

2018年(平成30年)
1月14日発行 第242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 2月

《例会の案内》「開催日」2月3日(土)

小雨決行 自由参加

蔵の街栃木市ウオーク

担当 伊藤・山崎・五十嵐

蔵造り家屋が並ぶ街並み、日光例幣使街道の宿場町として栄えた歴史的景観を訪ねます。

- 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 取手駅7時34分発(常磐線快速上野行)～北千主駅
8時05分(東武線乗換)8時28分発南栗橋行～南栗橋
駅9時19分着(乗換日光行)9時27分発～栃木駅
9時56分下車
- 3、コース 東武栃木駅(北口)→えきまえ公園→郷土参考館→
市役所別館→栃木市運動公園(昼食)→油伝味噌
→蔵の街広場→蔵の街観光会館→東武栃木駅
- 4、距離 10km 5、解散 15時30分ごろ
- 6、参加費 会員無料・一般300円
- 7、その他 東武鉄道回数券利用往復1,500円・入館料200円。



蔵造り

《例会の案内》「開催日」2月21日(水)～22(木)

事前に申込みされた方のみ

宿泊ウオーク「千葉県立蓮沼海浜公園」

担当 山崎・伊藤・日野

※ 参加されます会員の方へ、集合場所・時間・宿泊場所等の「お知らせ」を、会報に同封しましたので
ご覧ください。当日は集合時間に遅れないようお願いします。

「例会報告」12月16日(土) 忘年ウオーク(牛久かつぱの小径) 天候 晴 参加者 78名(会員59名)

牛久シャトウが初めての方、道紀行100選のコース設定もあり総勢78名の方が参加され賑やかなウオークとなりました。
牛久駅前から徳月院(芋銭の菩提寺)、かつぱの小径、芋銭が晩年過ごした雲魚亭、あやめ園などを散策しカミヤシャ
トーでゴール。解散後、シャトーのバーベキューハウスで恒例の忘年懇親会が多くの方が参加され盛大に開催され
ました。1年間の締めくくりとして、お隣の方
との楽しい会話等で時間はあっという間に
経過しお開きとなりました。お疲れ様でした。
次年度も楽しい忘年ウオークを企画します。



「例会報告」 1月7日(日)初詣ウオーク(新宿山の手七福神) 天候 晴 参加者 107名(会員61名)

今年の歩き始めは、天候に恵まれ会員以外に取手市民、つくばみらいクラブ(山野井代表)、守谷市など近隣の方々の参加もあり大勢で都心の七福神を参拝し、今年の健康を祈念し楽しく歩きました。

昨年の9月オープンしたばかりの「漱石記念館」も見学し、漱石が晩年過ごした早稲田の地で執筆された作品の資料などが展示されており見学者も大勢。

記念館はとても清潔感のある建物でした。



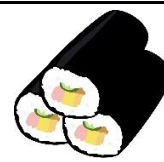
漱石山房記念館



善国寺

[3月以降の例会案内] 詳細は次号以下でお知らせします。

- ① 3月3日(土) 都立汐入公園周辺ウオーク
- ② 3月14日(土) 街歩き谷根千散歩ウオーク
- ③ 4月7日(土) 都内のお花見と都庁展望台ウオーク (外堀公園・新宿御苑)
- ⑤ 4月21日(土) 総会ウオーク(取手市内)・総会はPM1時～取手市福祉会館で行います。



恵方巻

「ウォーキング豆知識」 NO13 健康づくりのウォーキング (その2)

昨年末にある週刊誌が、いますぐ「ウォーキング」をやめなさい・・・寝たきりが嫌なら。という記事が目にとまりました。5～6年前にも同じ週刊誌が同様に特集を掲載した事を思い出し、本屋さんで内容をパラパラめくったが、内容は間違った歩き方などを指摘しており、歩行に一番負担が掛かる「膝」が危険だと・・・近い将来寝たきりになると・・・。

要は、正しい歩き方をしていない方はそうなると指摘している。今、ウォーキングを行っている方は4,500万人とも言われています。ウォーキングは立派なスポーツであり、スタート前のストレッチや正しい姿勢、過度なスピードで歩かない等ウォーキングの知識を心得て歩いている方は少ないかもしれません。日本人は確かにO脚の方が多く、膝を痛めているウォーカーは意外と多く、二足歩行の人間は、膝への負担が大きい事から痛める方が多い。歩行に大事な大腿筋を日頃から上手に鍛える事によってある程度は防げることは医学的にも判明しています。健康作りの為にウォーキングを行っているのに、痛める要因とならないようしっかりと無理のない姿勢と適度なスピードなどを意識しましょう。歩いている人より、むしろ運動(ウォーキング)を行わない方の病気が心配されます。

「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。

○当会が加盟しています茨城県ウォーキング協会は12月5日茨城県よりNPO茨城県ウォーキング協会として認可され発足しました。準備委員会開始から1年をかけようやく認証されました。NPO法人となり茨城県内におけるウォーキングを通りして社会的な事業や県民の健康作りなどの公的な活動も可能となり、今後の活躍が望めます。

○会員の加藤実さん地球一周4万キロの35,000km達成。加藤洋子さんが、IVV回数600回を達成されました。

おめでとうございます。(ウォーキングライフ1・2月号より)

○あなたも、ウォーキング指導員資格を取得しませんか。IWAは、3月23日(木)～25日(土)古河市でウォーキング公認指導員養成講習会(宿泊型)の受講生を募集しています。受講を希望されます方は会長まで。詳しく説明します。

○平成30年度の会員入会案内を同封いたします。次回例会(2月3日)より受付を開始いたします。伊藤会計幹事まで。今年度は、JWAの傷害保険が改定となり600円となり、**会費と合わせて3,600円となります。**

○会員の皆様へ。平成29年度の新会員の方の募集を開始しています。お知り合いの方、ウォーキングに興味を持っておられる方、私たちと一緒に歩いて見たい方などご紹介ください。お願いします。

「編集後記」 □ 年末、年始はいかがすごされましたでしょうか。「健康になりたい」「仕事をうまく行かせたい」「恋愛、結婚運を上げたい」と人の数だけある願い。古来より庶民の皆さんのささやかな想いに神社仏閣にご参拝。小生は地元の面足神社・取手の八坂神社・成田山と掛け持ちで自身及び家族の健康と取手市歩こう会の繁栄をお願いしました。□ 「健康で長生き」は、誰でも願っていることです。そのためには、健康な生活習慣が大切なことですが、誰もが健康な生活習慣を身に付けているわけではありません。生活習慣病は日常の生活習慣が深く係っており、身体活動・食事や運動、禁煙、睡眠等の日常生活を改善することにより、予防することができます。平均寿命・健康寿命が大幅に伸びています。これらに乗り遅れないよう、生活内容(運動・食事)を一度振り返って見るのも一案かも知れません。