



取手市歩こう会 会報 2月

《例会の案内》

「開催日」2月4日(土)

小雨決行 自由参加

寅さんと矢切の渡しウオーク

(担当 牧)

松戸の戸定邸、戸定が丘公園見学と市川市博物館見学をし、野菊の墓文学碑を見学。矢切の渡しに乗船し柴又帝釈天を散策し金町まで。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時00分
- 2、交通機関 JR取手駅7時34分発(常磐線快速電車)→JR松戸駅 7時56分着
- 3、コース JR松戸駅→戸定が丘歴史公園→矢切神社→市川歴史博物館→野菊の墓碑→川の一里塚→矢切の渡し→寅さん記念館→柴又帝釈天→JR金町駅フィニッシュ。
- 4、距離 10km 5、解散 15時頃 (JR金町駅)
- 6、参加費 会員無料 一般300円 渡し舟 片道200円



《例会の案内》

「開催日」2月18日(土)

小雨決行 自由参加

江戸川沿いの歴史とおおたかの森ウオーク

(担当 伊藤壽)

江戸川沿いの歴史と新タウンを巡るウオーク。南流山駅をスタートし、旧街道沿いの大きなしめ縄の赤城神社、一茶双樹記念館、一間魔堂、近藤勇陣屋跡を横見に見ながら流山市博物館と総合運動公園に立ち寄り東武南流山おおたかの森駅まで。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2、交通機関 JR取手駅8時30分発(常磐線代々木上原行)JR新松戸駅 8時50分着→武蔵野線府中本町行9時00分発→JR南流山駅9時03分着下車
- 3、コース JR南流山駅→赤城神社→見世蔵→博物館→キッコーマンアリーナ→東武流山おおたかの森駅フィニッシュ
- 4、距離 10km 5、解散 15時25分 6、参加費会員無料・一般300円



【例会報告】12月17日(土) 師走の東京(忘年)ウオーク 天候 晴 参加者 65名(会員58名)

忘年ウオークは、今年も師走の東京Wを散策しました。和田倉噴水公園、二重橋、虎ノ門ヒルズ、汐留、築地場外市場で自由時間。築地川公園でフィニッシュし、昨年好評だった銀座1丁目の「がんこ」で懇親会。それぞれ1年の思い出や様々な話題で大いに盛り上がり、会員以外の方も参加され、年末の楽しい1日を過ごす事が出来ました。加藤さんご苦労様でした。



【例会報告】 1月8日(日) 川崎大師初詣ウオーク 天候 曇～雨

参加者 66名(会員41名)

穏やかな正月から一転して、朝晩は冬の到来。ブルブル寒い。
川崎大師は、多くの参拝者でとても賑わっていました。参加された方々は名物「あめ」「くずもち」のお土産をお買い求めています。
クラブみらい(山野井代表)の方15名、水戸歩く会、地元川崎、取手市民の多く方が参加されました。途中雨が降り出した為、コースを少し変更しJR川崎駅へフィニッシュ。

中国式公園 瀟秀園(しんしゅうえん)



「近隣例会」 2月26日(日)蔵と石のまち真壁ひな祭りウオーク 筑西ウオーキングクラブ連合会

集合 桜川市真壁体育館駐車場 桜川市真壁町古城377 TEL 0296-54-0753 受付 9時15分～
距離 6k・10k 参加費 300円 申込先 鳥生厚夫 080-1090-5748 2月20日まで。

【2月以降の例会案内】 詳細は次号以降でお知らせします。

- ① 3月4日(土) 豪徳寺・松陰神社(世田谷区)観梅ウオーク
- ② 3月18日(土) 北千住の歴史と浅草寺ウオーク
- ③ 4月1日(土) お花見ウオーク
- ④ 4月15日(土) 総会ウオーク(ウオーク終了後総会を開催します)



「会員情報」「役員活動」

- ニノ倉久子さん、「IVV10000km」を達成されました。おめでとうございます。
- 1月15日(日)PM1:30～3:30 取手市福祉会館にて第5回役員会開催。
- 1月17日(火)AM9時～12時 茨城県ウオーキング協会代表者会議(古河市)。
同 PM1時～3時 NPO会議(3回目) 何れも日野が出席します。



「ウオーキング豆知識」 NO 5 …健康寿命を延ばすには…

65歳以上の高齢者が元気で日常生活を送るには、健康寿命を延ばすことが重要です。

- 1、高齢化が進む中、幸せで活力のある社会生活を維持していくには、一人ひとりが健康を意識して、自立して暮らせる「健康寿命」を延ばすことが大切です。生活習慣の基本である運動や食事、睡眠に気を配りながら、健康寿命を延ばすために何に心掛ければよいかを考えてみましょう。
- 2、厚生労働省によると、「健康寿命」平均「平均寿命」は10年。2013年は、男性の平均寿命は80.21歳健康寿命は71.19歳。女性の平均寿命は86.61歳。健康寿命は74.21歳。「健康日本21による」2020年までに、健康寿命を1歳以上延ばすこと目標としております。
- 3、健康寿命を延ばす基本は、食事・運動などの生活習慣に気を付ける事。ただわかっている、なかなか実践するのは難しい。始めるキッカケを作ると取り組み易い。
いつでも、どこでも、だれでも気軽にできる「ウオーキング」は、健康寿命を延ばす手段の一つとして今、注目を浴びています。当会の例会は月2回ですが、毎日少しずつウオーキングを続ける運動を進めて下さい。積み重ね継続して行うのがポイントです。

「お知らせ」

取手市歩こう会は、茨城県の「健康づくりの推進に功績」があったとして、茨城県保健福祉部長賞を頂くことになり、2月14日(火)茨城県庁で感謝状が授与されることが決まりました。会長が出席します。

編集後記

- 新しい年の共通目的と目標は「私の体は自分で」守ることだと思います。会員の皆様と共にウオーキングを楽しみながら「健康な体づくり」を目指しましょう。家の外へ出る、体を動かす、仲間同士の楽しい会話を目指しましょう。また、継続してウオーキングを実施する事が重要です。継続は力なり。
- このほど、日本老年学会は65歳以上の高齢者の定義を75歳以上に見直す提言を発表。65歳～74歳を准高齢者という新たな区分を設け、就労やボランティアに参加し易いよう枠組みを創設すべしとしている。ここ10～20年で5～10年は若返っていると。これまでの、前期高齢者・後期高齢者との相違はどうなっているの。元気な高齢者が増えていると言ってつまでも元気で生活ができる保証はない。その先には、健康保険の負担定義や年金支給の見直し、しいては年金支給年齢の引き上げ等が見え隠れしますな一と感ずるのは、私だけでしょうか？