

2018年(平成30年)
3月17日発行 第244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 4月

《例会の案内》「開催日」 4月7日(土)

小雨決行 自由参加

お花見(外堀公園・新宿御苑)と東京都庁展望室ウオーク

担当 加藤・富永・大塚

外堀公園の桜見物。四谷周辺を散策して新宿御苑のお花見を楽しんで、東京都庁の展望室へ。

展望室からの眺望は一見の価値あり。その後、新宿中央公園内を散策して解散。

- 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52分発(常磐線快速上野行)～上野駅着
8時33分山手線乗換8時58分発～秋葉原駅乗換～
総武線飯田橋駅9時04分下車(西口)
- 3、コース JR飯田橋駅(西口)→外堀公園→市谷見付→四ツ谷
駅→西念寺→須賀神社→お岩稲荷→消防博物館→
新宿御苑→新宿駅西口→都庁(展望室)→新宿中央
公園(解散)
- 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、入園料 150円(団体)



新宿御苑

東京都庁

《例会の案内》「開催日」 4月21日(土)

小雨決行 自由参加

総会ウオーク(取手市内のHR3コース)

担当 田中・香取・金川

「茨城ヘルスロード」は、地域の魅力発見と健康増進にチャレンジできる身近なウォーキングコースとして茨城県の指定を受けた道であり、地域(取手)の歴史、自然、産業、芸術に触れ合いながら健康づくりのために、ヘルスロードを歩きましょう。茨城県内329コース(1171,1km)が指定され、取手市は水戸市に次いで2番目に多い18コース(68, 33km)が認定を受けています。今回は西部地区の3コースを歩きます。ウオーク終了後は福社会館で、総会と20周年記念行事を行います。出欠の届を4月7日(土)の例会までお願いします。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2、コース JR取手駅西口→常総ふれあい道路→取手市
グリーンスポーツセンター→あけぼの→白山
商店街→ウエルネスプラザ→大師通り→取手
市福社会館(解散)
- 3、距離 12km
- 4、解散 12時30分頃
- 5、参加費 会員無料・一般300円
- 6、認定 ヘルスロード(HR)NO62・305・328



「例会報告」 2月21・22日(水・木) 宿泊ウオーク(蓮沼海浜公園)天候 曇・小雨 参加者31名(会員30名)

宿泊ウオークが復活しました。ホテルのバスが取手まで迎えに来て頂き、31名の方が参加しました。成田さくら公園では、離陸する飛行機を真近に見て感激の声。到着して、殆どの方が初めてのパークゴルフに皆さん熱中。懇親会・二次会と和気あいあい楽しい時を過ごしました。翌日は、海浜公園内をウォーキング。砂浜を歩きました。PM4時前には無事帰着。お土産も付いて皆様大満足で良かったとお褒めの言葉を数多くいただきました。お疲れ様でした。来年度も宿泊ウオークは予定しております。



←海浜公園

懇親会 ↓



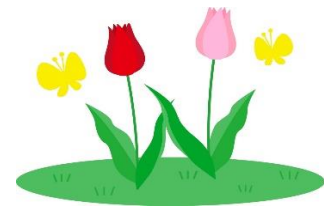
「例会報告」 3月3日(日) 都立汐入公園周辺ウオーク 天候 晴 79名(会員60名)

最近の天候は、日替わりで暑かったり寒かったりを繰り返しています。体に堪えます。この日は、天候に恵まれて沢山の参加者でした。ウォーキングは天候が良ければ全て良し。素盞雄神社ではつるしびなを展示していました。汐入公園では河津桜が満開で、若い親と子供連れで賑わっていました。この一帯はマンションが立ち並び南千住の昔を知っている方は、この変貌ぶりにびっくり。帰りの常磐線の車内で「東海ひたちなか健歩の会」方々と偶然にお会いしました。例会で相撲部屋巡りの帰りとの事でした。



【5月以降の例会案内】 詳細は次号以下でお知らせします。

- ① 5月12日(土) 佐倉のふれあい広場と印旛沼ウオーク
- ② 5月19日(土) 牛久市健康ウオーク(参加)
- ③ 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)
- ④ 6月2・3日(土・日) 第12回つくば国際ウオーキング大会
- ⑤ 6月16日(土) 湘南海岸しおさいウオーク



「会員情報・お知らせ」 ○ 平成30年度通常総会は、4月21日(土)午後1時30分～取手市福祉会館3階講座室A・Bにて開催します。準備の都合もありますので「総会出欠届」をお近くの役員へ4月7日まで提出をお願いします。○総会終了後同会場で20周年記念行事を簡単に行います。ご案内を会報と一緒にお届けします。また、平成30年度の会員継続の手続きを行っています。手続きがされていない方は今号と一緒に再度お届けしますので、手続きをお願いします。いろいろなご都合で退会されます方は、ご一方を頂ければ幸いです。

○記録達成 ウオーキングライフより 地球一周4万キロ 日野勝博さん34,000km。IVV5000km・300回新光男さん。2017年完歩賞 6名 加藤実さん・加藤洋子さん・進士きい子さん・二ノ倉久子さん・日野勝博さん・山崎信幸さん以上の方おめでとうございます。○ 例会20回完歩賞受賞15名。加藤洋子さん・伊藤寿章さん・富永俊夫さん・田中将功さん・日野勝博さん・山崎信幸さん・香取昭さん・高橋勝弘さん・篠キク子さん・鎮目富士夫さん・岡田英明さん・荒井トミ子さん・五十嵐佳子さん・根本裕子さん・石塚京子さんおめでとうございます。○6月2・3日の第12回つくば国際ウオーキング大会に参加されます方は、20名以上で団体割引制度がありますので、希望されます方は役員まで申し込み下さい。締切は5月12日(土)例会佐倉ふるさと広場と印旛沼ウオーク迄です。



「編集後記」 □ 庭の福寿草は満開。梅も満開。確実に春がそこまで来ています。花粉症でお悩みの方、あと少しの辛抱です。□ 第12回つくば国際ウオーキング大会には、今回も延べ27名がスタッフとして派遣します。心地よい風を受け新緑が美しい6月上旬の大会へ是非ご参加されます事をお勧めします。□ 統計では、4,000万人がウオーキングを楽しんでいると言われていたのですが、直近ではやや下降気味だそうです。全国各地で行われていますウオーキング大会の参加者も減少している所も多いとか。趣味の多様化、新しいスポーツの台頭や少子高齢化などが影響していると言われています。ウオーキングは、いつでも・どこでも気軽にできるスポーツです。健康づくり、健康寿命の伸長はまず歩くことから。ずーと自分の足で歩いて生活したいものです。そのためには平地だけを歩くのではなく、階段を歩く、いす等を使ってスクワットなどで下半身の筋肉、大腿四頭筋(ふともも)・ハムストリング(ふとももの裏側)・大臀筋(おしり)など、2足歩行に重要な筋肉を強化する必要があります。これらを行うことによって年齢を重ねても筋肉を持続させることは可能です。生涯自分の事は自身できる体の為、運動と食事、流行りのサプリメントを併用することも必要かもしれません。