



# 取手市歩こう会 会報 5月

## 《例会の案内》「開催日」5月12日(土)

小雨決行 自由参加

### 佐倉ふれあい広場と印旛沼ウオーク

担当 山崎・伊藤・五十嵐

11万石の城下町佐倉の武家屋敷を見学しやサムライの古径(ひよどり坂)、佐倉城址公園を巡りオランダ風車がある、ふるさと広場と印旛沼を散策します。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2、交通機関 JR取手駅～8時30分発(常磐線快速上野行)～我孫子駅8時37分着(乗換)・8時46分(発成田行)～JR成田駅9時28分着(乗換)・9時45分(千葉行)～JR佐倉駅9時56分着
- 3、コース JR佐倉駅～武家屋敷～サムライの古径(ひよどり坂)～佐倉城址公園～佐倉ふるさと広場～印旛沼～京成佐倉駅(解散)
- 4、距離 10km 5、解散 15時頃
- 6、参加費 会員無料・一般300円 7、入園料 300円(団体)



ふるさと広場

## 《特別例会の案内》「開催日」5月19日(土)

小雨決行 事前申込

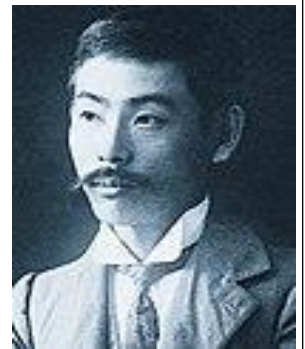
### 牛久健康ウオーク

担当 日野

牛久健康ウオークの詳細は、同封の「チラシと募集案内」をご覧ください。申込は参加コース②・④(牛久市のチラシ参照)のどちらかを選択し参加費と一緒に役員へ。

- 1、集合 JR取手駅西口 ペDESTリアンデッキ 7時20分
- 2、交通 取手駅 7時42分発(勝田行)～牛久駅 7時53分着
- 3、コース ② 初心者ウオーキング ④ 牛久沼からかっぱの小径
- 4、距離 ② 4km(自由歩行) ④ 13km(団体歩行)
- 5、解散 ② 到着次第 ④ 14時ごろ 6、認定 ② HR68 ④ HR 66
- 7、参加費 500円(豚汁・麦茶サービス・抽選会あり)

若き芋銭→



## 《特別例会の案内》「開催日」5月30日(水)

小雨決行 自由参加

### チャレンジデー ウオーク

担当 日野

取手市が行うチャレンジデーに参加します。内容は同封のチラシをご覧ください。市内の西部地区の歴史と史跡を巡り、5つのヘルスロードを中心に歩きます。

- 1、集合 関東鉄道 ゆめみ野駅 8時40分
- 2、コース ゆめみ野駅～さくら荘～高井城址公園～高源寺(地藏ケヤキ)～稲戸井駅～桔梗塚～竜禅寺(三仏堂)～宮の前公園(昼食)～戸頭神社～戸頭公園～戸頭駅(解散)
- 3、距離 11km 4、解散 14時50分ごろ 5、参加費 会員無料・一般300円
- 6、認定 ヘルスロード 286・284・283・287・64



**「例会報告」 3月17日(土) 街歩き谷根千散歩ウオーク 天候 晴 参加者 78名(会員67名)**

今、人気の谷根千ウオーク。上野公園の動物園では、パンダの見学待ちで多くの方が列を作っていました。桜はあと少である。森鷗外記念館と先日尋ねた漱石山房記念館とつい比較してしまった。参考までに森鷗外記念館は文京区あり先に開館。漱石山房記念館は新宿区にあり、最近開館したばかりであった。

谷中銀座では、有名なコロッケ・メンチカツ(数件のお店で値段も様々)を行列に並び買い求め、美味しい美味しいと思わず顔が綻んだ。谷中墓地は、著名人と徳川慶喜の墓などを見学して、上野恩赦公園でフィニッシュ。 谷中→



