

ひたちなか健歩の会 会報114号

2019・1月

発行者：小泉 文男
編集責任者：黒沢 恒康



日の出 (ひたちなか市)

新春を迎える日

早春、朝冷えの朝、手を擦りながら、一年の願を祈る「良い年でありますよう。」

新年の挨拶

NPO 法人茨城県ウォーキング協会副会長兼

会長 小泉文男

“新年あけましておめでとうございます”

新年にあたりご挨拶申し上げます。

昨年は会員の皆様のご協力により例会行事が怪我もなく安全に遂行されました事に感謝を申し上げます。近年ウォーキングスタイルもアウトドア・ウォーキングを取入れてきており、情勢に対応した会運営を推進してまいります。今年度は、創立10周年を迎え記念すべき年である機会に那珂湊地区へイヤーランド創設の検討や市体育協会へ加盟申請、行政・企業との関わりを目指し、更に会発展の運営をして行くと共に、社会的信用を得られる活動をしてまいります。

最後になりましたが、会員の方々とご家族のご健康をご祈念申し上げます。

副会長 黒沢恒康

新年あけましておめでとうございます。

本年もよろしく願いいたします。

今年当会は創立10周年を迎えます。会のよりよい運営を目標として、まず第1は介護ゼロにそして介護する側を目指しましょう。第2は市に登録団体の申請を行い、それにともない市内での例会を年5回位行うこととなります。是非ご協力下さい。第3はI V Vや500選などの記録に挑戦する方のお手伝いをより多くしたいと考えています。第4は「歩く」だけでなく「楽しく歩き」街の新しいもの古いものの再発見を目指していきましょう。

さあ今年も健康で元気に行きましょう。

第 156 回石岡の街並みと歴史ウオーク

- 1.期 日：平成31年2月3日（日）
- 2.集 合：JR 常磐線 石岡駅 9:30
- 3.コース：石岡駅～常陸国分寺跡～イベント広場（w c）～青屋神社～常陸国衙跡・陣屋門（w c）～常陸国総社宮（w c）～清涼寺（w c）～金刀比羅神社（w c）～J R石岡駅(ゴール)
4. 解 散：JR 常磐線 石岡駅 14:00 頃予定

詳細は、案内チラシをご覧ください。

第 157 回笠間の街並みと芸術の森ウオーク

- 1.期 日：平成31年3月10日（日）
- 2.集 合：JR 水戸線 笠間駅 9:30（スタート）
- 3.コース：笠間駅～陶の小径～笠間芸術の森公園～佐白山の豆腐屋～佐白山ろく公園～大石邸跡～笠間稲荷神社～笠間駅（コースの変更する場合あり）
- 4.解 散：JR 水戸線 笠間駅 14:00 頃予定

詳細は、案内チラシをご覧ください。

平成31年度総会：創立10周年記念の会

平成31年4月21日（会場は2月に決定）

詳細は後日お知らせします。

- 【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

- * プルタブ 4kg を市社会協議会へ寄付しました。(11/21)
- * 櫃原神宮初詣ウオーク (1/12) の時「ご朱印」をお願い出来ますのでご朱印帳をご持参ください。
- * 来年度 4 月からの会員継続・退会の有無を例会時または直接事務局へご連絡ください。

額田城跡と旧宿場を訪ねる

会 員

11 月としては暖かい日となりました。JR 水郡線の無人駅の額田駅前広場はウォーカーで急に賑やかになりました。

8 時 30 分出発。県道を渡り、鈴木家住宅から麟勝寺へ。そして杉木立の中にひときわ大きな幹の杉・大杉を見ました。

阿弥陀寺へ続いて常福寺跡を歩き、稲刈り終わった田の畔道を歩き、額田城に着く。城跡の急な階段をのぼり本丸へそして二の丸、城の濠を通り、三の丸へ、この広場で地元の保存会の方々より甘酒とさつま芋などの甘いおやつを頂き、一息つきまし

た。この後 毘盧遮那寺と額田神社へ行き、昼食のあと引接寺 (いんじょうじ) へ回り、そして額田駅 (ゴール) に着きました。今日は額田城跡保存会の皆様に大変御世話になりました。ありがとうございました。



額田城跡で一休み

稲田・石切山脈ウオーク

柚木 泰二

師走らしい冷え込みの朝、いつもは水戸方面への通過駅の稲田駅に今回初めて下車しました。駅前のふれあい公園で出発式を行いスタートしました。歩き始めて間もなく、長屋門のある集落に入りました。家々の長屋門の大きさと立派さに圧倒されました。県道からゆるやかな坂道を登りきると石切山脈の絶景が見渡せる広場に到着しました。ガイドの方から石の採掘の歴史や利用の様々な話を聞きました。そのあと石切山脈の見える広場で昼食となりました。帰りは稲田神社から親鸞聖

人のゆかりの西念寺へ、紅葉の季節も過ぎていましたが初冬の草庵、お葉つき銀杏などを見られました。最後に聖人が上洛する時妻子の見送りに振り返ったと伝えられる見返り橋を渡って稲田駅に着きました。絶好のウォーキング日和で、楽しい晩秋の一日を過ごすことができました。



稲田・西念寺

～膝の痛みを予防しよう！～

ひざに痛みがでる原因の一つとして、太ももやひざ周りの筋肉・関節が固くなって血液の流れが悪くなることが考えられます。そこで、「自分の力でひざ裏を伸ばし」関節をやわらかくし、曲がって固くなることを予防する体操を試してみましょう。

方法は図①、図②を参照してください。

足首は自然に伸ばしておく

つま先を立て、下腿三頭筋
(特に腓腹筋)を伸ばす



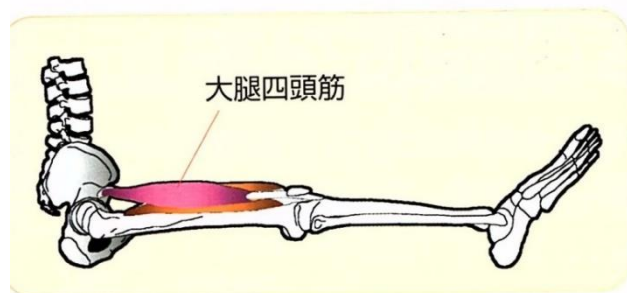
図①

椅子に座って背筋を伸ばし、息をゆっくり吸って、前方に置いた椅子にかかとをのせる



図②

自分の力でひざをゆっくり伸ばし、息を吐きながら5～6秒。できるだけ力を入れてひざの裏を伸ばすようにする。左右の脚を換えて同様に行う



ワンポイント

大腿四頭筋は膝を伸ばす筋肉です。力を入れるさいはとくにこの筋肉を意識すること。膝頭は天井を向くようにしましょう。上から押すのは禁物です。

また、血液の流れを改善する方法としてひざを温める方法があります。入浴をする・温めたタオルを当てる方法があります。簡単に「ホッカイロ」を低温ヤケドに注意して患部の下着に貼る方法などもおすすめです。

ひざの痛みを軽くして今年も一年間ウォーキングを楽しめますように願っています。