

2022年5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：大越 康孝
編集責任者：河合 視己人

4月の行事便り

2022年度の定期総会が23日(土)に、ひたちなか市ふぁみりこらぼで開催されました。この内容は、P.2の概要報告をご覧ください。この中で、前会長の小泉さんの退任と新会長として大越さんの就任が承認されました。小泉前会長には、長い間、おつかれさまでした。

また、第191回例会の「ひたち海浜公園ネモフィラ W(ウオーク)」が24日(日)に開催され、会員25名・一般29名の計54名の参加者でした。当日は、曇りでしたが、自由歩行で海浜公園に到着後、希望者で園内の沢田湧水地見学等を行いました。ネモフィラの見頃の終盤の時期にあたり、海浜公園は大混雑でしたが、ウオークと園内の花の景観の両方を楽しむことができました。



<矢張り目印に歩行>



<ゴールは目の前>

新旧会長のご挨拶

退任にあたって

顧問 小泉 文男

私、2022年度総会をもって会長を退任する事になりました。思い起こせば、二代目会長に選任されて6年間余り務めました事は、ひとえに役員並びに会員の方々のご指導とご協力の賜物と感謝しております。

この間、ひたちなか市スポーツ協会所属団体として認定を頂き、また市民が何時でもウオークできるウォーキングコースを海浜鉄道(株)の那珂湊駅起点として3コースを作り、日本市民スポーツ連盟(IVV-Japan)から認定を頂きました。ウォーキングを市民へ定着を目標に活動をしてまいりましたが、まだ道半ばです。新会長へ託し退任のご挨拶と致します。

就任にあたって

会長 大越 康孝

小泉前会長には、「ひたちなか健歩の会」第2代目会長として、6年間会の発展にご尽力いただき、ありがとうございます。会員を代表して厚く御礼申し上げます。

さて、この度、第3代目会長に就任しました大越康孝です。これまでの会の良き伝統を受け継ぎ、コロナ禍の中、安心して参加できる例会運営を務めていきたいと思っております。会員の皆様にはこれまでと同様にご支援、ご協力をいただけますようお願い申し上げます。会長就任のご挨拶に代えさせていただきます。

<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> ・花の雨車の窓の模様かな (T.K.)
- ・土手に沿う菜花のベルト連綿と (Y.O.)
- <川柳> ・嫁に行きすぎ焼牛肉(ぎゅう)と知る娘 (K.S.)
- ・安心な道決めるのは役員か (G.A.)
- <短歌> ・独善者平和の祈り届かないいつまで続くこの惨劇は (M.K.)



<赤羽緑地公園>

事務局からのお知らせ

1. 2022(R4)年度総会の概要報告

4月23日(土)に、2022年度の総会が開催されました。

- (1) 定足数確認について、総会当日の会員数56名に対し、出席者19名+委任状提出者25名で、会員の過半数を超え、総会の成立が報告された後、議長を選出。
- (2) 前年度の行事・決算の報告、新年度の行事計画・予算、規約等の改正、役員改選(会長交代含む)について質疑応答が行われた後、議決され、第1号から第7号の議案の内容を承認。
- (3) その他、茨城県の令和3年度県民健康づくり表彰の紹介等。

2. JWA・IWA・ひたちなか市スポーツ協会関係情報

- (1) 今年度前半のIWA主催2大会の紹介・・・どちらも自由参加です。
①6/5(日) 第15回つくば国際ウォーキング大会、25/15/5km、つくば市
②7/2(土) 第5回3県境&5県ウォーク、50km・12km(自由歩行)、古河市



<道紀行100選120回
表彰 木村 澄江さん>

3. 事務局関係情報

- (1) 新人会員の紹介 ★よろしくお願ひします。

●中西 延江さん 水戸市堀町



- (2) 第189回例会(5/22予定)のW教室で実施する「TUGテスト」について

本テストの正式名称は「Timed Up & Go Test」であり、椅子にゆったり腰かけた状態から立ち上がり、3m先の目印をまわって再び椅子に座るまでの時間を測定することにより、生活機能や歩行能力を正しく評価でき、信頼性の高い検査法です。測定結果の評価の仕方の1例は、①10秒未満なら「自立歩行」、②11～19秒なら「移動がほぼ自立」、③20～29秒なら「歩行が不安定」、④30秒以上なら「歩行障害あり」などです。

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192回 水戸市_薬王院・逆川緑地公園ウォーク



1. 期 日 : 2022(令和4)年5月8日(日)
2. 距離・認定 : 約7.5km・ヘルスロードNo.116、270
3. 集 合 : 水戸駅南口さくら西公園(交番脇) 8:50
4. コー ス : 水戸駅南口さくら西公園～逆川緑地公園→薬王院→吉田古墳→
水戸駅南口さくら東公園
5. 解 散 : 水戸駅南口さくら東公園 12:10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(W教室)



1. 期 日 : 2022(令和4)年5月22日(日)
2. 距離・認定 : 約5km・ヘルスロードNo.144
3. 集 合 : 大洗鹿島線常澄駅前 9:30
4. コー ス : 常澄駅→大串貝塚ふれあい公園(W教室)→大串貝塚展示室→常澄駅
5. 解 散 : 常澄駅前 12:30頃(昼食なし)

<編集後記>

事務局 菅原

新型コロナの情報が流れてから2年は過ぎている。にもかかわらず相も変わらず感染者の人数が報道され、欧州変異株、アルファ、デルタ、オミクロン株と次々と名前も覚えないうちに出てくる。コロナで翻弄されているとき、ウクライナとロシアの戦争、ウクライナの惨状の映像を見て罪のない人達を巻き込んでどうするの、戦争はどちらにとっても不利益で良いことではないと思うのは一市民でもわかるのに何故と疑問が起きる。どちらも早い終息と平和がきますようにと祈るばかりです。