



取手市歩こう会 会報 9月

《例会の案内》「開催日」9月9日(土)

小雨決行 自由参加

房総の村(房総風土記の丘)ウオーク

担当伊藤・副 鎮目・田中

JR安食駅を起点として、7世紀から存続していると言われ歴史がある龍角寺、昭和61年開館した千葉県立房総のむら(旧房総風土記の丘)の江戸・明治時代の街並み、資料館を訪ねます。

岩屋古墳は東西108.1m南北96.6mと日本一の大きさ。坂田ヶ池は江戸時代灌漑用水として作られた。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分
- 2、交通機関 取手駅8時27分発(常磐線快速)～我孫子駅8時34分着
乗換(成田線)～8時46分発成田行～安食駅9時15着
- 3、コース 安食駅～夕宝院～龍角寺～房総の村(資料館入館)～
岩屋古墳～坂田ヶ池総合公園～下総松崎駅
- 4、距離 10km 5、解散 15時頃
- 6、参加費 会員無料 一般300円 入村料 65歳以下300円



房総の村→

《例会の案内》「開催日」9月23日(土)

小雨決行 自由参加

等々力溪谷と九品仏ウオーク

担当 加藤・副 伊藤・加藤(洋)

都内唯一の溪谷の遊歩道を散策し、九品仏(くほんぶつ)、五島美術館の庭園を訪ねる。

自由ヶ丘駅をスタートし、浄真寺に参拝する。9体の阿弥陀如来像が安置されており、同寺は通常九品仏と呼ばれている。等々力溪谷は、多摩川に向かう谷沢川の流りに沿った遊歩道を散策する。

五島美術館は、東京急行電鉄の創業者である五島慶太氏が経営のかたわら貴重な美術品を集められたものです。今回は広大な庭園に入園。東急田園都市線の二子玉川駅まで。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ7時30分
- 2、交通機関 取手駅7時57分発(常磐線東京上野ライン品川行)
～品川駅8時54分着(京浜東北線乗換)～9時19分
発～大井駅9時22分着(乗換東急大井町線)～東急
大井町線9時30分発～自由ヶ丘駅9時43分着
- 3、コース 自由ヶ丘駅～九品仏浄真寺～等々力溪谷～野毛
大津古墳～玉川野毛町公園～五島美術館(庭園)
～二子玉川公園～二子玉川ライズ～二子玉川駅
- 4、距離 10km 5、解散 15時ごろ
- 6、参加費 会員無料 一般300円 庭園入園料300円

五島慶太一



等々力溪谷

「例会報告」 7月19日(水) 平日ウオーク(明治・アサヒビール工場見学)

天候 晴 参加者 71名 (会員56名)

年1回のビール工場見学ウオーク。

今回は、ビール工場見学の前に同じ守谷市にある明治乳業に伺った。丁寧な説明と試飲。お土産として、エコバックを頂きました。田中見学施設長さま大変お世話になりました。常磐道の上りの守谷サービスエリア上りで休憩、明治乳業見学の後は、下りのサービスエリアで昼食タイム。アサヒビール工場見学は製造ラインが稼働して瓶ビール・缶ビールの製造が見られ、参加者は全員納得の見学となりました。

北総歩こう会の皆様が一足早い工場見学。

ロビーで中村会長と竹淵副会長にご挨拶。

この日もとても暑かったが、ビールの試飲で一息ついて賑やかなウオークとなりました。



明治乳業見学

「ウォーキング豆知識」 NO10 -ウォーキングの7つのメリット・歩くこととアミノ酸-

○ウォーキングの7つのメリット・・・①血行がよくなり血圧も安定する。②体脂肪を燃やして肥満防止に。

③骨が刺激されて丈夫に。④脳が刺激されて老化を防ぐ。⑤新陳代謝が高まり肌がイキイキ。⑥ぐっすり眠れて、目覚めもスッキリ。⑦ストレスを解消し精神も健康に。

○歩くこととアミノ酸・・・アミノ酸を補給すると疲れにくくなると言われています。運動すると、ブドウ糖が分解されてエネルギーになる時に「乳酸」が発生します。この乳酸菌が筋肉疲労の原因となります。そこで「アミノ酸」を補給すると乳酸の発生抑制され、筋肉疲労を予防する事ができます。筋肉痛や疲労を早く回復させる働きと、神経疲労をやわらげる効果もあり、気力や集中力の低下を押さえ、転倒や転落などの事故を予防する助けにもなります。アミノ酸はウォーキング中に補給する事が良いと言われています。

【10月の例会案内】 詳細は次号でお知らせしています。

- ①10月1日(日)第5回とりで利根川市民ウオーク この大会は当会が主催しています。先月号で申込書をお届けしました。申込書と参加費200円を添えてお近くの役員までお願いします。
- ② 10月21日(土) 天心・五浦岬ウオーク (茨城県北茨城市)
- ③ 11月11日(土) 赤坂・六本木名所見学ウオーク(東京都)
- ④ 11月25日(土) 石下(常総市)の歴史探訪ウオーク (茨城県常総市)



「お知らせ」 下記のイベントに参加希望されます方は・・・会長まで (8月24日(木)締切)

集約をして事前の申し込みを要請されています。ご協力をお願いします。各イベントの資料があります。

- (1)8月25日(金)午後13時～県南生涯学習センター(土浦市)にて、第11回つくば国際W大会の反省会が開催されます。実行委員とスタッフとしてお手伝いされた方も参加できます。
- (2)8月29日(火)9時～福祉交流センターにて、「産業健康振興協会」の健康講座の案内が来ています。内容は古藤先生の「脳の働きとウォーキング」-抗老化は歩くことから-の講演で無料です。約1時間。
- (3)10月21日(土)霞ヶ浦文化体育館にてIBARAHUウオークフェスティバル(茨城県自然道利用促進協議会)の参加者の募集が来ています。距離10km。団体歩行。参加費無料。記念品有。昼食はウオーク終了後各自。駅から遠い事も有200名の募集(去年は300名)先着順で受付ですので締め切りを早めました。IWAが協賛しています。土浦駅から会場まで約3km。自家用車をお勧めします。



「編集後記」 □2019年に「いきいき茨城ゆめ国体」が開催されます。取手市において、正式競技「自転車・ボウリング」公開競技「武術太極拳」デモンストレーションスポーツ「エアロビック・ダンススポーツ」・障害者の大会は、正式「ボウリング」オープン競技「卓球バレー」が開催されます。国体準備室が準備を進めています。全国から多くの選手が来られます。取手市歩こう会に於いては、運営関係に何らかのお手伝いが要請されることとなります。総力で応援いたします。 □ 10月1日(日)第5回とりで利根川市民ウオークを開催します。現在その準備を進めています。参加者数も気になりますが、この所の異常気象から、当日の天候が一番心配です。台風・雨・河川敷の増水等自然は急変します。近くなったらてるてる坊主を作成しお願いしようと思っています。