



取手市歩こう会 会報 11月

《例会の案内》「開催日」11月10日(土)

小雨決行 自由参加

大子の歴史・散策ウオーク

担当 山崎・伊藤・重信

自然豊かな大子は、奥久慈りんご・しゃも・こんにやく・お茶などが有名です。もみじ寺と呼ばれている永源寺、観光やな、道の駅奥久慈、蒟蒻神社など大子の歴史・文化遺産を散策します。(注)今回は、一番有名な袋田の滝へは距離及び時間の関係で伺いません。



- 1、集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時10分
- 2、交通 JR取手駅7時34分発(勝田行)～JR水戸駅8時45分着(乗換)・水郡線9時22分発～JR常陸大子駅10時37分着下車 ※ときわ路キップ利用 2,150円がお得です。
- 3、コース 常陸大子駅～ゆばの里～永源寺(もみじ)～観光やな～道の駅(奥久慈)～蒟蒻神社～常陸大子駅
- 4、認定 10km
- 5、解散 15時30分頃
- 6、参加費 会員 無料 ・ 一般 300円

軍鶏→



永源寺

《例会の案内》「開催日」11月24日(土)

小雨決行 自由参加

世田谷区の公園散策ウオーク

担当 加藤(実)・富永

駒沢オリンピック公園から、長谷川町子(サザエさん)美術館(外から見学)、砧公園、岩澤弥之助の静嘉堂文庫等を巡る世田谷区の自然と文化に触れるコースです。

- 1、集合 取手駅西口ペDESTリアン 7時15分
- 2、交通 JR取手駅 7時45分(千代田線)～表参道駅8時54分着 乗換、東急田園都市線9時03分～駒沢大学駅着9時14分着
- 3、コース 駒沢大学オリンピック公園、長谷川町子美術館(外から)、砧公園、静嘉堂文庫(岩崎弥太郎)等を巡ります。自然と世田谷の文化にふれるコースです。
- 4、距離 11km
- 5、解散 15時30分頃
- 6、参加費 会員無料 ・ 一般 300円

サザエさん



駒沢オリンピック公園



静嘉堂文庫

「例会報告」9月22日(土) 巾着田と曼珠沙華ウオーク 天候 曇～晴 参加者74名 (会員47名)

埼玉県日高市の巾着田の彼岸花は、丁度満開で会場は大賑わいでした。赤いじゅうたんを敷きしめたようにとても見事でした。黄色・白色なども見られもっと見たいと時間が短い等のお意見を戴きました。観光バスが続々と来て、園内の通路は写真をとる方で、じゅうつなぎでした。例会で花等をご案内する時は、天候と開花の進捗状況がネットで直前まで調べますが、いつもどきどきする例会です。今回みたいに満開に当たればグットで、担当の役員はホットしています。結論、今回の曼珠沙華はとてもタイムリーでした。



「例会報告」 10月7日(日) 第6回とりで利根川市民ウォーク 天候 晴 参加者 322名

台風25号の接近で心配されましたが、日本海の方へそれて影響がありませんでした。しかし季節外れの猛暑日で参加されました方々は大変だったと思います。今大会は、余りの暑さでコース変更やリタイアされる方が多くみられましたが、大きなトラブルもなく無事終わる事ができました。多くの取手市民と沢山の子供さん、県内各クラブからと首都圏から参加され、過去最大の参加者で大いに賑わいのある大会となりました。新しいコースで取手のもう一つの顔を体感していただいたものと思つています。まだまだですが、取手の名物行事の一つに少しずつ近づき進歩していくよう努力してまいります。引き続き会員の皆様方の協力をお願い致します。



「11月以降の例会案内」

- ① 12月1日(土) 柏諏訪神社と県立柏の葉公園ウォーク(千葉県柏市)
- ② 12月15日(土) 忘年ウォーク(千葉県我孫子市周辺)
- ③ 1月6日(土) 初詣ウォーク (谷中七福神と湯島天神)
- ④ 1月13日(日) 取手市新春健康マラソン・ウォーク大会(取手市主催)



「会員情報・お知らせ」 ○ 新入会員の紹介 稲毛 満枝さん(守谷市)が新しく入会されました。どうぞよろしくお祈りします。9月22日の巾着田と曼珠沙華Wに参加され会員になりました。

○ 速いもので、1年の締めである忘年ウォーク懇親会の案内です。12月16日(土)開催の募集案内を同梱しています。担当は、田中将功役員です。参加申込書に記載し、参加費と一緒に役員へお願いします。先着50名です。

○ 平成31年2月20日(火)～21日(水)開催の、宿泊ウォークは次号で参加者を募ります。今年度は茨城県銚田市の涸沼湖畔にあります「いこいの村涸沼」で1泊2日でウォーキング・グランドゴルフなどを企画中です。詳しくは次号11月22日発行(12月号)にて、ご案内いたします。涸沼はラムサール条約に登録されており人気の高い地域です。

「ウォーキング豆知識」 NO20 健康で楽しく生きるための「ウォーキング」メモ(NO5)

「自分の心拍数を知っておきましょう。」運動量の目安として、心拍数を測る方法があります。運動の効果は「強度×時間」であらわせます。■効果を高めるには、時間を増やす(歩数増加)/強度を上げる(速歩き)但し自覚的運動強度で。■目標心拍数の簡易的な算出方法は、目標心拍数=(220-年齢)×「目標運動強度60%～75%」
例として、70歳の場合は(220-70)×0.6=96 (220-70)×0.75=112.5「目標心拍数 96～112」

「心拍数の計り方。」

心拍数の簡単な計り方(目安)は、手首の動脈に手の指を3本当て、時計で10秒間の脈拍数を測り、その値を6倍にして1分間の心拍数を算出します。



「あなたは、速歩タイプ?長時間歩きタイプ?」

歩幅や歩く速度は人によって異なります。脈が120拍/分でも楽だと感じる人もいれば、90拍/分でもややきつと感じる人もいます。その時の体調などで心拍数は変わります。セルフチェックする方法として、感覚的(主観・自覚)「楽である」から「ややきつ」と感じる範囲内で行えば良いでしょう。

「編集後記」 □54年前の東京オリンピックは、雨が一番少ないことで、10月10日に開幕された。今年は10月に入っても天候は安定しない。秋の青空は何処へ行ってしまっのでしょうか。一気に初冬になるのでしょうか?。季節が早まる?。□ 先の台風25号で、塩害による被害が出た。送電線に火花が出て電車が止まる。夜の10時過ぎ我家の2軒隣で引込線から火花が出ているとお隣が消防車に通報。消防署によると、今日3件目の出動で、東電の見解では海水が台風に乗って電線に塩が付着して火花がでていると。木々の南側は、枯れてしまっている。ふれあい道路の桜の木は、すっかり葉が落ちてしまっていました。今まで体験したことがない為、これらの状況を説明を受けても理解しがたい。□ 太平洋の海水温度が年々上昇し、台風が多く発生し今年も全国で様々な自然災害が発生しました。個々人が日頃からどのように準備、対応策を行えば良いか考えさせられた年であったと思う。私の所は安全で別だと思わない……。