

ひたちなか市ウオーキング協会

2020年10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

## 9月の例会ウォーク便り

コロナ禍により、3月より開催中止が続いていましたが、茨城県ウオーキング協会作成の「IWA新型コロナウイルス感染防止対策指針」に準拠した感染防止対策を確実に実施のうえ、会員限定参加として、9月12日(土)に第171回「ひたちなか市・三公園ウォーク」から再開することができました。長期中止後の再開初行事であったため、多数の参加を期待しましたが、直前の天気予報がかなりの暴風雨と出ていたため、残念ながら、計16名(会員のみの)の参加でした。当日の天気は曇り時々小雨で、少人数ではありましたが、熱中症の心配もなく、久々のウォークを楽しむことができました。

続いて、9月27日(日)に、第172回「水戸市・水戸城址大手門ウォーク」が開催され、計22名(会員のみの)の参加でした。心配された雨もなく、3人の著名人の生誕地巡りが好評で、久々のウォークを満喫できました。(寄稿文は来月号に掲載予定)

## 第171回例会ウォークの寄稿文

### 「三公園ウォーク」に参加して

9月12日、久しぶりの例会。

雨模様でしたが、皆さんに会えるのを楽しみに参加、参加人数は16名(役員13名、一般3名)で、ちょっぴりさびしい人数でした。

今日は、ひたちなか市の3公園を巡るウォークです。

検温後、マスク着用、ソーシャルディスタンスを守り、9時20分小雨の降る中、元気に出発。富士浅間神社を經由し10時に1つ目の六ツ野公園に到着、広くきれいに整備された公園でした。園内には艦砲射撃により亡くなられた方々の追悼とともに平和の願いを次世代に伝えるために建立された、立派な「戦没者追悼の碑」がありました。

トイレ休憩後、2つ目の親水性中央公園を目指し出発、住宅地の中を一系列でウォーク。

この公園はひたちなか市の中心市街地の一画にあり、平成30年7月28日開園と新しく、駐車場も広く、芝生もトイレもきれいに整備され素敵な公園でした。また、この公園は、大雨の時

には洪水を防ぐためダムになるという役割もあるとのことでした。

休憩後、3つ目の石川運動ひろばを目指し、住宅地を通り抜け11時10分到着し、ヘルスロードNo.185、213を歩き、11時40分頃全員でゴール、完歩出来ました。

出発からゴールまで雨が降ったり止んだり、カップを着たり脱いだりと大変でしたが、連日の暑さに比べたらとても歩きやすい1日でした。心地よい疲れを感じました。全員がバテルことなく、怪我もなく元気にゴールできたことがとても嬉しいです。

早くコロナが終息し皆さんと笑顔で楽しく歩きたいと思いました。お疲れ様でした。

(木村 澄江)



〈石川運動ひろば〉



## 事務局からのお知らせ

### 1. イヤーラウンド関連行事の情報

8月15日に新規開設された、那珂湊駅起点のイヤーラウンドの3コースを歩く、IWA主催のイヤーラウンドウォーキング大会が10月10日に開催されます。詳細は9月号に同封の「案内チラシ」を参照してください。なお、申込みは〆切済ですが、当日受付も可能です。

### 2. JWA・IWA・ひたちなか市体育協会関係情報

(1) 地図の見方を学ぶ IWA 主催勉強会の開催延期のお知らせ

日時；令和2年11月10日(火) →令和3年3月2日 13:00～16:30

場所；水戸市生涯学習センター →ひたちなか市ふぁみりこらぼ 石川町11番1号

参加費；1,500円 講師；岡田 直久氏(元国土地理院 部長)

※指導員向けの研修会ですが、一般参加も可能なので、興味ある方はぜひ参加してください。

【申込先・〆切】菅原(029-274-7016)・令和3年2月20日(土) ←後日、改めて受付けます。

(2) ピンクリボンウォーク in ひたちなか 主催：ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社

日時；令和2年10月11日(日) 10:00～(受付9:30～)

場所；集合；ひたちなか市総合運動公園レクリエーション広場、コース；ひたち海浜公園

参加費；無料(海浜公園入園無料日) 問合せ/申込；ひたちなか市総合体育館 029-272-9370

### 3. 年会費の納入について

今年度の会費について、未納の方は、10月末日までに納入していただくよう、よろしくお願いいたします。

## 定例会等のご案内

【当面、会員限定参加(同伴ビジターも不可となります)・マスク着用必須】

【問合せ先：菅原 029-274-7016】

### 第173回 ひたちなか市・海浜公園コキアウォーク

1. 期 日 : 令和2年10月18日(日)
2. 距離・認定 : 約7km・ヘルスロード No.301
3. 集 合 : ひたちなか海浜鉄道湊線 磯崎駅前 9:15
4. コー ス : 磯崎駅前～酒列磯前神社～ほしいも(堀出)神社～阿字ヶ浦海岸～海浜公園南口～海浜公園西口ゲート前(解散。バス～勝田駅)
5. 解 散 : 11:50頃(昼食なし)

### 第174回 ひたちなか市・平磯海岸ウォーク

1. 期 日 : 令和2年11月21日(土)
2. 距離・認定 : 約7km・ヘルスロード No.168,183,184
3. 集 合 : ひたちなか海浜鉄道湊線 平磯駅前 9:10
4. コー ス : 平磯駅前～聴法寺～津神社～平磯海浜公園～網のし唄の碑～平磯ビーチ～那珂湊漁港～おさかな市場(～那珂湊駅)
5. 解 散 : 12:00頃(昼食なし)



#### <編集後記>

編集委員 宮崎

お彼岸も終わり、ようやく秋らしくなってきましたが、世界の新型コロナウイルスの感染者は再び増加傾向にあります。日本も感染減少傾向が鈍化しています。まだ油断は禁物です。早いワクチンの実用化が待たれます。

ウォーキングには心肺機能・血管強化の効果、肥満改善、骨の強化、脳活性化の効果などの他に、免疫力増強の効果があります。日頃からウォーキングを心掛けて、自分の免疫力をアップさせて下さい。