



取手市歩こう会 会報 6月

《例会の案内》「開催日」6月2日(土)・3日(日)

小雨決行 自由参加

第12回つくば国際ウォーキング大会

担当 日野

自然と科学が融合したつくば市を楽しく歩こう。2日間の大会です。歴史がある北条地区や新築住宅が建築され発展著しい、学園の森地区など見所が一杯のコースが設定されています。皆さんで参加しましょう。

- 1、コース
1日目 30km・20km・15km・8km
2日目 25km・15km・5km・マップ読み教室4km
- 2、会場
研究学園駅前公園(TX研究学園駅徒歩3分)
- 3、参加費
ウォーキング当日 2,000円(2日間参加できます)
マップ読み教室大人400円・子供200円(記念品有)
- 4、駐車場
つくば市役所駐車場 無料(会場へは徒歩5分)
- 5、歩測大会
2日目 6月3日(日) 全日本歩測大会開催
会場 国土地理院(つくば市北条1)・参加費無料。
歩測達人を目指しませんか。当会が担当しています。



平澤官衙

《例会の案内》「開催日」6月16日(土)

小雨決行 自由参加

湘南海岸しおさいウォーク

担当 田中・伊藤・富永

茅ヶ崎駅から湘南海岸のサザンビーチを歩いて、心地よい初夏の風を感じながら歩きます。藤沢の鵜沼海岸を經由して片瀬江ノ島駅まで。

- 1、集合 JR取手駅西口 ペドストリアンデッキ 7時20分
- 2、交通 取手駅 7時52分発(常磐線快速上野行)～上野駅8時34分着(乗換)・8時54分発(東海道本線直通小田原行)茅ヶ崎駅10時00分着下車
- 3、コース JR茅ヶ崎駅南口～高砂緑地～菱沼海岸～小和田浜公園～湘南新道～長久保公園(昼食)～湘南海岸公園～クラゲ広場～江ノ電片瀬江ノ島駅
- 4、距離 12km
- 5、解散 クラゲ広場 15時30分
- 6、参加費 会員無料 ・ 一般300円
- 7、その他 JR休日おでかけパス 2,670円がお得。事前購入がお勧め。



湘南海岸と江ノ電

「例会報告」4月21日(土) 総会ウォーク(市内ヘルスロード) 天候 晴 参加者 85名(会員70名)

4月の気温は日替わりエレベーター。この日はとても暑かった。取手市内のヘルスロードを中心にしたコースとウォーク終了後総会が行われることもあり、沢山の方が参加されました。

「総会報告」4月21日(土)午後1時30分から取手市福祉会館にて、定時総会が開催されました。85名(委任状11名)の方が出席され、29年度事業報告及び決算、20年度事業計画、予算他提案されました議案は全て原案通りご承認されました事を報告いたします。また、総会終了後同会場にて、20周年記念行事を行いました。記念品の配布や20年の歩みを朗読し、会の誕生経過やこれまでの出来事を再確認できました。鎮目顧問・渡邊顧問よりそれぞれ思い出の話がありました。鎮目顧問から当会の名物行事であります東京～取手ナイトウォークをNHKが取材に来られた事など貴重なお話を頂き、歴史を感じる出来事でした。恒例の提供品のじゃんけんで大いに賑わい、定刻にお開きとなりました。



「例会報告」 5月12日(土) 佐倉ふれあい広場と印旛沼ウオーク 天候 晴 参加者 83名 (会員60名)

6年振りの佐倉でのウォーキングでした。

江戸時代にお城が存在していた地域は歴史を感じます。武家屋敷を見学し、佐倉城址公園へ。緑が一杯の広大な面積を有しておりとても羨ましく思った。

ふるさと広場のチュウリップは4月下旬に終了しており、畑は、秋の花づくりの準備でトラクターが耕運していました。この所天候・気温が変化していますが、ウォーキング日和でした。



[6月以降の例会案内] 詳細は次号でお知らせします。

- ① 7月4日(水) 平日ウオーク(守谷市内散策とアサヒビール工場見学)
- ② 7月21日(土) さきたま古墳とたんぼアートウオーク(埼玉県)
- ③ 8月18日(土)・19日(日) 第24回東京～取手ナイトウオーク (受付は6月16日から)



「会員情報・お知らせ」 ○ 新入会紹介 江尻とく子さん(牛久市)・小関和義さん(市内井野)が入会されました。今年度9名の方が新しく仲間となりました。どうぞよろしく願いいたします。

○20周年記念品を受け取っていない方は、例会時にお渡ししますので受付担当まで申し出てください。

○5月27日(日)取手市スポーツ生涯学習課主催の「ふれあいウォーキング」の案内です。参加しましょう。

昨年参加した環状線一周(とりかん)のコースです。「夢とりで」に8時集合。参加費無料。完歩賞有。

○二ノ倉顧問が退任されました。設立から17年間に亘り奥様と2人で例会の企画、下見、会計、事務、対外的な事、当会の運営全般を担当されました。厚くお礼を申し上げ感謝を込めましてありがとうございました。

○会員の方で、ネームプレートを作成しませんか。詳しくは同封の別紙にて注文を受付けております。

「ウォーキング豆知識」 NO15 散歩でなくスポーツとして歩く(その2)

前号でキビキビウォーキングを掲載しましたが、キビキビウォーキングできついという方は、最初はのんびり歩いてもかまいません。そのかわり、1日5分の歩く時間を決め、習慣づける事がポイントです。何時に歩くのが良いか諸説ありますが、早朝・昼・夕刻・夜いつでもいいのです。ご自身の生活の中で歩き易い時間を見つけて下さい。ウォーキングは強度の低い運動ですので、毎日歩いても問題なく回数が多いほど効果があります。大事な事は、一週間に一度のイベントにしない事。運動効果が期待できません。最初は短い時間でスタートし、徐々に歩くスピードを上げ時間と距離を延ばしましょう。雨天の時等外に出られない時は家の中で15分程度踏み台昇降するなどして、ウォーキングの代わりになる運動を心掛けましょう。

「編集後記」 □4月29日(日)大正浪漫ウオーク(主催北総歩こう会)に当会より36名の方が事前申込をされました。1月からPRと申込受付に3回当会の例会に参加され、その結果多くの方が申し込まれた。北総歩こう会さんとの協力関係が少し進んだ。□ 来年の5月1日、皇太子が即位で元号が改められ平成からバトンを渡す。元号は世界で日本だけである。1300年で述べ247を数える。新元号にはどんな思い、願いを込めた漢字2文字となるのでしょうか。昭和は遠くへ。□ 5月3日(祝)IWC銀座、日本橋を歩こう(主催日本自然医療協会・主管日本ウォーキング協会・協力茨城県ウォーキング協会)に県協会37名の内、当会より11名のスタッフが立哨に従事し協力を行いました。