



取手市歩こう会 会報 12月

《例会の案内》「開催日」12月2日(土)

小雨決行 自由参加

王子から中山道の板橋ウオーク

担当 日野・伊藤・富永

JR王子駅(北口)をスタートし、王子神社を参拝(東京十社)。石神井川の遊歩道(桜が有名)から壽徳寺・加賀公園(加賀藩前田家の下屋敷跡)、中山道の板橋宿へ。中山道の縁切り榎・板橋・本陣跡等を巡り、近藤勇の墓を参拝しJR板橋駅まで。

- 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8時02分発(常磐線快速上野行)～日暮里駅8時40分着(京浜東北線乗換)8時49分発(大宮行)～王子駅8時57分着(下車) 交通費 取手～四谷 820円
- 3、コース 王子駅(北口)→王子神社→石神井川遊歩道→壽徳寺→中央公園→加賀公園→加賀第2公園(昼食)→板橋宿(中山道)→縁切り榎→板橋→本陣跡→脇本陣→近藤勇の墓～板橋駅
- 4、距離 10km
- 5、解散 15時30分頃
- 6、参加費 会員無料・一般300円



縁切り榎



板橋



王子神社

近藤勇の墓

《例会の案内》「開催日」12月16日(土)

小雨決行 自由参加

牛久かっぱの小径ウオーク(忘年懇親)

担当 田中・加藤・金川

徳月院(芋銭ゆかりのお寺(本堂の扁額は芋銭寄進)、牛久沼かっぱの小径と牛久城址跡を訪ね、雲魚亭(芋銭記念館)見学後、河童の碑からあやめ園へ。シャトーがフィニッシュ。

- 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 取手駅8時43分発(常磐線勝田行)～牛久駅8時56分着
- 3、コース 牛久駅(東)→徳月院→牛久城址跡→雲魚亭→河童の碑→あやめ園→国道6号→牛久シャトー
- 4、距離 10km
- 5、解散 12時30分頃
- 6、参加費 会員無料 一般300円
- 7、その他 牛久シャトーのバーベキュー—懇親会は、事前申込となります。申込はお早めにお願ひします。



河童



牛久シャトー

「例会報告」 10月21日(土) 天心・五浦岬ウオーク 天候 曇～雨 参加者48名 (会員28名)

台風21号が接近し、雨がいつ降るか心配しながら30名が取手を出発しました。大津港駅でIWA加盟の方々18名が合流。今年も、花園氏より温かい饅頭の差し入れ。後で判ったのですが、NHKの朝ドラ「ひよっこ」で放映された「磯原まんじゅう」と判りました。この饅頭は普段から人気が高くすぐ売り切れになるとか、花園氏は朝早くお店に伺い用意されたとの事。本当に感謝。参加者全員美味しく頂きました。また、石橋しげ子さんも高萩名物の「おこし」の差し入れ、ごちそうさまでした。県立美術館辺りから雨。帰路は本格的な雨となり、海岸の道は震災で不可、国道6号線の歩行となり車の騒音と雨でチョポリ疲労を感じながら雨情記念館へ向かう。帰りの電車は1時間に1本。時間を気にしながら全員無事磯原駅へ到着した。



「例会報告」 11月11日(土) 赤坂・六本木名所見学ウオーク 天候 晴・曇 参加者69名(会員59名)

東京の中心である港区の名所巡りウオークでした。天気予報は目まぐるしく変化し雨を心配しましたが絶好のウオーキング日和でした。迎賓館では手荷物検査が厳くチェック。TBSの赤坂サカスではモトクロスのイベント。六本木ヒルズでは、全国の食のイベントと朝日TVスタジオなど見所。時間がたっぷりあり、充実ウオーキングとなりました。都心は何時も人・人が一杯である。高萩Wの堀内会長も参加されました。



「1月の例会案内」 詳細は次号でお知らせしています。

- ① 1月7日(土) 初詣ウオーク(新宿山の手七福神)
- ② 1月14日(日) 取手市新春健康マラソン・ウオーク



「ウオーキング豆知識」 NO12 健康寿命と平均寿命とウオーキング

2000年にWHO(世界保健機構)が提唱した健康寿命への関心が高まっています。何歳まで生きられるかという平均寿命にたいして、健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活が出来る期間と定義されています。国民の平均は男性70.42歳・女性73.62歳。茨城県のランキングは、男性4位(71.32歳)・女性7位(74.62歳)と上位。日常の健康づくりは、生活習慣の改善・食事・運動・睡眠・趣味などがどのように実践されているかがポイントらしい。国は未病などの改善から「ヘルスツーリズム」の活用を勧めています。取手市歩こう会は、先駆けて交通機関を利用して首都圏の史跡・自然・話題のスポットなどを巡り、「ヘルスツーリズム」の健康ウオーキングを実践しております。

「会員情報・お知らせ」 ○根本裕子さんIVV1000km達成(JWAライフ11・12月号より)おめでとうございます。

○12月16日(土)牛久シャトーでの忘年懇親会に参加を希望されます方は、お早めに田中幹事に申込をお願いします。

○1月6日(土)大根ライオンズの「とりで利根川七福神w」は、主催者の都合で今年中止となりました。

○1月14日の取手市新春健康マラソン・ウオークの申込は、11月25日の例会「石下の歴史探訪ウオーク」までです。

その後の申込は、市役所より配布されますゼッケンに、お名前の記入は在りませんのでご了承下さい。

○2月21日(水)～22日(木)宿泊ウオーク(蓮沼海浜公園「マリーノ」)は、4月の総会時に予約を頂いた方にご案内をしています。バスの都合にて定員42名です。キャンセルが出た場合については、追加募集の案内を次回行います。

○3月24日(土)の例会「街歩き谷根千散歩w」は3月17日(土)に変更となりました。ご注意ください。

○IWAは、公認ウオーキング指導員講習会を3月22日(木)～24日(土)古河市にて開催します。あなたも資格を取得して社会貢献と新しいウオーキングを楽しむためにもチャレンジしませんか？。詳細は会長の日野まで連絡をください。

○今年度も平成30年度版ウオーキングダイアリーを会の費用で購入します。12月16日の例会から配布予定です。

例会に参加されない方は、1月号の会報と一緒にお届け予定です。日常のウオーキングの記録等にご活用下さい。

「編集後記」 □当会が加盟しているIWA(茨城県ウオーキング協会)は、昨年NPO設立の準備を開始。10月に設立総会を経て茨城県へ書類を提出し、12月上旬にNPO認可の予定です。県内での社会的な責任と貢献が期待されています。当会からは、日野・牧の2名が理事に就任の予定です。□1年が早い事。今年もあっという間に過ぎてしまいました。健康で無事ウオーキングが出来た事に感謝し、来年もウオーキングを行い健康作りを目指しましょう。□ウオーキングの統計はこの所変化はない。しかしウオーキクラブへの加入は減少しています。全国的に高齢化や組織加入を敬遠される方などで会員が減少し、活動の縮小や組織を解散している所の話が聞こえてきます。取手市歩こう会の来年は、魅力ある例会と会員相互の連帯感がもっと感じる活動を目座したいと思っています。