

ひたちなか市ウォーキング協会

2020年2月号



ひたちなか健歩の会

会報

発行者: 小泉 文男
編集責任者: 河合 視己人

1月の例会ウォーク便り

第169回例会「那珂湊・櫃原神宮 四郎介稲荷初詣ウォーク」は、1月12日(日)に開催され、会員32名・一般23名(若いご夫婦と2歳の子供1名含む)の計55名の参加者がありました。心配された天候も当日は薄日もさすウォーキング日和で、櫃原神宮と四郎介稲荷に参拝し、四郎介稲荷では宮司さんの神社の由来の説明とお祓いを受け、今年1年の安穏を祈願しました。解散後の昼食時には、恒例の温かい美味しい甘酒がふるまわれ、好評でした。

1月の例会ウォークの寄稿文

初詣ウォークに参加して

昨年(2019年)の11月初旬に「よみうりタウンニュース」で、健歩の会の12月定例ウォークのあることを知り参加しました。当日、集合場所の那珂湊駅へ行き、参加の受付をした時に役員さん並びに会員の方から健歩の会の内容を聞き、入会しました。

今回(2020年1月12日)で二度目の参加になりました。前回は、那珂湊駅を境に大洗側、そして今回は、平磯側のコースでした。歩いてみて、個人では中々何ヶ所も行けませんが、どちらのコースもそれほど高低差がなくて歩き易く、光景も良く、前回は湊公園から見た大洗の海岸、水戸八景の一つ「岩舟の夕照」の

碑から眺めた那珂湊の景色が印象に残りました。今回は、四郎介稲荷神社を参拝した時に宮司さんから「当神社の他に三つの神社があり、四匹の狐がそれぞれの神社で祭られている」(当日のコース地図裏面に書いてある内容)との話を聞くことができ、そして何よりも皆さんとお話をしながら楽しく歩けたことが良かったです。

これからも出来る限り時間を取り、参加したいと思っていますのでよろしくお願い致します。

(鈴木 晴雄)



事務局からのお知らせ

1. 「台風 19 号災害義援金」募集のお願い

JWA 及び IWA からの協力要請を受け、台風 15 号に引続き 19 号の義援金募集を行います。
2/2(日)と2/16(日)の2回の例会におけるご協力をよろしくお願いいたします。

2. 【重要・再掲】2020 年度会員継続のお願い

2020 年度の会員継続をお願いします。ご都合により退会、または休会予定の方は事務局(大越)までご連絡をお願いします。期限：令和 2 年 2 月 28 日(金)まで

3. JWA・IWA・ひたちなか市 W 協会関係情報

- (1)南房総フラワーマーチ：令和 2 年 2 月 15(土)～16 日(日) スタッフ派遣 1 名(菅原)
- (2)古河まくらがの里・花桃ウオーク：令和 2 年 3 月 28(土)・29 日(日) スタッフ派遣 2 名
- (3)かすみがうらウオーク：令和 2 年 4 月 19(日) スタッフ派遣 3 名(池田、山縣、大越)
- (4)IWA 主催大会のお知らせ
 - 第 14 回つくば国際ウオーキング大会・・・6 月 6 日(土)～7 日(日)
同上大会前日の せっかくウオーク 500 選・水戸市・桜川市(真壁)コース：6 月 5 日(金)
 - 第 4 回 5 県ウオーク・・・7 月 4 日(土)
- (5)ひたちなか市ウオーキング協会 第 68 回勝田全国マラソン：1 月 26 日(日) スタッフ派遣 6 名

4. 新人会員の紹介 お詫びと訂正

1 月号で紹介した鈴木 春雄さんの名前が間違っていました。正しくは、鈴木 晴雄さんです。
お詫びして訂正いたします。

5. お得なキップの紹介

「ときわ路パス」(フリーエリア内の普通列車の普通車自由席が乗り降り自由)

- 発売期間 令和 2 年 1 月 17 日(金)～4 月 26 日(日)
- 利用期間 令和 2 年 2 月 1 日(土)～4 月 26 日(日)の土・休日
- 有効期間 1 日間 ●発売額 おとな 2,180 円、こども 550 円
- フリーエリア：県内の JR、関東鉄道、鹿島臨海鉄道、ひたちなか海浜鉄道、真岡鉄道

<おめでとう！記録認定者の紹介>

- ★例会参加累積回数 40 回：河合 視己人さん
- ★IVV 回数記録 700 回：木村 澄江さん
- ★IVV 距離記録 9000km：木村 澄江さん



【フレイル講座 No1】(読売新聞より)

12 月号の編集後記で触れた「フレイル」に関し、75 歳以上を対象に「フレイル検診」が令和 2 年度から導入されます。読売新聞記事を基に、この要点を連載で紹介します。

【定義】フレイルとは、加齢等により、「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態で、「虚弱」を意味する言葉。日本老年医学会が 2014 年に提唱した。

【意義】フレイルは適切な運動や食事の改善によって、回復することが多く、この予防や対策は、本人や家族の生活の質を高めるだけでなく、介護費用の抑制効果も期待できる。

【課題】フレイル対策は早いほど効果が高いが、それになりかけているのに気づかない人が多い。早期対策には、一人一人の意識改革が欠かせない。

【対策】①タンパク質の摂取 ②筋力を高める運動 ③普段から階段や坂道を歩く ④歯科で口の働きの衰えのチェック・治療 (次号へ続く)

