

2018年(平成30年)
7月21日発行 第248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 8月

《例会の案内》「開催日」 8月18日(土)・19日(日)

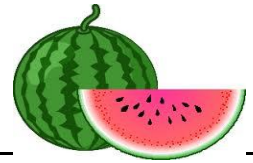
小雨決行 事前申込

第24回東京～取手ナイトウオーク

担当 日野

ナイトウオークは、平成6年1月発生した阪神淡路大地震でライフラインが寸断された教訓から、勤務先の東京から取手の自宅まで歩いて帰ることが出来るかと、有志で歩き始めたことがきっかけでした。当会設立後も例会として継続され今日に至っています。当時は夜間に長距離を歩くことが珍しい事から茨城県ウォーキング協会加盟等の健脚の方々も参加を希望されるようになりました。50名の定員として開催します。20km歩ける方ならOKです。団体歩行で途中休憩やストレッチを行い全員の完歩をめざします。あなたも参加されませんか？達成感に参加された方だけが知る面白さです。事前受付ですのでお早めに申込下さい。(定員に達する事もあります)Aコース46km(東京～取手)・Bコース 30km(柴又～取手)・Cコース(東京～柴又)16kmの3コース。

※ 8月は猛暑ですの例会はこのナイトウオークだけです。
9月の例会から通常通りとなります。



《例会の案内》「開催日」 9月8日(土)

小雨決行 自由参加

浦安市内散策と海浜公園ウオーク

担当 大塚・加藤(実)・伊藤

海面埋め立て事業やJR京葉線開通などで漁師町から急速に都市化が進んだ浦安市内の歴史と、旧家や博物館など浦安市内の見学と浦安総合公園等を散策します。

- 1、集合 JR取手駅西口 ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2、交通 取手駅 8時30分発(千代田線「1番線」)～新松戸駅8時50着(武蔵野線乗換)8時59分発～西船橋駅9時16分着(東西線乗換)9時27分～浦安駅9時40分下車
- 3、コース 東西線浦安駅～旧宇田川家住宅～旧大塚家住宅～豊受神社～郷土博物館～若潮公園～浦安総合公園～新浦安駅
- 4、距離 10k 5、解散 15時頃 6、参加費 会員 無料・一般300円
※タイトルとコースを都合により一部変更しました。



浦安郷土博物館

《例会の案内》「開催日」 9月22日(土)

小雨決行 自由参加

巾着田と曼珠沙華ウオーク

担当 伊藤・富永・田中

埼玉県日高市の高麗神社、高麗の郷を巡り巾着田曼珠沙華公園は赤いじゅうたんを敷きしめたように500万本の曼珠沙華が迎えてくれます。それは見事の一言です。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアン 7時10分
- 2、交通 取手駅7時45分発(千代田線「2番線」)～新松戸駅8時04分着(武蔵野線乗換)8時10分発～武蔵浦和駅8時41分着(埼京線乗換)9時07分発～川越駅9時39分着(川越線乗換)9時42分発高麗川駅10時03分着下車
- 3、コース 高麗川駅～高麗神社～高麗家住宅～高麗の郷～巾着田曼珠沙華公園(入場散策)～高麗駅(西武線)
- 4、距離 11k 5、解散 15時頃 6、参加費 会員無料 一般300円
- 7、入場料 240円(団体割引)



巾着田

「例会報告」 6月16日(土) 湘南海岸しおさいオーク 天候 雨～曇 参加者 34名 会員30名

朝から雨で参加者少なかった。上野駅辺りから雨も上がり茅ヶ崎に到着時は「今日雨が降ったの？」と思うほどでした。従ってとてもウオーキングには最適な日となりました。湘南の海岸はいつ来ても憧れる。茅ヶ崎海岸では大勢の若者たちがサーフィンを楽しんでおり、江の島海岸では早まる夏に海の家が急ピッチで作業をされていました。少人数でしたのでスムーズに進行しやや早めのフィニッシュ。充分楽しんだウオークとなり片瀬江の島駅～JR藤沢駅を經由し帰路へ。湘南海岸→



「例会報告」 7月4日(水) 守谷市内散策とビール工場見学ウオーク 天候 曇 参加者68名(会員50名)



