



ひたちなか 健歩の会 会報122号

2019年 9月

発行者：小泉 文男
編集責任者：河合 視己人

8月の例会ウォーク便り

8月24日(土)に、第164回例会の「国営ひたち海浜公園コキアライトアップウォーク」が実施されました。会員20名・一般11名の計31名の参加者がありました。

国営ひたち海浜公園コキアライトアップウォーク 寄稿文

ナイトウォークって いいもんだね！！

はじめてのナイトウォーク、西日の暮れかかる少し前、参加者31名は酒列磯前神社めぐして磯崎駅をスタート、住宅街を抜けると間もなく鳥居に出ました。300mの参道はヤブ椿やタブノキが生い茂り、石垣を押しつぶす大樹の勢いに圧倒されるほどでした。この神社は大洗の磯前神社と兄弟神社と言われ、創建1100年余の歴史があります。参加者の興味は“宝くじ”のようで、高額当選者から寄付されたという“なで亀”を「その1/6でもいいわ」と言いながら撫でていました。

阿字ヶ浦海岸に出ると、海の家や砂浜は夏の終わりを惜しむように賑わっていました。さあ、最後のふんばりとばかり、ゆるやかな坂道を登りきると海浜公園南口ゲートで、予定より早めに到着しました。今日の本命の“みはらしの丘のコキアライトアップ”は始まっています。音楽を聴きながらの解散式が済むと自由時間、あたりはとっぷり暮れ、迫力あるサウンドと光の芸術に雰囲気も盛り上がってきます。緑のコキアが、赤く、青く、銀色に輝き、カメラを向けたくくなります。キッチン広場では、ビールや焼きそばなどで楽しみ、いい気分です。「ナイトウォークってなかなかいいもんだね」、涼しい海風にふかれ、めったにない夜の時間を楽しみました。

楽しいことがあると心が広がるものです。「私は、みはらしの丘に立つといつも沖縄のことを思うの。ここ海浜公園も前は米軍射爆場だったの。それを住民運動で返還させた。そういう歴史があって今のみんなが楽しむ公園になったの。だから沖縄もそうやって欲しいの」とバスを待ちながら、おしゃべりも出来ました。(武藤)



<ライトアップしたみはらしの丘>



<全員集合！！>

定例会のご案内

第 165 回 いきいき茨城ゆめ国体・五霞町ウオーク(貸切済)

(国体・五霞町実行委員会主催行事に、健歩の会としてバス貸し切りで参加予定)

1. 期 日 : 令和元年9月21日(土) 雨天決行
2. 申込〆切 : 貸切済み。なお当日の受付はありません。
3. バスの乗車場所・時間等は、P.3 の第1項を参照願います。

第 166 回 亀城公園・まちかど蔵・総合運動公園ウオーク

1. 期 日 : 令和元年10月13日(日)
2. 距離・認定 : 10 km・ヘルスロード No.330
3. 集 合 : JR 常磐線 土浦駅西口 午前8:45
4. コース : 土浦駅西口～桜川沿い～銭亀橋～大町～「まちかど蔵」～亀城公園～
新川沿い～神天橋公園～りんりんポート土浦～川口運動公園～土浦駅東口
5. 解 散 : 土浦駅前(東口) 午後2時頃
6. 見どころ : 城下町の風情、まちかど蔵、気球ツェッペリン展示等

第 167 回 カバヤ工場見学・御前山ダム湖ウオーク

1. 期 日 : 令和元年11月14日(木) (貸切バス利用予定)
2. 見どころ : 主にチョコレート菓子を作っているカバヤ食品関東工場を見学した後、紅葉が見ごろの御前山ダム湖周辺を歩きます。
3. その他 : 詳細は次号でお知らせします。

第 168 回 那珂湊・大洗をめぐるウオーク

1. 期 日 : 令和元年12月8日(日)
2. 距離・認定 : 10 km
3. その他 : 詳細は次号でお知らせします。



例会ウオークの申込み先

【申込先】事務局 大越宛 TEL/FAX 029-272-8100

住所・氏名・連絡先を明記のうえ、申し込みください。

【持ち物】弁当、飲み物、帽子、手袋、ザックなど。歩きやすい服装

事務局からのお知らせ

1. 五霞町ウォーキング大会 参加者名簿、バス乗車場所等の連絡

五霞町ウォーキング大会に参加申し込みをありがとうございました。参加者は23名で、参加者名簿、バス乗車場所等を記載の連絡表を配布済みですので、乗車場所、時刻を確認のうえ、ご準備ください。

2. 救急救命講習会開催の案内

昨今の猛暑、酷暑による熱中症の増加や、思わぬ事故、けがなどウォーキング中のリスクは高まっています。これらのリスクに対応し、例会時等参加者の安全、安心を確保するため、救急救命の技術が求められています。そこで、会員全員を対象に「救急救命講習会」を開催致します。ぜひ受講していただき、緊急時に役立てて頂きたいと、ご案内します。