定例会等のご案内

第170回 東海村・石神 歴史ロマンウオーク

1. 期 日 : 令和2年2月2日(日) ←「222」のゾロ目!!縁起良いかも!!
2. 距離・認定 : 約8km・ヘルスロードNo.302
3. 集 合 : JR常磐線 東海駅西口 9:40
4. コー ス : 東海駅西口～村役場前～石神コミセン前～願船寺～石神城址公園～長松院～JA直売所・虹のなか～東海駅西口
5. 解 散 : 12:30頃(昼食なし)
6. 見どころ : 願船寺の晩鐘、大銀杏、石神城跡、長松院の石神城主墓碑

【復活企画】第166回 土浦市・亀城公園・まちかど蔵ウオーク

1. 期 日 : 令和2年2月16日(日)
2. 距離・認定 : 10km・ヘルスロードNo.330
3. 集 合 : JR常磐線 土浦駅西口 8:45
4. コー ス : 土浦駅西口～桜川沿い～銭亀橋～「まちかど蔵」(雛祭り)～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) 14:00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
7. その他 : 10月に中止となった第166回定例会を復活開催します!!

第171回 鹿嶋市・鹿島神宮の森と城山公園を巡るウオーク

1. 期 日 : 令和2年3月8日(日)
2. 距離・認定 : 約10km・500選 08-07・道紀行100選 108010、ヘルスロードNo.52
3. 集 合 : 鹿島臨海鉄道 大洗鹿島線 鹿島神宮駅 9:50
4. コー ス : 鹿島神宮駅～城山公園～根本寺～鎌足神社～西の一之鳥居～御手洗池～神宮境内(要石)～鹿島神宮鳥居脇(ゴール・解散) → 鹿島神宮駅
5. 解 散 : 鹿島神宮鳥居脇 15:00頃
6. 見どころ : 歩きたくなる道500選 鹿島神宮、城山公園からの展望、鎌足神社など
※当日、カシマスタジアムでサッカーの試合があるため、コースを一部変更しました。

【令和2年度定期総会のお知らせ】

1. 日 時 : 令和2年4月25日(土)・9時受付、9時半～12時
2. 会 場 : ふぁみりこらぼ・304研修室
3. その他 : 詳細は次号

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・連絡先を明記して

【持ち物】昼食、飲み物、帽子、手袋、ザック、雨具など、健康保険証
歩きやすい服装で



JWA・IWA・近隣他団体からの情報

近隣の他団体などの行事・大会を紹介します。自由にご参加ください。

期 日	行事名・主催団体	集 合	距離・認定など	見どころなど
2/2 (日)	高萩の里山 原風景を歩く 高萩 W	総合福祉センター 9:30	10km(JVA) (ヘルス R42)・元気	冬の里山風景を堪能し、穂積家住宅を訪ねる
2/2 (日)	耐寒ウオーク 太田 W	春友彫刻の森 9:00	13km(JVA) 元気	厳寒期の水の流れを見る
2/15 (土)	南郷道ウオークパート III 水戸歩	上菅谷駅 8:40	8km(JVA) (ヘルス R23)	南郷道を訪ねて往時を偲ぶ
2/16 (日)	お茶の水から上野名所ウオーク 水戸 W	水戸駅発 7:20	13km(JVA)	お茶の水、本郷を散策する
2/18 (火)	陸前浜街道ウオーク II③ 高萩 W	小木津駅西口 9:10	10km(JVA) (ヘルス R35,36)	陸前浜街道の小木津駅から日立駅まで、かみね公園で日立市内の眺望を楽しむ
2/22 (土)	葛西臨海公園と親水公園への道 第五事	葛西臨海公園駅 9:15	11km(JVA) (500選)	東京湾の眺望。解散後、葛西臨海水族(マグロの群泳)、大観覧車を楽しむ
2/23 (日)	瓜連ロマンロードウオーク 太田 W	らぼーる駐車場 9:00	10km(JVA) (道紀行 108026) (ヘルス R24)	静神社で安全祈願の参拝と、古徳沼では白鳥との出会いを楽しむ
3/7 (日)	第 19 回水戸 HR 観梅ウオーク IWA & 水戸 W	未 未	未	(詳細次号)
3/14 (土)	第 9 回水戸観梅ウオーク IWA & 水戸歩	水戸駅南口 8:00	23/15/8km(JVA) (500選)(県 MW)	復元した水戸城大手門、梅の香漂う弘道館、茨城県庁 23F 展望台からの眺望

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話・FAX
高萩ウオーキングクラブ(高萩 W)	間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	0293-22-4809
常陸太田ウオーキングクラブ(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)	渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-251-3246
水戸ウオーキングクラブ(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

●ウオーキングイベントの案内

期 日	イベント名・主催団体	集 合	申込〆切	パンフレット
3/28(土) ～ 29(日)	第 21 回古河まくらがの里・花桃ウオーク 古河市・古河市体育協会、JWA、IWA	古河福祉の森会館 7:30	3月15日 (当日も可)	会報1月号に同封済

<編集後記>

編集委員 河合

この冬は記録的な暖冬で、これまでの1月の平均気温が東日本で平年比2.2℃高く、記録が残っている1946年以来、1月では最も高温となる可能性が高いそうです。これに伴う記録的な少雪は2月以降も続く見込みで、既に色々な影響が出ていますが、春以降は雪解け水が減り、水不足が大きな問題になると懸念されています。世界中の人たちが集まる五輪期間中などに深刻な水不足にならないように祈ります。

昨年の台風被害など従来とは明らかに違う自然の脅威に、油断することなく、できる範囲内で、自分や家族についての防災対策を普段から考えて暮らしていくことが大事な時代のような気がします。