

2022年1月号



ひたちなか健歩の会 会報

ひたちなか市ウォーキング協会

発行 者：小泉 文男
編集責任者：河合 視己人



令和四年元旦



恭賀新年
をまうようしく
お願ひ申し上げます

新年のご挨拶

副会長 大越 康孝

明けましておめでとうございます。

昨年は、コロナ禍の中で会の活動も計画通りにできなかった年でした。この間役員及び会員の皆様のご協力により無事活動できました事、御礼申し上げます。

さて、今年は、まだコロナ収束は見通せない状況ですが、これまで通り感染対策をしっかりと行い、安心して行事に参加して頂けるよう努力してまいりますので、よろしく願いいたします。今年度の行事は、お世話になっている「ひたちなか海浜鉄道」様や「港鉄道応援団」様を盛り立て、地域の魅力を発信していくため、次のシリーズウォークを取り入れて計画してまいります。 ・ひたちなか海浜鉄道沿線ウォーク(3回シリーズ) ・古墳ウォーク(3回シリーズ) 最後に、会員の皆様とご家族様のご多幸を祈念し、年頭のご挨拶といたします。

12月の例会便り

12月は、12日(日)の第186回例会「ひたちなか市_那珂湊イヤーラウンドウォーク」と、19日(日)の第183回「水戸市_内原ロマンコースウォーク」の2回開催されました。どちらも好天に恵まれ、前者は会員21名・一般15名の計36名、後者は会員27名・一般28名の計55名の参加者数でした。それぞれのコースの特徴を楽しみながら、無事に歩くことができました。



<#183/内原駅北出合いの広場公園>

<文芸コーナー> ~多くの皆様のご投稿をお待ちしています~

- <俳句> ・渋柿も鳥がついばむ食べごろと (T.K.)
・悴む手息吹きかけて待つ信号 (Y.O.)
・年の暮れ破れ障子に孫思う (G.A.)
- <川柳> ・大空がキャンパスになる雲の絵で (K.S.)
・除夜の鐘煩悩数え未だ不足 (G.A.)



事務局からのお知らせ

1. JWA・IWA・ひたちなか市スポーツ協会関係情報

(1) JWA 主催の「健康スポレクひろば『ウォーク&レク』」の紹介

JWA 主催で IWA を介して委託を受けた事業である「健康スポレクひろば『ウォーク&レク』」の行事として、1月～2月に、計5回のウォーキング教室を開催します。このうち、初回と最終回の2回は定例会の中で実施予定です。5回とも、所要時間約30分程度、午前中で終了予定です。詳細は、定例会等の問合せ先までご連絡をお願いします。

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
月/日	1/8(土)	1/21(金)	2/6(日)	2/12(土)	2/20(日)
集合場所	阿字ヶ浦駅	市民交流センター	那珂湊公園	那珂湊公園	額田城跡広場
概略内容	靴や服装、携行品	正しい歩き方	ウォーキング効果	体力測定、TUGテスト	歩測の方法、卒業式
備考	#187例会中				#188例会中

2. 事務局関係情報

(1) 新人会員の紹介

●高根 満男さん ひたちなか市田彦

(2) 東北復興支援「絆ウォーク」の健歩の会の会員の歩行予定

1月23日(日)に水戸駅から勝田駅までを大越さん、1月29日(土)に勝田駅から大甕駅までを座間さんと健歩の会の仲間数人と歩きます。沿道で見かけましたら応援よろしくをお願いします。

<おめでとう! 記録認定者の紹介>

★例会参加50回 : 河合 視己人さん

定例会等のご案内

【開催有無は最新情報を確認してください。
参加時はマスク着用必須】

【問合せ先：菅原 TEL/FAX 029-274-7016】

第187回 ひたちなか市_堀出神社初詣ウォーク(W教室①)

1. 期 日 : 2022(令和4)年1月8日(土)
2. 距離・認定 : 約5km・ヘルスロード該当なし
3. 集 合 : ひたちなか海浜鉄道 阿字ヶ浦駅 9:15
4. コー ス : 阿字ヶ浦駅→堀出神社(安全祈願)→木花咲耶姫神社→
酒列磯前神社→磯崎灯台→磯崎駅
5. 解 散 : 磯崎駅 12:20頃(昼食なし)

第188回 那珂市_額田城跡・阿弥陀寺を巡るウォーク(W教室⑤)

1. 期 日 : 2022(令和4)年2月20日(日)
2. 距離・認定 : 約6km・道紀行100選 No.108035
3. 集 合 : 水郡線額田駅 9:00
4. コー ス : 額田駅→鱗勝院(大杉)→阿弥陀寺→額田城跡→
コミュニティ広場(ウォーキング教室)→引接寺→額田駅
5. 解 散 : 額田駅前 12:00頃(昼食なし)

第189回 水戸市_大串貝塚ふれあい公園ウォーク

1. 期 日 : 2022(令和4)年3月13日(日)
2. 距離・認定 : 約6km・ヘルスロード No.144
3. その他 : 詳細は、次号



<編集後記>

編集委員 武藤

元気なときは月200kmを歩くのも苦ではなかった。しかしいつのころからか毎月のウォーキング目標を100kmぐらいいは歩きたいものと引き下げた。コロナの所為にはしたくない!!自分の目標なのだからと。一年のまとめをしてみると、5月～9月が未達成なのである。コロナで例会を中止した月と重なるではないか。例会に参加し「元気そうじゃない?大丈夫!!大丈夫」などと励まされることが私のやる気を刺激しているのだとしみじみ皆さんに感謝しております。新しい年もお互いに励まし合って健康を保ちたいと思います。