なお、この救急救命講習会は、今後も毎年1回開催していく予定で計画していますので、今回受講できない方も次回は受講していただけますようお願いいたします。

日 時	: 令和元年 10 月 25 日 (金) 午前 9:00~12:00 (集合 8:50)
場 所	: ひたちなか市男女共同参画センター

詳細は、同封の案内書(兼受講申込書)をご覧ください。

3. 第26回みとしん「千波湖を歩こう・走ろう会」の案内

水戸信用金庫主催の標記イベントを案内します。ご自由に参加ください。

日 時	: 令和元年 10 月 19 日 (日) 午前 8:30 (開会式)
場 所	: 水戸市・千波湖公園、偕楽園公園
参加費	: 無料

詳細は、同封の案内書を参考に申し込みください。

4. 第38回 IBARAKI ウォークフェスティバルの案内

今年の IBARAKI ウォークフェスティバルを案内いたします。例会ではありませんので、各自自由参加で申し込んでください。なお、参加者数把握の必要があるため、参加申込者は事務局(大越)まで連絡をお願いします。

日 時	: 令和元年 11 月 9 日 (土) 午前 9:00~12:00(集合 8:45)
場 所	: つくば市・大清水公園 (竹園一丁目)
募 集	: 定員 200 名
参加費	: 無料

詳細は、同封の案内書を参考に申し込みください。

5. JWA 新ロゴマークのお知らせ

JWA は、創立 55 年を機にコーポレートアイデンティティを変更し、7 月 1 日から新ロゴマークで活動を開始しています。

※コーポレートアイデンティティ(CI)とは、企業、法人など団体の特徴・個性・経営理念を明確化したもの

旧ロゴマーク



新ロゴマーク

●基本タイプ1



●基本タイプ2



●基本タイプ3



JWA・IWA・近隣他団体からの情報

近隣の団体などの行事・大会を紹介します。ご自由に参加ください。

期 日	行事名・主催団体	集 合	距離・認定など	見どころなど
9/1(日)	偕楽園一筆歩きウォーク	水戸駅北口 8:30	10km(JVA) (元気)	6 銘木を一筆書きで巡る
	水戸歩			
9/5(木)	道の駅シリーズ かわプラザ	かわプラザ駐車場 9:00	11km(JVA) (ハルス R25)	かわプラザから辰ノ口橋間の 黄金色の風景。茨城県伝統工 芸士による手すき和紙工場見 学
	太田 W			
9/8(日)	水戸の萩まつりウォーク	水戸駅南口 9:00	10km(JVA) (道紀行)	可憐な萩に初秋のそよ風
	水戸 W			
9/17(火)	日産いわき工場見学ウォーク	泉駅南口 9:10	10km(JVA)	1994 年 1 月に稼働した最新 鋭の設備を導入したエンジ ン生産工場見学
	高萩 W			
9/20(金)	源氏川彼岸花ウォーク	山吹運動公園南駐車場 9:00	10km (JVA) (ハルス R 170・ 216・219)	源氏川に真っ赤に咲き誇る 彼岸花
	太田 W			
9/29(日)	ひたちなか海浜鉄道応援ウォーク	磯崎駅前 8:40	10km (JVA) (ハルス R 168・ 183・184)	車窓からの田園風景、海岸 散策と潮風の心地良さ
	水戸 W			
10/2(日)	水戸大通りクリーンウォーク	水戸駅北口 9:40	—	歩かせて頂く水戸に感謝し ての恩返し活動。街も心も きれいに
	水戸歩			
9/5(木)	SAMURAI BLUE ウォーク in 鹿島	鹿島神宮駅前 13:30	5km/7 km (自由歩行)	鹿島神宮で祈祷後、カシマス タジアムまでウォーク。その 後、日本代表対パラグアイの 親善試合を観戦
	朝日新聞社主催行事			
10/19(土)	みとしん千波湖を歩こう・ 走ろう会	偕楽園公園 8:20	5km (自由歩行)	千波湖公園と偕楽園公園内の 周回 5 km コース。アンパンマ ンショー等のイベントもあり
	水戸信用金庫主催行事			

各行事に関する連絡先

団体名	会長・団体代表	電話・FAX
高萩ウォーキングクラブ(高萩 W)	間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	0293-22-4809
常陸太田ウォーキングクラブ(太田 W)	石橋 秀雄 hideo_bridge@yahoo.co.jp	090-2433-0821 FAX なし
水戸歩く会(水戸歩)	渡辺 昭知 nbam1221@gmail.com	029-251-3246
水戸ウォーキングクラブ(水戸 W)	菅原 利満 mito500sen@live.jp	029-257-2001
第五事業部(第五事)	戸田 秀夫 pahas314@ybb.ne.jp	090-9831-3703 FAX なし

〈編集後記〉

事務局 宮崎

- ▼「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく」、劇作家の井上ひさしさんの言葉です。物事は難しく表現しがちですが、多くの人に理解されなければ意味がありません。健歩の会「会報」もやさしく・分かりやすく編集するように心掛けたいと思っています。
- ▼ 筋肉は運動で負荷がかかり組織が壊れ、そこから回復するときに強くなる性質があります。この筋肉の回復に欠かせないのが栄養です。牛乳にはエネルギー源になる乳糖と筋肉の基になるタンパク質が含まれています。水分補給にもなるので、ウォーキング後の最適な飲み物といえます。ウォーキング後、30分以内に牛乳を飲むのが良いといわれています。