**「例会報告」 4月7日(土) お花見・都庁展望室ウオーク 天候 晴 参加者 75名(会員57名)**

前日の荒れた天候から一転そしてウオーキング日和でした。桜は一週間前がピークで、外堀公園のソメイヨシノは葉桜でしたが、新宿御苑では鮮やかな濃い目の八重桜・藤などが私達を出迎えてくれました。

都庁展望室への入場は、外国からの方も多くエレベータに乗るのに時間が掛かりましたが、南・北の両方の展望室から東京を眺めることが出来ました。今回のコースも多彩で、お岩さん稲荷・東京消防博物館と見所がありました。

さすが東京のウオークは、いろいろ各分野の歴史的な物や有名なお墓が多く、深く飽きが来ないに関心するばかりである。中央公園は、他のイベントが開催されていたこともあり、都庁の中広場で解散となった。

**[ 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 6月2・3日(土・日) 第12回つくば国際ウオーキング大会。団体申込受付中です。1日でもOK。
- ② 6月16日(土) 湘南海岸しおさいウオーク
- ③ 7月4日(水) 平日ウオーク(ビール工場見学)
- ④ 7月21日(土) さきたま古墳と田んぼアートウオーク
- ⑤ 8月18・19日(土・日) 第24回東京～取手ナイトウオーク 6月から募集開始します。



**「会員情報・お知らせ」** ○ 新入会紹介 加藤八重子さん(市内宮和田)・丹羽喜久子さん(守谷市)・鈴木せつ子さん(守谷市)・本間栄子さん(我孫子市)・長谷川裕さん、長谷川禮子さんご夫妻(市内本郷)・中村芳子さん(市内戸頭)の7名の方が入会しました。どうぞよろしくお願ひいたします。

○ 5月の例会は、同封の通り特別例会が2回あります。牛久健康ウオークは事前申込と参加費500円が必要となりますので、ご注意ください。○ 完歩賞について、昨年4月から「参加カード」に押印に変更しましたが、忘れる方が度々見受けられます。移行期間として1年間従来通り名簿と押印を行う事にしていますが、あと1年間延長してます。後日、申出により押印していますが、確認作業などが煩雑になっていますので、「参加カード」はザック・ポシェットなどに常備されます事をお願いします。

**「ウオーキング豆知識」 NO14 散歩でなくスポーツとして歩く(その1)**



時間も場所も選ばず、ひとりのできるウオーキングは、スポーツが苦手な人でも気軽に始まる運動です。しかし、ハードルが低い分意識して歩かないと効果が期待できない。また歩数を1万歩以上歩いても効果が期待できない。効果を得る場合は、スポーツとしてとらえることが必要です。スポーツウエアに着換え、歩きやすいシューズに履きかえるようにしましょう。ウオーキングを実践している方は、自分の歩いているスピードを見直しましょう。散歩をするようにのんびり歩いていませんか。ウオーキングというと散歩のような印象がありますが、歩くスピードを上げる、歩幅を広くする、距離を伸ばす、坂や階段を積極的に歩く、キビキビウオーキングに取り組みましょう。歩く時は腕を振り、背筋を伸ばし姿勢を意識して、やや前傾姿勢にも意識して歩けば自然にスピードが上がり運動効果が一層期待できます。是非試してください。

**「編集後記」** □ 4月号で、いつまでも自分の足で歩いて生活をしたいと、筋トレを推奨しましたがウオーキングを行なうと、血流が良くなり脳に酸素が運ばれ良い刺激を与える事によって脳細胞が活性化し、脳の回路を強化し、動きがスムーズになります「脳トレ」の薦めです。良いと思われることはどんどん取り入れましょう。

□ 新年度になりましたが、地球規模で天候変動と気温上昇により季節が年々早くなっております。ソメイヨシノは、10数日も早く満開。藤・芝桜・チュウリップ等も5月を待たずに一斉に早く満開。今後も花関連の例会はとも難しい。

□ 利根川の堤防では、季節が丁度良くなり快適にウオーキングをされる方が多くなってきました。特に早朝のウオーキングではお会いする方と先ずは挨拶から。すがすがしい気分であり今日も元気で頑張るぞーとの気持ちになります。