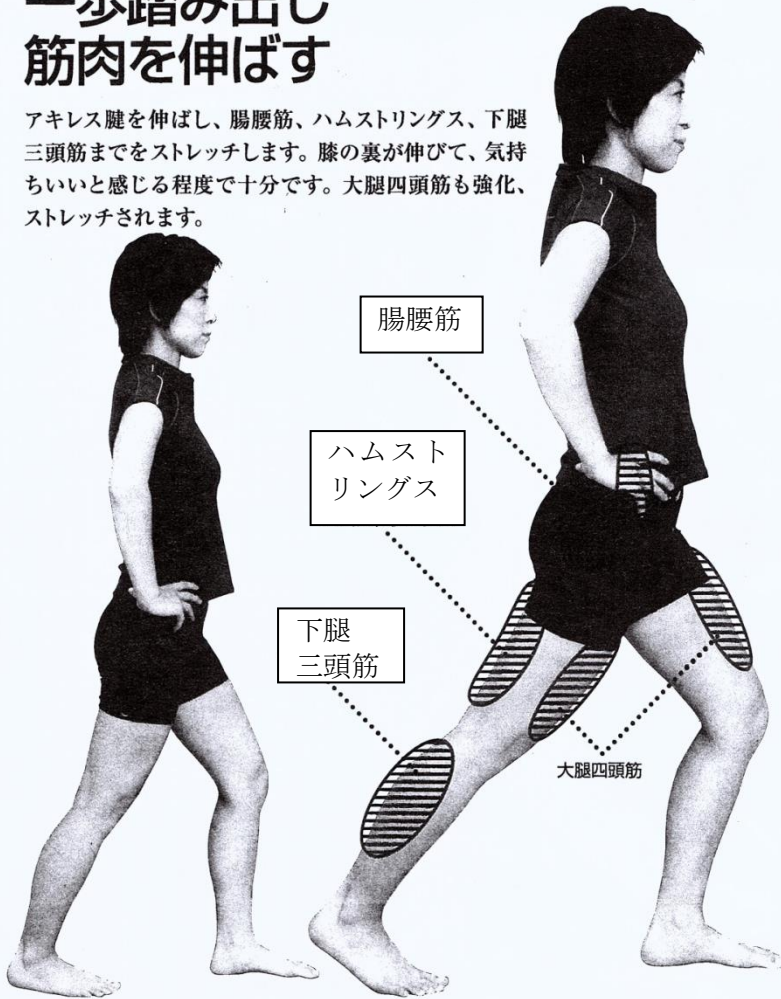
～平成30年度 2回目 ウォーキング教室 ダイジェスト版～

平成30年10月7日例会、那珂市「県民の森」で行われたウォーキング教室(平成30年度2回目)の一部をダイジェストでお伝えします。

いつも例会で行っている下肢のストレッチです。伸ばしている筋肉を意識しながらおこなうことが大切です。

## 一步踏み出し 筋肉を伸ばす

アキレス腱を伸ばし、腸腰筋、ハムストリングス、下腿三頭筋までをストレッチします。膝の裏が伸びて、気持ちいいと感じる程度で十分です。大腿四頭筋も強化、ストレッチされます。



アキレス腱を伸ばし、腸腰筋、ハムストリングス、下腿三頭筋までをストレッチします。膝の裏が伸びて、気持ちいいと感じる程度で十分です。大腿四頭筋も強化、ストレッチされます。

①腰に手を当て、そろえた脚から一步踏み出す

②腰を前方へ突き出す感じで前脚に体重を移し、うしろ脚の膝裏を伸ばす

③そのままの姿勢で腰を落とし、膝を屈曲する。うしろ脚の膝関節を十分に曲げて、下腿三頭筋のあるヒラメ筋をのぼす

①

②

### ・腸腰筋

腰をもち上げる大切な筋肉で、インナーマッスルとも呼ばれています。この筋肉を意識して脚全体をストレッチしましょう。

### ・大腿四頭筋

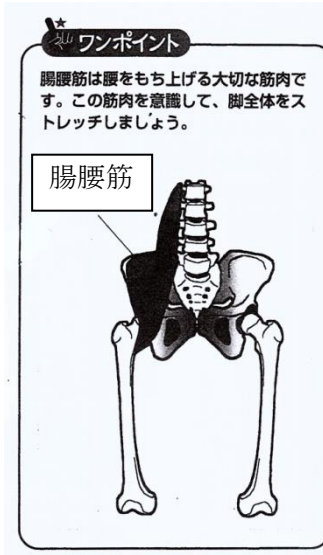
股関節と膝関節をつなぐ筋肉

### ・ハムストリングス(大腿二頭筋など)

股関節と膝関節をつなぐ筋肉

### ・下腿三頭筋(腓腹筋、ヒラメ筋など)

膝関節と足首をつなぐ筋肉



③