

2018年(平成30年)
11月24日発行 第252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 12月

《例会の案内》「開催日」12月1日(土)

小雨決行 自由参加

柏諏訪神社と県立柏の葉公園ウオーク

担当 伊藤・加藤(洋)・荒井

下総国諏訪神社に参拝し、自然・文化・スポーツが楽しめる千葉県立柏の葉公園内を歩き、こんぶくろ池・弁天池の湧き水など自然の森などを散策します。

- 1、集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時10分
- 2、交通 JR取手駅 8時48分(常磐線上野行)～JR柏駅9時00分着(東武線乗換)・柏駅9時08分発～豊四季駅9時11分着下車
- 3、コース 東武豊四季駅～諏訪神社～柏の葉公園～こんぶくろ池～TX柏の葉キャンパス駅
- 4、認定 10km
- 5、解散 15時30分頃
- 6、参加費 会員 無料 ・ 一般 300円



諏訪神社→



《例会の案内》「開催日」12月15日(土)

小雨決行 自由参加

忘年ウオーク(手賀沼・柏周辺)

担当 田中・重信・香取

当会の今年の締めくくりウオークです。この1年を振り返り楽しく歩きましょう。我孫子駅から舟戸の森と手賀沼湖畔を歩き、北柏ふれあい公園、日立台公園を経由して柏駅に早めのフィニッシュ。ウオーキング終了後、忘年懇親会です。参加されます方はそのまま会場までご案内します。弁当は不要です。

- 1、集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時30分
- 2、交通 JR取手駅 8時56分(常磐線上野行)～JR我孫子駅 9時03分着(下車)
- 3、コース 我孫子駅～北柏ふるさと公園～導水ビジターセンター～戸張地区公園～日立台公園～柏駅東口
- 4、距離 10km
- 5、解散 12時30分頃
- 6、参加費 会員無料 ・ 一般 300円
- 7、その他 懇親会「京〇」柏店 柏駅西口1分 13時～15時



手賀沼親水公園



「例会報告」10月20日(土) 総持寺と鶴見ウオーク 天候 晴 参加者 62名 (会員45名)

総持寺は、曹洞宗の総本山。福井の永平寺も曹洞宗の総本山である。永平寺を訪ねられた方が多いかと思いますが、2つある事が今回の大きな発見であった。15万坪に及ぶ広大な敷地には、数多い建物を有して多くの僧侶・修行僧がいる。また、敷地内で幼稚園～女子大(鶴見大学)を経営している。石原裕次郎のお墓を全員で参りました。生麦事件の跡地、1月2日の箱根駅伝の鶴見中継地などに立ち寄り、最後は鶴見神社に参拝し鶴見駅でフィニッシュ。何時も例会前日の天気が気になる。雨天時の昼食対応に頭が痛い。この日は幸に晴でやれやれ。



「例会報告」 11月10日(日) 大子の歴史・散策ウォーク 天候 晴 参加者 68名(会員49名)



遠方の為朝早い集合に係らず沢山の方が参加されました。水戸から水郡線は、増結した電車は満員。別料金の臨時電車も満員。大子駅前には駅からハイキングも開催されたおり人・人。もみじ寺の永源寺は見頃を少し過ぎていましたが、とても立派で見学される方で一杯でした。旧上岡小学校校舎は明治44年建築の木造校舎で国指定の重要建築物として登録されている。校舎・校庭はドラマやCMのロケ地として活用されている。十二所神社の百段階段を上から見学し、最後の道の駅大子で名物の刺身こんにゃくや、柿などを土産に買い求めていました。一日天候に恵まれてやや暑かったが、19時少し前に全員無事取手に着くことが出来ました。

[11月以降の例会案内]

- ① 1月6日(日) 初詣ウォーク(谷中七福神と湯島天神)
- ② 1月20日(日) 取手市新春健康マラソン・ウォーク **※開催日変更**
- ③ 2月2日(土) 仙台堀川公園と砂町銀座商店街ウォーク
- ④ 2月20日(水)～21日(木) 宿泊ウォーク(いこいの村湊沼) 先着28名



