

2018年(平成30年)  
2月21日発行 第243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 3月

《例会の案内》「開催日」3月3日(土)

小雨決行 自由参加

## 都立汐入公園周辺ウオーク

担当 山崎・伊藤・鎮目

名倉病院、都立汐入公園、素盞雄神社、柳原千草園など歴史ある千住宿と神社を巡り、大規模なまちづくりが進む汐入地区の異なる表情を楽しみながら歩く。

- 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30分発(常磐線快速上野行)～北千住駅着 9時06分下車(北改札口)
- 3、コース JR北千住駅(北口)→氷川神社→名倉病院→千住本陣→千住本町商店街→千住大橋→素盞雄神社→延命寺→ドナウ広場→汐入公園→柳原千草園→JR北千住駅
- 4、距離 10km
- 5、解散 15時00分ごろ
- 6、参加費 会員無料 ・ 一般300円



汐入公園

《例会の案内》「開催日」3月17日(土)

小雨決行 自由参加

## 街歩き谷根千散歩ウオーク

担当 加藤・富永・大塚

上野の森を通り抜け、路地裏、寺町が多い谷根千エリアの人気スポットを散策します。気取りのなさが魅力の谷中銀座では、名物のメンチカツやコロッケなどを食べながら歩いたり、お買い物も楽しめます。

- 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17分発(常磐線上野行)～上野駅8時47分着下車(動物園口)
- 3、コース 上野駅(動物園口)→水月ホテル鷗外荘→根津神社→日本医大病院→鷗外・漱石旧居跡→鷗外記念館→旧安田楠雄邸庭園→谷中銀座→岡倉天心公園→谷中銀座→寛永寺→上野恩賜公園→JR上野駅
- 4、距離 10km
- 5、解散 15時30分頃
- 6、観覧料 240円
- 7、参加費 会員無料・一般300円



根津神社



鷗外旧住居跡



谷中銀座

「例会報告」 1月14日(日)第46回取手市新春健康マラソン・ウオーク 天候 晴 参加者 95名(会員53名)

快晴の下、2,408名の小中学生・大人の取手市民が参加。多くの保護者は子供達への応援に駆け付け我子へ熱い声援。大いに盛り上がりました。ウオーキングは10km・5kmを団体歩行で、参加された方々と会話も弾み利根川河川敷きのコースを楽しく歩きました。



「例会報告」 2月3日(土) 蔵の街栃木市ウオーク 天候 晴 参加者 45名(会員35名)

1日の夜から2日の15時ごろまで今年2回目の降雪。湿った雪で夕刻には殆ど溶けて当日のウオーキングに支障は出なかった。今年の冬は寒い。遠方の為集合時間が早いことも重なり、こじんまりとした例会であった。このコースは8年ぶり。北関東の商都といわれその昔はとても栄えていたそうです。蔵が多く残っており、祭りの山車は関東で一番大きいと聞いていました。取手とほぼ近い人口の為か、なんとなく親近感を感じながら街を歩いた。観光に力を注いでおり参加された方々は甘酒やお土産をお買い求めやや早めのフィニッシュで無事解散。



「4月以降の例会案内」 詳細は次号以下でお知らせします。

- ① 4月7日(土) お花見(外堀公園・新宿御苑)と都庁展望室ウオーク
- ② 4月21日(土) 取手市内ヘルスロードウオーク (総会ウオーク)
- ③ 5月12日(土) 佐倉チューリップ公園と印旛沼ウオーク
- ④ 5月19日(土) 牛久市健康ウオーク(参加)
- ⑤ 5月30日(水) チャレンジシティー(取手市主催の行事への協力)



「ウオーキング豆知識」 NO13 健康づくりのウオーキング (その3)

1日10分・1000歩多く歩こう。健康維持のために1日10000歩が良いとされていますが、時間になると1時間以上歩かなければなりません。国の調査によると、1日の歩数は個人差がかなりあり、1日10,000歩以上歩く人40代で27.5%・60代で25.5%でほぼ同じ。4000歩未満は40代18.2%・60代は23.8%で年齢が増えるごとにその割合は増加傾向になります。この歩行不足の人たちに、歩き易い目標を設定し、まず日常の歩数にプラス1000歩。時間にして10分。距離にして600～700Mとなります。歩くことは、筋肉にブドウ糖を取り込むインスリンというホルモンの働きを改善します。中性脂肪を減らして善玉コレステロールを増やすのも効果の一つです。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・・・ウオーキングを習慣化する事によって、悪循環を防ぎましょう。活力寿命や健康寿命を長くするために、ウオーキングを継続しましょう。

「会員情報・お知らせ」 ○ 平成30年度の会員更新と新入会の手続きを行っています。例会参加時には手続きをお願いします。例会に参加できない方は、当会の郵便口座へお振込み下さい。入会案内に口座名・番号を記載してあります。新入会員募集中。会員の皆様へ、お知り合い・お友達を例会にお誘いいただき新しい仲間のご紹介をお願いします。○ 4月21日(土)PM1時30分～取手市福祉会館にて総会を開催します。総会案内を同封しております。準備の都合もありますので4月7日の例会までに出欠通知を提出して下さい。総会終了後、同会場で20周年記念催事を簡単に行う予定多くの方の出席をお願いします。○ 1月7日(日)福祉会館で次年度の計画・行事等を役員会で討議。ほぼ決定しました例会のリーダーに初の女性役員が決まりました。画期的な事です。最初は誰でもどきどきで、分からない事だらけ。大事にサポートして行きます。○ 2月9日(金)NPO法人茨城県ウオーキング協会が発足して初めての理事会が土浦市で開催。日野と牧の理事が出席しました。任意団体であった前の協会の財産を全て引継いで発足しました。WA関係行事の担当者も一新し、新年度へ向けて新しい事業形態を構築して行くことが確認され、社会的な貢献が大いに期待されます。

「編集後記」 □ 今年の冬は寒い。インフルエンザが大流行し過去最大の患者数とか。冬に入る前にワクチンの製造が間に合わず、予防接種が大幅に遅れた事が原因か？。いずれにしても、外から帰ったら1に手洗い・2にうがいを励行し、そして十分な睡眠をとりましょう。立春も過ぎ確実に春が近づいています。もう少しの我慢。□ 2月7日北総歩こう会の例会(牛久市)に参加しました。平日に係らず151名の参加でした。雲魚亭では一足早い梅の花が咲いていました。□ 5月30日(水)取手市がチャレンジディーを開催するそうです。これは登録した自治体の市民が15分以上の運動やスポーツを行い人口が同規模の市とで参加人数を競う。スポーツに習慣化・健康寿命の延伸と医療削減・地域の活性化・新たな交流などを狙っているそうです。当会へこの行事に参加の協力要請が来ています。具体的ことは市と協議します。決まりましたなら詳細をお知らせします。会員の皆様方の協力をお願いします。□ 5月の牛久・チャレンジへの参加については、取手市歩こう会として一括申し込みを行います。別途個別の案内で参加の方を募ります。