

2019年(平成31年)
3月16日発行 第256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 4月

《例会の案内》 「開催日」 4月6日(土)

小雨決行 自由参加

清水公園の桜と醤油工場見学ウオーク

担当 田中・荒井・伊藤

さくら名所100選の清水公園でお花見を楽しみましょう。野田といえは
キッコーマンの醤油工場を見学します。

清水公園→

- 1、集合 取手駅西口ペドストリアンデッキ 8時40分
- 2、交通 JR取手駅 9時08分発常磐線上野行～JR柏駅9時21分着
(乗換)～東武9時41分発～清水公園駅10時06分下車
- 3、コース 東武清水公園駅西口広場～清水公園～愛宕神社～
報恩時～ものしりしょうゆ館～東武野田市駅
- 4、距離 10km 5、解散 15時30分頃 キッコーマン→
- 6、参加費 会員 無料 ・ 会員外 300円



《例会の案内》 「開催日」 4月26日(金)

小雨決行 自由参加

総会ウオーク (利根町と布佐の歴史ウオーク)

担当 大塚・富永・香取

茨城国体のウォーキング大会に先駆けて、利根町の歴史を訪ねます。徳萬寺、赤松宗旦旧居跡、
来見寺などに立ち寄り、柳田国男記念公苑を見学。我孫子市布佐の旧井上家などを巡ります。

- 1、集合 取手駅西口ペドストリアンデッキ 7時00分
- 2、交通 JR取手駅 7時37分発(千代田線成城学園行)～我孫子
駅7時44分着乗換～7時53分(成田行)～布佐駅8時
08分着 下車 認定JVA 10k・HR 309/310
- 3、コース JR布佐駅～栄橋(利根川)～赤松宗旦旧居跡～柳田
国男記念公苑～来見寺～徳萬寺～栄橋(利根川)～
宮の森公園～布佐市民の森～旧井上家住宅～
JR布佐駅 4、距離 10k 5、解散 取手駅
12時50分頃 6、参加費 会員無料 ・ 会員外 300円



柳田国男記念公苑 ↑

「例会報告」 2月20日(水)・21日(木)宿泊ウオーク 天候 晴 参加者 27名 (会員25名)

今年の宿泊ウオークは、バスの都合で27名の参加で行いました。涸沼の
湖畔にあります「いこいの村涸沼」。初日は、ホテルに隣接しているグランド
ゴルフを全員で行った。初心者が多いため、鎮目・峯岐・小沢・田中(繁)
・北村の各先生より基本説明を受け開始した。わいわい賑やかに楽しく行い
ました。2日目は、涸沼湖畔の遊歩道を歩く。冬は大鷲が飛来。多くのカメ
ラマンが写真を撮っていました。空いた時間に体育館で卓球も行いました。
夜の懇親会も時間を忘れて、美味しいお酒を頂きました。時間通り取手へ。



「例会報告」3月2日(土) 人形の街岩槻散策ウォーク 天候 晴 参加者 72名 (会員50名)

駅前のからくり時計、人形の歴史館、時の鐘、岩槻城址公園、久伊豆神社など岩槻の歴史に触れる事が出来ました。日光御成街道の岩槻は江戸幕府の要職についた大名が藩所として栄えた所です。各所に歴史的な見所がある街でした。翌日がひな祭りであることから、街は観光の方が多く見受けられました。ウォーキングに参加されました方は、当然女性が多い例会となりました。春らしい天候で1日岩槻のひな祭りと歴史を楽しみました。



人形歴史観 東久

ストレッチ(芳林寺境内)

〔5月以降の例会案内〕次号以降案内します。

- ① 5月11日(土) 与野のバラ園とさいたま副都心ウォーク
- ② 5月18日(土) 牛久健康ウォーク
- ③ 5月29日(水) チャレンジデー
- ④ 6月1日(土)・2日(日) 第13回つくば国際ウォーキング大会
- ⑤ 6月22日(土) 浜離宮恩赦庭園と芝公園ウォーク



