

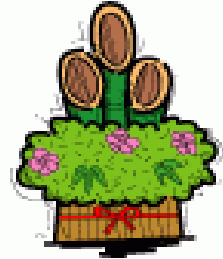
2019年(平成31年)
12月15日発行 第253号

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 1月

新年あけましておめでとうございます。
ウォーキングで、今年も健康な生活を過ごせ
ますようお願いいたします。



《例会の案内》「開催日」1月6日(日)

小雨決行 自由参加

初詣ウォーク(谷中七福神・湯島天神)

担当 富永・伊藤・五十嵐

東京で一番古い谷中七福神と湯島天神に初詣参拝し、無病・息災・長寿を祈りましょう。

- 1、集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時40分
- 2、交通 JR取手駅 8時17分(常磐線上野行)～J日暮里駅8時56分着(乗換)・日暮里駅9時06分発
～田端駅9時09分着下車
- 3、コース JR田端駅～東覚寺(福祿寿)～東雲寺(恵比寿)～修性寺(布袋尊)
～長安寺(寿老人)～天王寺(毘沙門天)～護国寺(大黒天)～上野公園
～不忍池弁天堂(弁財天)～湯島天神～パンダ広場(御徒町駅)
- 4、認定 10km 5、解散 15時30分頃
- 6、参加費 会員 無料 ・ 一般 300円



湯島天神→

《例会の案内》「開催日」1月20日(日)

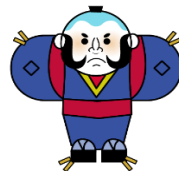
雨天時は1月27日に順延

第47回取手市新春健康マラソン・ウォーク

担当 伊藤・重信

主催:取手市 主管:取手市体育協会(ウォーキング担当 取手市歩こう会)
会員の方は大会本部付近で当会の受付を行いますので、ゼッケンと参加カードをお忘れなく。
事前申込をされなかった会員の方も、当日参加できますので、
当会の受付へ立ち寄り下さい。

- 1、集合 取手緑地運動公園(旧陸上競技場 駅から2km)8時10分
- 2、開会式 8時30分～
- 3、認定 10km・5km 何れも団体歩行。
- 4、解散 取手緑地運動公園(旧陸上競技場)
10km 11時30分頃・5km10時40分頃
- 5、その他 昼食は終了後各自で。



昨年の大会→



「例会報告」 11月24日(土) 世田谷区の公園ウオーク 天候 晴 参加者 64名(会員50名)

駒沢大学駅から出発し、駒沢オリンピック公園にて1964年開催しのオリンピックミュージアムを2年後のオリンピックを思いながら展示を見学した。体育館では、スポーツダンスの日本選手権が行われており、華やかな衣装・化粧の参加者が大勢。砧公園は、旧ゴルフ場で両サイドの木々と中央の芝生はゴルフ場の面影が残っていました。サザエさんの長谷川町子美術館は、既存の前に大規模な敷地に建物を建築中でした。玉川大師(潮田4丁目)の洞窟(真つ暗闇)を明かりなしで壁際を手で感触を確認しながら、八十八ヶ所・西国三十三ヶ所を巡り貴重な体験をした。



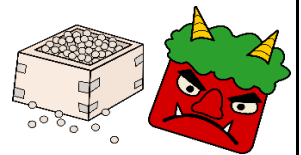
「例会報告」 12月1日(土) 柏諏訪神社と柏の葉公園ウオーク 天候 晴 参加者 57名(会員48名)

柏の諏訪神社は、流山・柏の上総一帯の神様として1200年の歴史を重ねた神社でとても立派でした。千葉県立柏の葉公園は、旧陸軍の飛行場として開拓され戦後米軍が管理し、後に返還された。千葉県が県立公園として整備し自然が残っている。公園は市民の憩いの場所として活用されており、周辺のスポーツ施設・大学の研究施設、がんセンターの病棟などとのコントラストがなんとも心地良い場所であった。日程の都合で前回の例会から1週間後でしたが、天候にも恵まれ楽しいウオーキングが出来た。ウオーキングは天候が良ければ全てよし。



[11月以降の例会案内]