「会員情報・お知らせ」(1)12月15日(土)手賀沼周辺ウォーク終了後の「忘年懇親会」も募集中です。柏市の京〇(きょうまる)医食同源のお店で、素材は国産食材を使用しているそうです。参加費2,500円添えて担当の田中役員へ。
(2)1月13日(土)例会「第46回取手市新春健康マラソン・ウォーキング」の参加者募集中です。申込期限は11月23日の例会までに、参加コース 5km・10kmの何れかを担当の五十嵐役員へ申し出てください。参加費無料。12月中旬ごろ名前が入ったゼッケンが市役所より当会へ届られます。申込みされた方へは随時お配りします。
(3)2月20日・21日の例会「宿泊ウォーク」の参加者も募集中です。参加申込書と参加費を添えて担当の伊藤役員へ。ラムサール条約登録地であります茨城県の「いこいの村湊沼」ホテルに宿泊します。ホテルバスの関係で募集は28名です。ウォークとグランドゴルフを行います。先着順で定員に達した場合締切ります。詳しくは案内をご覧ください。
○11月13日(火)福祉会館でIWA理事会開催。○11月20日(火)IWAスキルアップ研修会開催(ひたち野うしくにて)
○11月24日(土)役員会開催。第6回とりで利根川市民ウォーク、来年度計画関係、当面の行事・例会・役員改選等。会員の皆様から例会の希望・要望などが寄せられています。役員からの提案と合わせて地域性・話題・季節等々を勘案しまして計画を決定いたします。ご協力ありがとうございました。

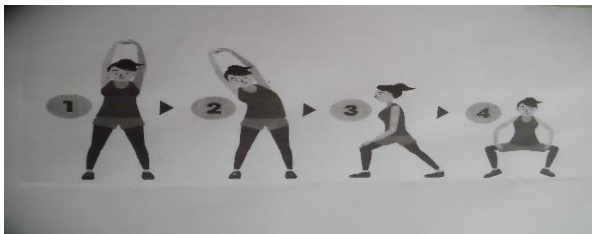
「ウォーキング豆知識」 NO21健康で楽しく生きるための「ウォーキング」メモ(N6)

「ウォーキングの前に、ウォームアップとストレッチング」資料:JWAテキストより

ウォーキングをする際は、ウォームアップ・・・身体をならすこと、身体を温めること。ストレッチング・・・筋肉は、伸縮と収縮をする機能があり、この機能を活性化させるための運動です。
ストレッチングとは、「筋を適度に伸長させ、筋肉の柔軟性を高めるエクササイズ」と定義され、いつでも手軽にできる簡単な健康維持・増進のための体操です。10秒位、反動をつけずに呼吸をゆったり、無理なく行いましょう。

■ストレッチングの効果

- ①柔軟性が高まる。
- ②全身の血行がよくなる。
- ③動きやすい身体をつくる。
- ④心身のリラクゼーションに有効。
- ⑤筋肉の強化につながる。



背筋を伸ばし・体側伸ばし・ふくらはぎ伸ばし・内もも伸ばし

「編集後記」 □ 総持寺と鶴見散策wで、昭和の銀幕の大スターであった、石原裕次郎のお墓に立ち寄った。とても立派なお墓でした。今でもファンの方のお参りがあり、お花・線香が切れないそうです。今の若い方は石原裕次郎を知らない人が多いとか。没後33回忌も近いとかで仕方がない。来年は平成も終って昭和は遠くへ.....

□ 平成31年は、5月に天皇が退位し新天皇になる。昭和から平成へは自粛ムードでしたが、今回は祝賀ムードで10連休。秋には、茨城国体とラグビーワールドカップ。そして消費税が10%となり大きな変革の年になりそうである。

□ 取手市歩こう会の会員数は、数年前からの減少に傾向からここ2～3年は増減なしで推移しています。しかし、年金支給が65歳となり多くの方が働いていると聞く。従って、若い会員の確保が難しい.....と言いながら今年もあと僅か。健康で、楽しいウォーキングが出来るよう、平成最後の年末と、新しい年に期待を込めて新年を迎えたい。