

2017年(平成29年)
4月15日発行 第233号

発行人・会長 日野 勝博
〒302-0001 取手市小文間3809-15
電話/FAX0297-77-8891
郵便振替口座番号 00150-8-264368



取手市歩こう会 会報 5月

《例会の案内》「開催日」5月13日(土)

小雨決行 自由参加

アンデルセン公園(船橋市)周辺ウオーク

担当 伊藤

今人気のアンデルセン公園。自然の中で遊び・体験できる水辺のある里山。自然環境を学べる緑豊かな公園と隣接する船橋県民の森周辺を歩く。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時40分
- 2、交通機関 JR取手駅8時16分発(常磐線快速電車)→JR松戸駅8時38分着→新京成線乗換8時50分発→新京成三咲駅9時16分着下車。
- 3、コース 新京成三咲駅→須賀神社→アンデルセン公園(南口ゲート)→園内散策→北ゲート→県民の森→管理事務所→堀米第1住宅前広場→臼井駅(北総線)
- 4、距離 10km 5、解散 15時ごろ
- 6、参加費 会員無料・一般300円 7、入園料65歳以上無料。(証明書必要) 65歳以下は900円。



アンデルセン公園

《例会の案内》「開催日」5月20日(土)

小雨決行 自由参加

第12回牛久健康ウオーク

担当 日野

牛久市が主催する牛久健康ウオークへ参加します。ひたち野うしく地区に伝わる昔話(酒島の冷泉)がひたち野駅前広場に展示。野鳥のみずべ公園で新緑を楽しみ、牛久シャトー通りを散策しながら牛久市役所へ。新旧の街並みを楽しめるコースです。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時20分
- 2、交通機関 JR取手駅7時42分発(常磐線勝田行)→JR牛久駅7時53分着下車。開会式会場の牛久市役所まで800m徒歩で。
- 3、案内 チラシを参照。 4、距離 12km 5、解散 14時ごろ
- 6、参加費 500円(豚汁付) 7、申込は団体で申込しますので事前に申込をお願いします。弁当持参。5月13日(土)の例会まで。



ひたち野うしく駅

《例会の案内》「開催日」5月28日(日)

小雨決行 自由参加

第25回取手ふれあいウオーキング

担当 日野

取手市主催のふれあいウオーキングに参加します。このふれあいウオーキングは、昨年までグリスポを会場としていましたが、上新町環状線の愛称(とりかん)が決定した事の記念として開催されます。

会員みんなで参加しましょう。多くの市民とふれあいましょう。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時30分
- 2、案内 チラシを参照。開会式の夢とりでまで歩行します。(2.7km) 3、距離 11km(2.7km含む)
- 4、解散 12時ごろ 5、参加費 無料 6、認定 いばらきHR 329・330 7、申込は団体で申込みしますので事前に申込をお願いします。5月13日・5月20日の例会時に受付します。

[例会報告] 3月18日(土) 北千住の歴史と浅草寺ウオーク

天候 晴 参加者73名(会員58名)

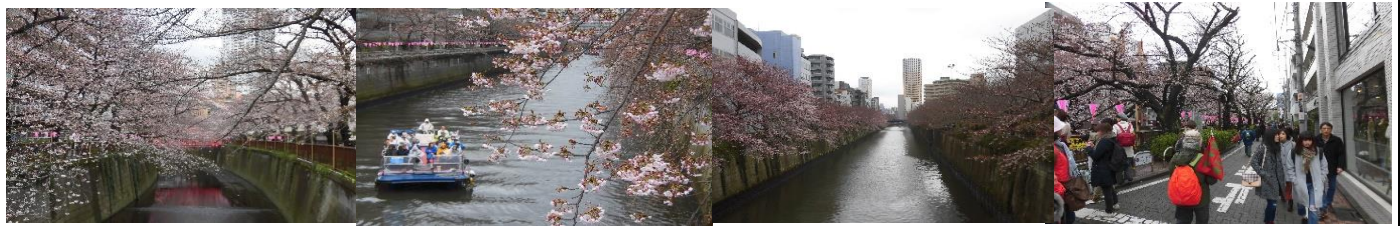
日光街道千住宿通りを出発し、千住本陣跡(現在は個人のビル)は看板のみの標示。歴史プチプラザでは街道沿いにやっちゃばあり多くの八百屋さん?があり大いに賑わった事を認識した。松尾芭蕉が奥の細道へ向かった矢立初めの地に立ち寄り、荒川区のさくら堤通へ、大寒桜が満開で私たちを迎えてくれた。セイコーミュージアムにて時計の歴史の見学。長命寺周辺では長命寺桜もち・言問団子をそれぞれ買い求める。今戸神社は相変わらず若い女性の参拝が多かった。浅草寺は観光客が一杯で正月並の賑わいであった。



