



取手市歩こう会 会報 3月

《例会の案内》「開催日」3月2日(土)

小雨決行 自由参加

人形の街岩槻散策ウォーク

担当 伊藤・富永・荒井

岩槻市は、江戸に近い事から川越と並んで江戸幕府の要職に就いた諸大名が歴代岩槻城主として栄えました。城下町の歴史を感じさせる観光スポットと岩槻人形にまつわる名所を散策します。

- 1、集合 取手駅西口ペドストリアンデッキ 7時40分
- 2、交通 JR取手駅 8時17分(常磐線快速)～JR柏駅8時30分着東口(東武アーバンパークライン乗換)・8時49分発～東武岩槻駅9時45分着下車
- 3、コース 東武岩槻駅～芳林寺～人形歴史館・郷土資料館～遷喬橋～岩槻城址公園～久伊豆神社～龍門寺～愛宕神社～東武岩槻駅
- 4、距離 10km
- 5、解散 15時30分頃
- 6、参加費 会員 無料・一般 300円 7、その他 東武鉄道のお得な回数券(往復700円)と歴史館入館料(250円)計950円は受付時にお願いします。



岩槻城

《例会の案内》「開催日」3月16日(土)

事前申込が必要です。

第8回水戸観梅ウォーク

担当 日野・荒井

「紅白の梅が咲きそろい最も美しい時期の偕楽園」と日本遺産認定の水戸学の道を歩きましょう。

主催 水戸歩く会(茨城県ウォーキング協会加盟団体)

- 1、集合 取手駅西口ペドリアンデッキ 6時30分
- 2、交通 JR取手駅 6時43分(常磐線勝田行)～水戸駅 8時00分着
- 3、出発式 水戸駅 南口 さくら東公園 8時30分～
- 4、コース
8kmコース 団体歩行 水戸学の道～芸術館～偕楽園
15kmコース 自由歩行 水戸学の道～那珂川～偕楽園
25kmコース 自由歩行 水戸学の道～那珂川～楮川ダム～偕楽園
- 5、認定 JVA・茨城県マスターウォーカー賞・500選(08-01)・新日本100選(108020)・HR
- 6、参加費 事前 500円と参加コースを担当の荒井役員へ(締切3月2日の例会まで) 当日申込は700円となります。
- 7、その他 とてもお得なJR「ときわ路キップ 2,150円」を事前に購入して下さい。 出発式に参加しますので水戸駅へは全員一緒に電車でいきます。参加コースごとにフィニッシュ時間が異なりますので、帰りの電車は各自でお願いいたします。



好文亭



水戸の梅

「例会報告」1月20日(日) 取手市新春健康マラソン・W 天候 晴 参加者 102名(会員71名)

一日晴天に恵まれ、沢山の方が参加者されました。

ウォーキングは、当日参加者も含め5kmコース

12名、10kmコース90名の参加者でした
 ハーフマラソンと一部コースが重複したこともあり
 ランナーに声援を送りながらのウォークでした。
 各コースとも時間通りにフィニッシュし、記念品を
 頂き解散となりました。



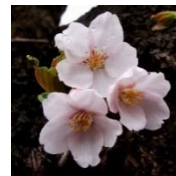
「例会報告」 2月2日(土) 仙台堀川公園と砂町銀座ウォーク 天候 晴 参加者 74名(会員57名)

前々日の夜からの雪でしたが、朝から風もなく温かいウォーキング日よりでした。
 荒川の河川敷の公園、仙台堀川などを巡り下町の砂町銀座商店街での自由時間
 は、お気に入りの洋服や美味しい惣菜、焼き鳥を各自買い求め楽しみました。
 この商店街は惣菜屋さんが多くあり、地域以外の方々も訪れ賑わっていました。
 写真は江戸時代に通船の取締りを行なった「中川番所」を再現。川の駅では水陸
 両用バスが運行しているとか。今日のコースはとても良かったとの声を頂きました。



[3月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 4月6日(土) 清水公園の桜と醤油工場見学ウォーク
- ② 4月26日(金) 総会ウォーク(利根町と印西市の歴史ウォーク)
- ③ 5月11日(土) 与野のバラ園と周辺ウォーク
- ④ 5月16日(土) 牛久健康ウォーク(参加)次号で募集案内。
- ⑤ 5月29日(水) チャレンジディー(取手市主催に参加)



「総会開催のお知らせ」 4月26日(金)「利根町と印西市の歴史W」の終了後、平成31年度の定時総会を開催します。会場は、取手市福祉会館 3階 講座室 A・B。PM 1時30分～。会員の皆さまの出席をお願いします。総会案内を同封してあります。会場準備の都合がありますので「4月6日(土)清水公園の桜と醤油工場見学ウォーク」までに出欠通知の提出を役員までお願いします。

「お知らせ」 ○平成31年度の会員更新手続の受付中です。会費と届出にて手続をお願いします。

○3月23日(土)/24日(日)第20回古河まぐらがの里・花桃W。記念大会ですので、みんなで参加しましょう。

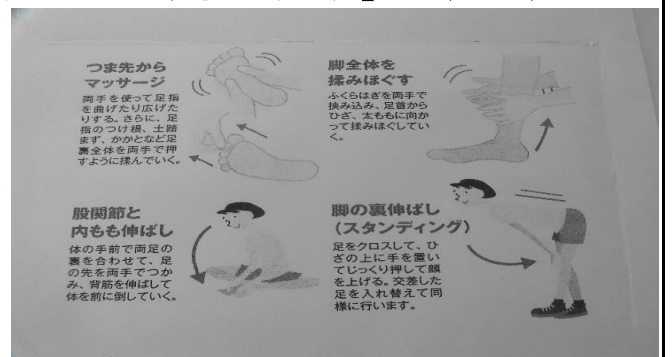
「活動」 ●当会の役員会 3月2日(土)・4月6日(土)。通常総会開催4月26日(金)。●取手市体育協会関係理事会(伊藤出席)●IWA関係(茨城県ウォーキング協会)3月5日 代表者会議水戸市にて(日野出席)・3月12日(火)第13回つくば国際W大会実行委員会/5県w実行委員会何れも土浦市にて(日野・田中(正)/日野出席)。3月22日(金)～24日(日)第20回古河まぐらがの里・花桃W大会スタッフ(日野/田中(正)出席)

「ウォーキング豆知識」 NO 23 健康で楽しく生きるための「ウォーキング」メモ(NO 9)

クールダウンストレッチ(整理運動)

老廃物を除去し、明日への疲れを残さない。
 歩くことの機能を十分に学び、足の動きの大切さを知り
 かつ、労り しっかり手入れをして年を重ねても歩くこと
 ができる習慣を作りましょう。

・・・芝生の上など、腰を下ろせる場所で実施するのが
 おすすめですが、直後に出来ない場合は、帰宅後、入浴後
 や寝る前などその日のうちに実行しましょう。・・・



「編集後記」 □ 今年もインフルエンザが大流行しています。飛沫感染でうつります。インフルエンザに発症している人がいる可能性がある場所へはマスクの着用を勧めます。効果が限定的ですが自宅へ帰ってから「うがい」と「手洗」を行う事の有効性が明らかになっていますので、励行したいものです。専門家の見解は、手洗は、冷たい水で30秒以上かけて手の隅々まで洗うことを薦めています。ワクチンを接種したからといって、過信しないでと。2月の後半となりましたが油断は禁物です。春本番まであと少しです。乗り切りましょう。□日常のウォーキングはどのように行っていますか？週3～5日、出来れば1時間程度をお勧めします。継続して、いつまでも自分の足で歩けるよう努力しましょう。