



# 取手市歩こう会 会報 1月

新年明けましておめでとうございます。  
年頭にあたり、新春のお喜びを申し上げます。皆様ご一同様のご安泰とご健勝をお祈りいたします。元気で歩きましょう。



《例会の案内》「開催日」1月7日(日)

小雨決行 自由参加

## 初詣ウオーク(新宿山の手七福神)

担当 加藤(実)・伊藤・五十嵐

新春の初歩きは山の手七福神参りです。JR飯田橋駅から明治初期に花街として栄えた神楽坂にある善国寺をスタートし、新宿を東西に巡ります。夏目漱石生誕100周年を記念して9月に開館した「漱石山房記念館」を見学。新宿御苑緑道からJR新宿駅まで。初詣参拝で無病・息災・長寿をお祈りしましょう。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時30分
- 2、交通機関 取手駅7時57分発(常磐線快速品川行)～上野駅8時37分着(山の手線乗換)8時59分発  
秋葉原駅(総武線乗換)～飯田橋駅9時15分着(下車) 交通費 取手～飯田橋720円
- 3、コース JR飯田橋駅(西口)→若宮公園→善国寺(毘沙門天)→経王寺(大黒天)→漱石記念館→戸山公園→永福寺(福緑寿)→巖島神社(弁財天)→法善寺(寿老人)→稲荷鬼王神社(恵比寿神)→太宗寺(布袋尊)→新宿御苑緑道→JR新宿駅
- 4、距離 10km
- 5、解散 15時30分頃
- 6、参加費 会員無料 ・ 一般300円
- 7、入館料 150円
- 8、その他 朱印を希望されます方は各300円 台紙 1,000円



七福神

《例会の案内》「開催日」1月14日(日)

小雨決行

## 第46回取手市新春健康マラソン・ウオーク

担当 牧・伊藤

主催 / 取手市 ・ 主管 / 取手市体育協会 ・ ウォーキング担当 / 取手市歩こう会  
事前に申し込まれた方は、会場に当会の受付機を設けますので必ず立ち寄って、「参加カード」に押印を受けて下さい。申込をされなかった方は、当日参加も可能ですので当会の受付まで。

- 1、集合 取手緑地運動公園 (旧陸上競技場)
- 2、コース 利根川河川敷を中心に。
- 3、距離 5km・10km (団体歩行)
- 4、解散 各コース フィニッシュ後
- 5、その他 参加費無料・昼食は各自で。  
多くの市民と一緒に歩きましょう。



「例会報告」11月25日(土) 石下(常総市)歴史探訪ウオーク 天候 晴 参加者 71名(会員51名)

一日快晴で快適なウォーキングでした。午前中は将門の館、西福寺、豊田城を訪ね石下の



歴史を知る。昼食後は倉持きみ氏 (IWA個人会員で常総市の観光ボランティアでご活躍) のレクチャーがあり全員熱心に聞き入っていました。倉持さん有難うございました。午後は、山中酒造(一人娘)の蔵見学と試飲及び買物・春子団子・鳥肉店・JA直売所と例会としてはとても珍しい連続のお買い物となり参加された女性からは大変好評でした。



倉持氏

### 「例会報告」 12月2日(土) 王子から中山道板橋ウオーク 天候 晴 参加者 65名(会員55名)

スタートの王子神社は東京十社の一つで、将軍徳川家の祈願所として定められ、とても立派な神社で、樹齢650年の大イチョウも立派でした。王子～板橋一帯は加賀藩の下屋敷跡で広大な面積でした。明治9年陸軍の火薬製造所になりその一部を見る事が出来ました。いたばし観光センターでボランティアから板橋の歴史説明を受けた後、近藤勇の墓に参拝し、板橋駅で少し早めの解散。中仙道の板橋周辺の歴史と桜並木が続く石神井川での遊歩道を歩き無事終了する事が出来ました。



### 【2月の例会案内】 詳細は次号でお知らせしています。

- ① 2月3日(土) 蔵の街栃木市ウオーク
- ② 2月21・22日(水・木) 宿泊ウオーク(九十九里蓮沼海浜公園) 申込まれた方だけの参加です。後日、参加されます方へ日程などをご連絡いたします。
- ③ 3月3日(土) 都立汐入公園周辺ウオーク ④ 3月17日(土) 街歩き谷根千散歩ウオーク
- ⑤ 4月7日(日) 都内お花見と都庁展望台ウオーク(予定) ⑥ 4月21日(土) 総会ウオーク(場所未定)



### 「ウォーキング豆知識」 NO13 健康づくりのウォーキング (その1)

体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能低下を防ぐには運動の習慣化が必要です。人間の基本動作である歩くこと、つまりウォーキングを習慣化する事によって「加齢による機能低下→体力低下→動作の緩慢→(転倒・骨折)→寝たきり」という悪循環を防ぎます。寝たきり期間を短くし、活力寿命や健康寿命を長くするために、ウォーキングを実践しましょう。慣れてきたら大股歩行や坂道歩行、階段歩行などを取り入れて、筋力強化を勧めします。日常生活の中で、例会のウォーキングだけでなく週5～7回最低10分～30分以上のウォーキングを行いましょ。

ウォーキングの効果が期待されるのは、1、心のリフレッシュ 2、体脂肪の燃焼 3、糖尿病や脂質異常症の予防、改善 4、筋力の増大、骨密度の上昇などが考えられます。運動の習慣化によって健康的な生活を始めましょ。。

次号以下で、美しい歩き方・水分エネルギー補給・運動量及び強さ・ウォーキングアップ及びクールダウンストレッチ・靴の選び方及び履き方・効果的なウォーキングの時間等々をお知らせします。参考にして下さい。

- 「会員情報・お知らせ」 ○ 3月24日(土)の例会は3月17日(土)に変更になりました。○12月5日茨城県ウォーキング協会(IWA)は、茨城県知事より特定非営利活動法人(NPO)に認証され登記が完了し、スタートしました。
- 例年お手伝いしてまいりました、とりで大利根七福神ウオーク(主催大利根ライオンズクラブ)は主催者の都合で中止となりました。○ 今年度から完歩賞が変更になりました。1月14日の「新春健康マラソン・ウオーク」で表彰の方が誕生します。2月3日の例会「蔵の街栃木市ウオーク」で表彰を行います。例会時に「参加カード」を忘れる方が見受けられます。参加時には必ず持参して押印を受けてください。
  - 2018年度のウォーキングDIARYをお届けします。活用の実態調査は行っていませんが、1年間のウォーキング記録を記入し、有効活用をお願いします。○平成30年度例会の計画を進めています。今回委員の皆様からのご意見を頂きました。何件か採用したいと思っています。ご提案に感謝申し上げます。

「編集後記」 □ 茨城国体まで1年9ヶ月。東京オリンピックまで2年8ヶ月。スポーツの大イベントがカウントダウン。会場場所・設計・道路の変更など遅延が心配され、オリンピックの関心及びわくわく感は54年前の大会と比べると世論の熱いものが余り感じられない。また茨城国体も関係される方は一生懸命であるが一般の方の関心度も低い。いずれもチョト心配である。関係機関に今年はずっと盛り上がる機運作りをお願いしたいものである。□平成30年になりました。平成31年4月30日に今上天皇が退位され、5月1日に皇太子が新天皇に即位し平成が改元され新元号は何になるのでしょうか？。これまでの祝日と合わせ10連休になるとか。その時、好きな種目を見に行きたい。□平成30年2月に当会は20歳になります。厳しい予算の中から記念になる事、時期・方法等をPJで検討中です。