



# 取手市歩こう会 会報 9月

## 《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ォーク

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主な施設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 ペドストリアンデッキ 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分着(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  
※内容を都合により一部変更いたしました。



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ォーク

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一面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取手駅西口ペドストリアン 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 曼珠沙華公園 240円(団体割引)



曼珠沙華公園

## 「例会報告」7月21日(土) さきたま古墳と田んぼアートウォーク 天候 晴 参加者46名(会員38名)



今年の夏は、日本列島で経験した事が無い異常な暑さ。今回の例会は日本一暑い熊谷市のお隣である行田市。この日も防災無線で外出や運動は止めてと。とても暑かった。古墳・蓮・アートの観光客まばらでした。田んぼアートはコンドル。高齢化率が高い会員の皆さまの健康を考へ、注意しながらのウォーキングでした。幸い途中ダウンされた方が無く終了した。県内の他のクラブでは救急車を呼んだ等を聞いていましたので無事に終わりホットしました。この異常気象は今年だけにしてほしいと願うばかりである。今後、7月後半の例会の可否を検討する事になりそうです。

## [10月以降の例会案内]

…残暑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 受付中です。  
今回は、5kmは市街地。10kmは環状線(とりかん)。20kmふれあい道路・宮の前ふれあい公園・とりかんと市街地を多くしたコースに大幅に変更しました。会員の皆様の参加とお知り合いの方を誘って多くの方で賑わいのある市民ウオークにしたいと思っています。参加の方は、新井役員へお願いいたします。
- ② 10月20日(土) 総持寺と鶴見散策ウオーク(横浜市鶴見区)
- ③ 11月10日(土) 大子の歴史・散策ウオーク(茨城県大子町)
- ④ 11月24日(土) 世田谷区の公園散策ウオーク

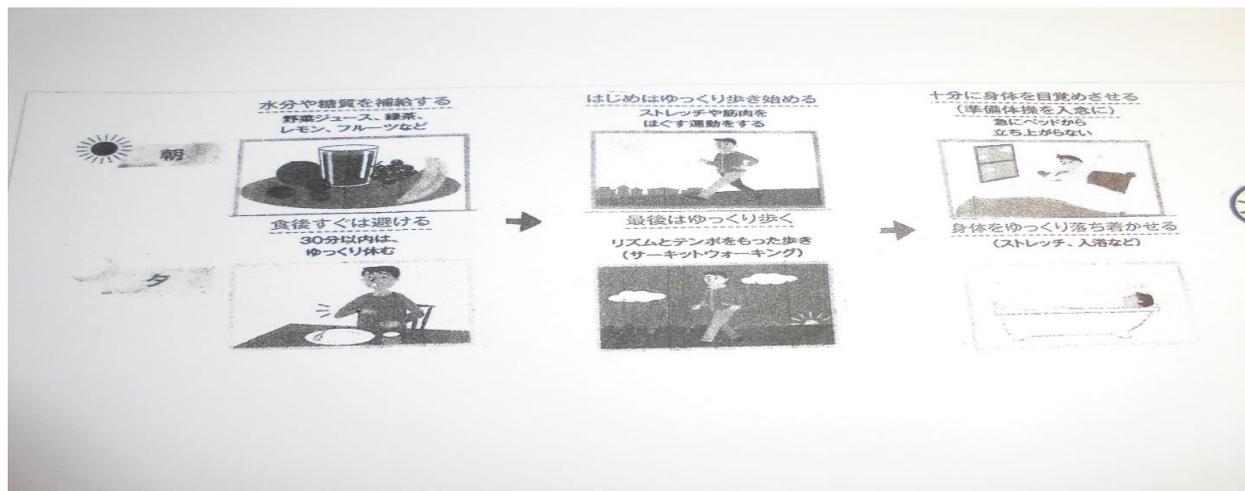


## 「会員情報・お知らせ」 OIWA関連の行事について。何れも運営に当会から8~10名の方がスタッフとして協力します。

- (1) 9月29日(土) 全国赤水ウオーク東京大会。集合は、日比谷公園(東京都)距離8km。希望者は続いて4Kmのコースも有り。何れも団体歩行。申込はハガキで〒300-1236牛久市田宮町836-20 IWA岡田直久宛。参加費300円は当日会場で。赤水(せきすい)とは、長久保赤水で茨城県高萩市の生まれ。江戸時代後半に朱子学・漢詩文・天文地理などの分野で研鑽を積み日本で初めて経緯線入りの日本地図を刊行。日本地図は伊能忠敬より46年も前の事。島部も有近年ご子孫宅で確認され急速に注目される。水戸藩6代藩主徳川治保公の侍講(側に仕える先生)として学問を教授した。地元高萩市の長久保赤水顕彰会がその功績を広げる活動として、生家・お墓等を巡るウオーキング大会を地元で開催していた。今回、主催長久保赤水顕彰会・主管NPO法人茨城県ウオーキング協会が東京でウオーキング大会を行う事となった。
  - (2) 10月14日(土) 5県ウオーク(全国でも珍しい茨城・千葉・栃木・埼玉・群馬県) 50k・35k・20kは自由歩行。12kは団体歩行。事前申込1000円(当日1500円) 申込は、郵貯銀行口座 00110-8-374140 茨城県ウオーキング協会。集合は古河市ゴルフリンクスの隣。JR古河駅徒歩15分。50k・35kは6時。20k・12kは9時。フィニッシュは17時30分。以上2大会の詳細については会長の日野まで。
- 9月8日(土) 第3回役員会開催します。内容は市民ウオーク・体協フェスタ・IWA行事関連・宿泊W・次年度計画等
- 9月11日(火) IWA代表者理事会 ひたちなか市にて。会長出席。

## 「ウオーキング豆知識」 NO18 健康で楽しく生きるための「ウオーキング」メモ(NO3)

**基本ウオーキングの実践時間帯について。**(自分の生活習慣を改善しよう) ○各人の身体健康に適した量のバランスに気を付け食事とリズムとテンポをもった生活を心掛ける。○十分なエネルギーを補填する(満腹の状態も含める) 食事を取った直後(30分)以内の運動は、胃や腸での食事の消化・吸収に影響するため、一般的に進められない。○食事の量・食の種類(消化、吸収の良し悪し)や体調に合わせて運動開始までの時間や運動の強さを調整するように心掛けることがとても大切です。(効果的なウオーキング)



**「編集後記」** □今年の夏は、熊谷で41.1度の最高気温更新。言葉にならないくらい暑かった。ゲリラ豪雨で被害が。日本だけでなく地球規模で異常気象が続いている。今年1月アメリカへ旅した際、ヨセミセ公園に立ち寄ったが自然火災があり広範囲で大木が無残な姿を見たが、今年も近くで大規模な自然火災が発生している。地球全体でこれまで経験したことが無い事態が起きており温暖化対策が急がれる。□台風も14号。今年は多いとの事、ウオーキングなどの外出時には充分気を付けましょう。□先日、所用で東京から帰りの電車で20才くらいの若い女性より席を譲って頂いた。最近では優先席に若い方が座ってる光景を見ますが、好意をくみ取り今回は甘える事とした。何時も30歳の気持ちであるが外、見の衰えは隠すことが出来ない。顔のつや・頭髪・姿勢などからおじいちゃんと思われたのだ、年齢を重ねれば気力体力、の衰えが気になりますが、気軽に出来るウオーキングに出会ってから17年、日常生活の糧となり計画性を持った時間を過ごすことが出来た。健康維持の知識を取り入れ実践し、健康寿命の伸長を図りたいと思うこのごろである。