- ① 2月2日(土) 仙台堀川公園と砂町銀座商店街ウオーク
- ② 2月20日(水)・21日(木) 宿泊ウオーク(いこいの村涸沼) 会費を添えて申込み下さい。
- ③ 3月2日(土) 人形の街岩槻散策ウオーク
- ④ 3月16日(土) 水戸観梅ウオーク (詳細は2月号で案内と募集を行います)



「会員情報・お知らせ」 1、新会員の紹介 大信美智代さん(水戸市)・根本文子さん(龍ヶ崎市)・花田侑子さん(取手市)が入会されました。どうぞよろしくお願ひ致します。2、2月20～21日の「宿泊ウオーク」の参加者を募集中。申込書と参加費を添えて伊藤役員へ。2、1月20日(日)取手市新春健康マラソン・ウオークに参加されます方は必ずゼッケンを付けて本部近くの取手市歩こう会受付へ。申込を忘れた方も受付へ立ち寄り下さい。参加カード忘れずに。3、今年もJWA(日本ウオーキング協会)のwalking diary 2019の手帳を購入しました。12月15日の例会よりお届けします。日頃のウオーキング歩数と距離の記録を管理し、健康のパロメーターとして活用してください。

「ウオーキング豆知識」 NO21 健康で楽しく生きるための「ウオーキング」メモ(NO 7)

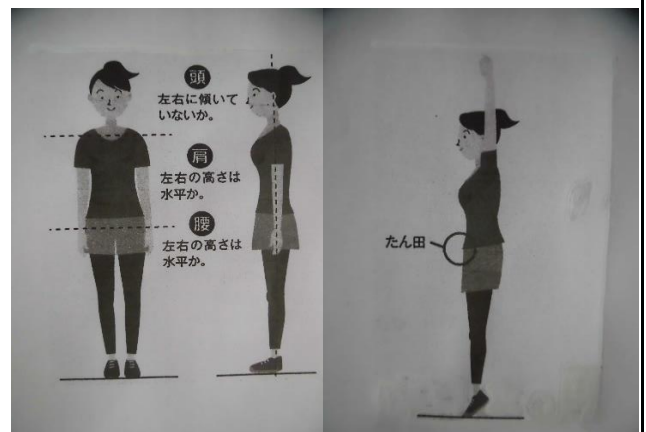
－「美しく正しい姿勢づくりが大切」－ ……資料:JWAテキストより

○**身体のクセを知る。**人はそれぞれ長い生活の中で身につけてしまったクセはあります。肩が左右どちらかが下がっていたり、首が傾いていたりなどいろいろな立脚姿勢があり歪んでしまいがちです。鏡に映して自分の立ち姿を確認しましょう。

○**姿勢チェック。**基本姿勢は、耳・肩・くるぶしのラインを横からみた一直線上に。重心を身体の中心軸に保つようにしましょう。

○**美しく良い姿勢を得るには。**くせなどによる歪んだ姿勢のまま歩くと、身体のどこかに負担が掛かり、ケガ・故障の原因となる。右図のように伸びると、美しい姿勢に近づける事ができます。

- ①両手を上げて背筋を伸ばす。
- ②かかとを上げてつま先立ち。
- ③バランスを保ち両手を下ろしてから、かかとをゆっくり下げる。



「編集後記」 □ 平成時代はあと5ヶ月半、4月30日今上天皇が御生前退位し平成が幕を下ろし、5月1日は皇太子が新しい天皇となり元号も変わる。これまでの改元時は自粛ムードであったが、今回は祝賀ムードらしく、4月27日(土)～5月6日(月)の10連休。年を重ねた私たちは、日常生活の中で元号を使う場面が多く、特に若い人は西暦を使う場面が多いとか。また、元号を使う国は日本だけらしい?。新元号は来年の4月1日から退位までの1ヶ月の間に発表される。□ウオーキング豆知識を連載していますが、2足歩行の機能と知らない損する事を分かり易い内容で説明しています。健康で楽しく生きるためにウオーキングを続けましょう。楽しくウオーキングを続けるために次年度は会報に掲載するだけでなく、機会を見てウオーキングに役立つ情報や基本的な内容をお知らせする事を思案中です。