「お願い」 □3月2日の例会でお願いしましたが、昨年10月と2月の2回、一般の方より当会が加盟しています茨城県ウォーキング協会へ交通機関(JR電車)利用中に座席を占領し、周りを気にせず通路を挟んで大声で話していると、苦情が寄せられています。歩行についても歩道一杯に広がって歩くことなど迷惑行為に注意しましょう。今は、スマホで即座に苦情が入ります。それらを、動画にて配信されかねません。十分に気を付けましょう。

「お知らせ」□平成31年度(2019年)の会員更新手続きがまだの方は至急手続き方願致します。また、4月26日(金)に総会が開催されます。出欠届出の提出をお願いします。□ 2月19日県民健康づくり表彰が茨城県庁であり日野勝博が会の運営と発展に尽力したことにより受賞しました。

「募集」□6月1日(土)・2日(日)開催れます第13回つくば国際ウォーキング大会は団体割引制度(1800円が1,500円)がありますので、当会で参加者募りますので受け付けます。参加コースと参加費を添えて、役員まで。締切り5月29日(水)チャレンジデーまで。

□ 5月18日(土)開催されます牛久健康まつりについても、詳しい情報が届いていませんので届き次第、ご案内をいたします。

「会員の動向」 JWA記録認定 地球一周4万キロ 38,000km加藤実さん。IVV回数500回 新 光夫さん。年間完歩賞 加藤実さん、加藤洋子さん、日野勝博の3名、おめでとうございます。3月2日河野千波子さん(桜ヶ丘)が入会されました。どうぞよろしくお願いいたします。



「ウォーキング豆知識」 NO 24 健康で楽しく生きるための「ウォーキング」メモ(N0 10)

ウォーキングの留意点

資料JWAより

1、水分補給・・・水分は体の約60%を占める重要なもので、

汗などで失われた分を補わないと、脱水などのトラブルが起きます。ウォーキング途中や終了後も、1杯の水を飲み、ウォーキングの途中や終了後も、のどの渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。発汗量が多い時には塩分なども補給すると良いでしょう。2、ウォーキングと食事・・・ウォーキング運動と栄養をバランス良く摂取する食事の関係は健康づくりに欠かせません。ウォーキングする時間は、いつでも良いのですが、朝のウォーキングは効果的です。適度な量の食事後(1時間～2時間)自分のペースで歩いて下さい。ウォーキング中空腹感を感じたら、バナナやチョコレートなどでエネルギーを補給すると良いと言われています。身心の健康づくりのためには食事と適度な運動が大切です。「運動」「食事」「睡眠」の3本柱からなっています。カラダにとって必要な栄養素も取り過ぎては有害になる事も。3食、正しい食生活(栄養バランス)節度ある適度な「飲酒」と「禁煙」、野菜を多めにとり、腸内環境にやさしい食事を心がけましょう。自分の健康づくりは自分で、これがスマートライフです。3、持病がある人は医師と相談・・・身体に良いことをしようとしても、無理をしては逆効果になることも、ひざや腰に痛みがある人、循環器系の疾患がある人、糖尿病や高血圧など持病がある人は、かかりつけの医師に相談したうえで取り組みましょう。

「編集後記」 □ 茨城県では、「茨城県総合企画」「新しい茨城へ挑戦」として昨年からの取組中である。平均寿命は上位県であるが、さらに長寿日本一を目指すとか。IT関連出身の知事が誕生した事もあり、来年度からアプリを使い健康づくりの仕掛けが始まるらしい。それらの中で、重点施策の一つにウォーキングを続けることを啓蒙する内容を考えているそうです。期待したい。□今年の冬は暖冬だったそうです。桜の開花予想は3月21日と平年並みであると発表された。3月末～4月上旬が満開となるらしい。4月6日の清水公園の桜は(さくら名所100選)大丈夫か?桜は、咲き始め・満開・散り際といろいろ楽しむことが出来ます。お花見を期待しましょう。毎年、花の見頃と例会日程が乖離する事も有難しい。