守谷駅北側の新しく美しい住宅街を散策し、中央公民館へ。常磐道上りのサービスエリアで、そばを食べる人・親子丼を食べる人など思い思いに昼食を取る。高速道を利用しなくてもフードコート・お土産など買い求める事が出来る。守谷サービスエリアならではの仕組みである。いよいよアサヒビール工場の見学と出来立ての生ビールの試飲。20分間でお一人様3杯まで。とても美味しかった。来年も計画しましょう。

[10月以降の例会案内]

・・・暑中お見舞い申し上げます・・・

- ① 10月7日(日) 第6回とりで利根川市民ウオーク 7月21日(土)より受付開始。会員の方200円。
- ② 10月20日(土) 総持寺と鶴見散策ウオーク(横浜市鶴見区)

「会員情報・お知らせ」 ○ JWAウオーキングライフより、根本裕子さんIVV100回。山崎信幸さんIVV700k達成。

○7月4日(水)役員会開催。秋は様々な行事が予定されています。下半期の未定の例会関係など協議しました。

○7月17日(火)NPO法人IWAの代表者会議高萩で開催。日野が出席しました。○9月29日(土)全国赤水ウオーク東京大会(IWA主催)※長久保赤水は高萩市の出身で、伊能忠敬より46年前に独学で勉強した天文学を駆使し日本地図を作り上げた。近年没後300年(平成29年)に近い事から生家などの調査の結果、地図に「竹島」「尖閣諸島」が日本国土として記載されていることから注目度が急上昇。水戸藩殿様の教育係であった長久保赤水がかつて住んでいた小石川後樂園等の地を巡る日比谷公園～東大農学部までの8km。参加は「ハガキ」で申込。300円。会長まで。

○10月7日(日)第6回とりで利根川市民ウオークが当会の主催で実施します。会員の皆様の受付は7月21日より受付します。多くの方が参加され大いに大会を盛り上げましょう。好天であることを祈りながら準備を進めています。今年のコースは、全面的に新しくいたしました。チラシを同梱しています。皆様のご参加をお待ちしています。受付申込は200円を添えて荒井役員まで。○10月14日(日)IWA主催「5県ウオーク」(茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉)古河市集合。当会からはスタッフ10名が協力します。募集チラシを同封しています。是非参加を。詳細は会長まで。

「ウオーキング豆知識」 NO17 健康で楽しく生きるための「ウオーキング」メモ(NO2)

健康で楽しく生きるためのウオーキングについて、良いことに気づいた方、知っているだけではダメです。意識を変え実践する事が大事です。正しい2足歩行もメカニズムと正しい取組む方法をすれば効果が大きい。**どれくらい歩くのが良いか?** 65歳未満 男性 9000歩・女性8500歩/ 65歳以上男性7000歩・女性6000歩 **1日の平均歩数を知る。**歩数計を付けて1週間の合計歩数を測りましょう。1日2000歩の人は3000歩を。3000歩の方は4000歩。プラス1000歩を目安に。1年後には6000歩に。ライフスタイルに合わせ、実践出来る目標を設定しましょう。**歩きとウオーキングの違い。**「歩き」と「ウオーキング」の使い分けを。「歩く」ときは、その目的はに移動手段としての歩行動作です。「ウオーキング」とは、歩くことを健康維持で歩くこと。スポーツ的に野山をトレックするなど歩行機能を意識し、スタイルも整え活動する歩行動作やモチベーションを表現したもの。

「編集後記」 □ 6月29日の梅雨が明けは観測史上最も早いとか。今年の夏は厳しい暑さとなり熱中症などの危険性が増すと警告が出されています。頭や首などを強い日差しから守り、暑さ対策及び涼対策で乗り切りましょう。

□ 西日本地方で短時間に記録的な大雨により、洪水や土砂崩れにより甚大な被害と200名以上の方が犠牲になりました。お悔やみとお見舞い申し上げます。各地で自然災害が数多く発生しています。他人事と思わず常に災害に備える自助に努めたい。□ JWAによりますと、今ウオーキングを取り巻く環境が大きく変貌しているそうです。JWA会員、ウオーキングクラブ会員の減少、ウオーキング大会やイベントへの参加者が大きく減少と・・・少子高齢化の影響か? 趣味の多様化、組織に入るのが否、などが理由らしいとのことですが、回復の妙案は見つからず。

難しい課題であるがウオーキングに携わっている関係者一人一人が、正確な分析と高度の知恵と一層の努力が求められているような気がする。