

2018年(平成30年)
6月16日発行 第247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 7月

《例会の案内》「開催日」7月4日(水)

小雨決行 自由参加

守谷市内散策とビール工場見学ウォーク

担当 富永・山崎・伊藤

今年も行います。定番となりましたアサヒビール工場見学と守谷市内を散策します。守谷市内の新しいコースを歩いて、守谷を再発見しましょう。ウォークの後は、アサヒビール工場見学と試飲を楽しみ夏を乗り切ろう。出来立ての美味しいビールが待っています。

- 1、集合 関東鉄道守谷駅 改札出口 8時30分
- 2、コース 守谷駅～土塔公園～ビスタシティー守谷～ヨークマート守谷～土塔森林公園～中央公民館～常磐道上りサービスエリア(昼食)～アサヒビール工場
- 3、距離 11k 4、解散 13時40分(アサヒビール)
- 5、参加費 会員無料・一般 300円
- 6、その他 アサヒビール工場見学を希望しない方は、ビール工場の無料バスで守谷駅まで。



Asahi



《例会の案内》「開催日」7月21日(土)

小雨決行 自由参加

さきたま古墳と田んぼアートウォーク

担当 加藤・加藤(洋)・大塚

丁度見ごろを迎える、埼玉県行田市の天然記念物古代蓮の鑑賞や、古代蓮会館の展望室から120m四方の巨大な水田をキャンパスとした田んぼアートを見物します。埼玉県名の由来とされています、さきたま古墳群も見学します。蓮の花と田んぼアート、古墳群の撮影にカメラの持参を。

- 1、集合 JR取手駅西口 ペドストリアンデッキ 7時10分
- 2、交通 取手駅 7時34分発(常磐線快速上野行)～柏駅7時47分着(東武鉄道乗換)7時52分発～春日部駅8時33分着(乗換)8時46分発～羽生駅9時19分着(秩父鉄道乗換)9時31分発～行田市駅9時42分着下車
- 3、コース 秩父鉄道行田市駅～二子山古墳～将軍山古墳～古代蓮の里～稲荷山古墳～丸高山古墳～さきたま史跡博物館～水城公園～忍城址(郷土博物館)～行田市駅
- 4、距離 11k 5、解散 15時30分頃
- 6、参加費 会員無料・一般300円・入館料320円



「例会報告」 5月19日(土) 牛久市健康オーク 天候 晴 参加者 会員37名

今回も、例会として参加しました。ファミリー向けのコースを設定したり運営の工夫が見られました。天候に恵まれた事もあり、昨年以上の参加者でした。当会の市民ウォーク開催の参考となりました。かつぱの小径13kmのコースを団体歩行で歩きました。抽選でワインが当たった方も。ヘルスメイトさんの塩分控えめの豚汁を頂き家路へ。



「例会報告」 5月30日(水) チャレンジデー(市内ヘルスロード)ウォーク 天候 曇 参加者64名(会員50名)

取手市が初めて行うチャレンジデーにウォーキングとして参加。当初チャレンジデーの内容把握が十分で無かったが、時間の経過とともに理解を深めた。平日であり、いろいろ掛け持ちしている方が多い中で何人集まるか。雨天が心配され、早めの解散となった。市役所から麦茶ボトルの差し入れ有りがたかった。龍禅寺では、ご住職の計らいで三仏堂(国指定重要文化財)を特別に開けて頂き拝観する事が出来ました。チャレンジデーの結果は、米沢市(山形県)55%:取手市27.2%で惜敗でした。市役所には1週間米沢市の市旗が。来年はもっと頑張ろう。



「例会報告」 6月2日(土)・3日(日) 第12回つくば国際ウォーキング大会 天候 晴 参加者(会員41名)
昨年の10月から実行委員会を立ち上げ、実行委員の方々は渾身込めて準備を重ねました。その方々にご苦労様と。2日間とも好天に恵まれ、1,881名の参加者でした。参加された方及びスタッフの皆さんご苦労様でした。

「7月以降の例会案内」 詳細は次号でお知らせします。

- ① 8月18日(土)・19日(日) 第24回東京～取手ナイトウォーク (受付中です) 先着 50名限定
- ② 9月8日(土) 野鳥の楽園散策と浦安海浜公園ウォーク(千葉県)
- ③ 9月22日(土) 巾着田と曼珠沙華ウォーク(埼玉県)
- ④ 10月7日(日) 第6回とりで利根川市民ウォーク



「会員情報・お知らせ」 ○ 5月6日前会長の二ノ倉剛氏をご逝去されました。心よりお悔やみ申し上げます。5月30日のチャレンジデーの出発式の前に、参加者全員で黙とうを行いました。

「ウォーキング豆知識」 NO16 健康で楽しく生きるための「ウォーキング」メモ(NO1)

日本ウォーキング協会は、最近人間本来の2足歩行について人類の進歩と自分の意思で何処へでも歩いて行き、歩くことは「移動手段」でなく、「健康で生きるための手段」であると提言。前号までスポーツとしての「ウォーキング」を取り上げましたが、年齢・性別・ライフスタイルにかかわらず気軽の出来るウォーキング。歩けば、違った街の景色、自然とのふれあい、季節ごとの風の色を感じながらアウトドアスポーツとしてのウォーキングは楽しさが増え、健康生活の第一歩であり健康作りは自分自身で作り上げるものです。

ウォーキングの利便性 ①いつでも、どこでも誰でも出来る。②少しの時間で毎日出来る。③費用に比べ効果が大きい。④心の健康と身体の健康が作れる。⑤生き生きとした生活が楽しめる。

ウォーキングの効果 ①筋持久力のアップと維持効果がある。②心肺機能の維持、向上に効果がある。③ストレスの解消など心の健康づくりに効果がある。④生活習慣病の改善に効果がある。⑤脳の活性化効果をもたらす。

「編集後記」 □ 例年並みに梅雨に入りました。梅雨明けには猛暑が待ち受けています。熱中症になる要因は、1年冷暖房が利いた環境の中での生活を永年続けて、余り汗をかかない事が原因と言っている医者もいます。

□高齢者は、脱水状態になり易い。1、体液をためるタンク(筋肉)が少ない。2、飲んだり食べたりする量が減っている。3、のどが渇いているのに気が付かない。夏には規則正しい食生活と水分補給(1日10～15回)が望まれる。

□カテキンがあるお茶より「麦茶」「経口補水液」が良いと言われています。経口補水液の代表は、つくば国際ウォーキング大会に協賛している大塚製薬のOS-1「オーエスワン」が良い。水分補給は、ウォーキングを始める前から摂取し、のどが渇く前に取るのが理想的であるそうです。工夫して熱中症と暑い夏を乗り切りましょう。