[例会報告] 4月1日(土) 目黒川のお花見ウオーク

天候 小雨 参加者52名(会員47名)

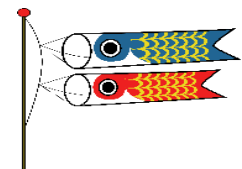
ソメイヨシノの開花宣言から10日目であり満開を期待していた。寒の戻りで目黒川のイーストエリアは2分咲き。人通りも少ない。途中の田道広場公園では桜祭りでお店が出店しており、ゲームに参加したり時を過ごした。中目黒駅周辺は、8分咲きでも多く出てようやくお花見の気分を味わった。小雨模様と若干寒い事もあり参加者が少なかったが、桜を見る事が出来満足された事と思います。花は難しい。



「お知らせ」 4月の例会より「参加カード」お配りしております。例会時は必ずご持参して係役員に提示して押印を受けてください。20回参加で記念品を差し上げます。5月20日・5月28日もお忘れなく。

[5月以降の例会案内] 詳細は次号以降でお知らせします。

- ① 6月3日(土)・4日(日) 第11回つくば国際ウオーキング大会 (自由参加です)
- ② 6月17日(土) 本土寺のあじさいウオーク
- ③ 7月8日(土) 平塚七夕まつりウオーク
- ④ 7月19日(土) 平日ウオーク(明治・アサヒビール工場見学)



[会員情報] 「役員活動」

- ①新入会員紹介 保科志津子さん(宮和田)・西山正文さん(西)が入会されました。どうぞ宜しく。
- ②二ノ倉久子さん 茨城県マスターウオーカー賞2回目受賞。おめでとうございます。
- ③茨城県ウオーキング協会役員会 4月18日(火)筑西市で開催。日野会長出席。
- ④第11回つくば国際ウオーキング大会 6月3日(土)・4日(日)スタッフとして延26名を派遣。



「ウオーキング豆知識」 NO 7 正しいウオーキング 順天堂大学教授 小林弘幸先生(ハイカラより引用)

ウオーキングは、ダイエットだけでなく。動脈硬化や認知症の対策になる事が判ってきました。ただどのように歩けば良いか?。まず「歩くスピードの目安」健康を求める場合早く歩く必要はありません。心と体のリラックスを目標に。「食前か食後か」中高年の場合食後の方が効果的。血糖値や腸の消化吸収を高めます。「朝か夜か」朝は交感神経の働きが高まり血管は収縮し筋肉が硬くなるためケガに繋がりが易い。夜はゆっくりのペースで歩くのが望ましい。車に注意。ようは、本来の目的にあった歩き方を続けることです。無理せず、急がず、ゆっくりと。

「編集後記」 □大相撲が大変な盛り上がりである。横綱稀勢の里は怪我にもめげず逆転優勝。感激した。5月の東京場所も楽しみである。 □ 4月15日(土)は通常総会である。会の運営については日頃から会員のニーズや他のクラブの情報を参考にしながら行っています。時代と共に新しい事を追及しながら楽しい例会を目指して…。