



取手市歩こう会 会報 5月

《例会の案内》「開催日」5月11日(土)

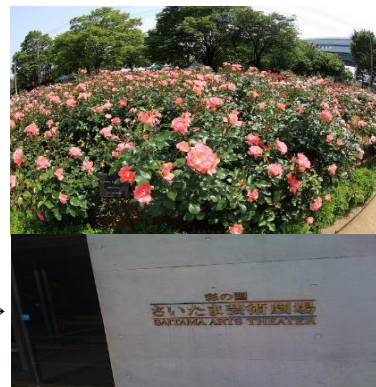
小雨決行 自由参加

与野のバラ園とさいたま新都心ウオーク

担当 加藤(実)・伊藤・加藤(洋)

埼玉県庁、さいたま市役所周辺を歩き、芸術劇場で一休み。バラが咲き誇る与野のバラ園へ。さいたまスーパーアリーナ周辺を散策し、さいたま新都心駅で解散。

- | | | |
|-------|---|--------------|
| 1、集合 | 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時30分 | 与野のバラ→ |
| 2、交通 | JR取手駅 8時02分発 常磐線上野行～JR上野駅8時43分着
(乗換)～高崎線 9時06分発～JR浦和駅9時26分下車(西口) | |
| 3、コース | JR浦和駅(西口)～県庁～北浦和公園～埼玉芸術劇場～与野公園(バラ)～さいたまスーパーアリーナ～新都心駅 | |
| 4、距離 | 11km | 5、解散 15時30分頃 |
| 6、参加費 | 会員 無料 ・ 会員外 300円 | |



《例会の案内》「開催日」5月18日(土)

小雨決行 自由参加

牛久健康ウオーク (牛久市主催)

担当 日野・伊藤・荒井

- | | | |
|-------|---|-------|
| 1、集合 | 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時20分 | |
| 2、交通 | JR取手駅7時42分発 常磐線水戸行～牛久駅 7時53分着 | |
| 3、コース | 4kmコース(自由歩行)・11kmコース(団体歩行) | 改善一步→ |
| 4、解散 | 4kmコース 到着次第・11kmコース 14時ごろ | |
| 5、参加費 | 500円 (フィニッシュ後に豚汁・麦茶・アンケート記入で抽選会) | |
| 6、その他 | 団体申込締切 5月11日(土)の例会まで。その後は、当日会場で各人受付となります。 | |



《例会の案内》「開催日」5月29日(水)

小雨決行 自由参加

チャレンジディー(取手市主催) 取手の歴史散策ウオーク

担当 伊藤・香取・荒井

今年もチャレンジディー(取手市主催)に参加します。取手の東部の井野天満宮、本多作左衛門重次の墳墓、本願寺(本多作左衛門重次の菩提寺)、取手の総鎮守である八坂神社、長禅寺・三世堂、ふれあい道路、相馬惣代八幡宮を經由して取手市福祉交流センターで解散。

- | | | |
|-------|---|---|
| 1、集合 | 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分 | |
| 2、コース | 井野天満宮～本多作左衛門重次墳墓～本願寺～ヤオコー～八坂神社～長禅寺～ふれあい道路～相馬惣代八幡宮～あけぼの～福祉交流センター | |
| 3、距離 | 11km | 4、解散 13時30分ごろ |
| 4、参加費 | 会員無料・会員以外 300円 | 5、その他 チャレンジディーは、取手市健康づくり課が主体となり対戦相手(山形県鶴岡市)と15分以上運動された参加率を競いあうスポーツイベントです。 |



「例会報告」 3月16日(土) 水戸観梅ウオーク 天候 晴 参加者 58名 (会員52名)

朝早い電車にも関わらず、当会から大勢の方が参加。394名の参加者で賑わいある大会となりました。整備された水戸学の道はとても素晴らしい。大手門も工事中で完成されたら名物が一つ増えそうである。借楽園の梅は、丁度見頃で私達を歓迎してくれました。水戸歩く会川上会長より参加のお礼の手紙を頂きました。



「例会報告」 4月6日(土) 清水公園と醤油工場ウオーク 天候 晴 参加者 103名(会員55名)

早めの開花宣言で、この日は葉桜かと心配していましたが、寒さが戻り、満開の桜を見ることが出来き充分楽しむことが出来た。清水公園は家族ずれで賑わっていました。キッコーマンの工場見学は、予約人数を可なり上回ったため2班に分かれて見学。春休みで多くの家族連れも見受けられました。お土産の醤油を頂きました。



[6月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 6月1日(土)・2日(日) 第13回つくば国際ウオーキング大会
- ② 6月22日(土) 浜離宮恩赦庭園と芝公園ウオーク
- ③ 7月3日(水) 野鳥の森散策とビール工場見学ウオーク
- ④ 7月20日(土) 小田原の歴史・文化を巡るウオーク



「お知らせ」□ 5月の例会は3回です。5月18日の「牛久健康ウオーク」の締切は5月11日(土)の例会までです。歩行コース4k・11kの何れかと参加費500円を添えて申込み下さい。□ 5月29日(水)のチャレンジディーは、笹川スポーツ財団が音頭を取り、人口が近い全国の自治体との対戦で15分間運動した参加率で勝敗が決まる。昨年の取手市は大敗しました。昨年の敗因を踏まえ新たに挑戦するそうです。対戦相手の鶴岡市は、7回目の参加で取手市より大きい127,168人。接戦に持ち込むには沢山の方が参加する事です。当会の例会に参加の方に飲物のプレゼントがあります。

「募集」□6月1日(土)・2日(日)開催されます第13回つくば国際ウオーキング大会は団体割引制度(1,500円)で募集中です。締め切りは5月29日チャレンジディーまでです。参加費を添えて荒井役員まで。

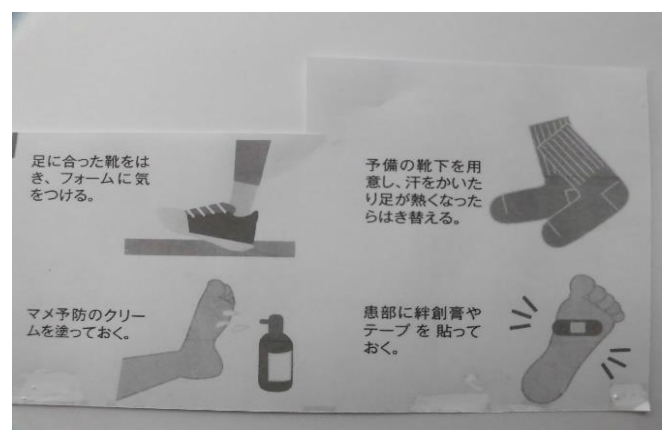
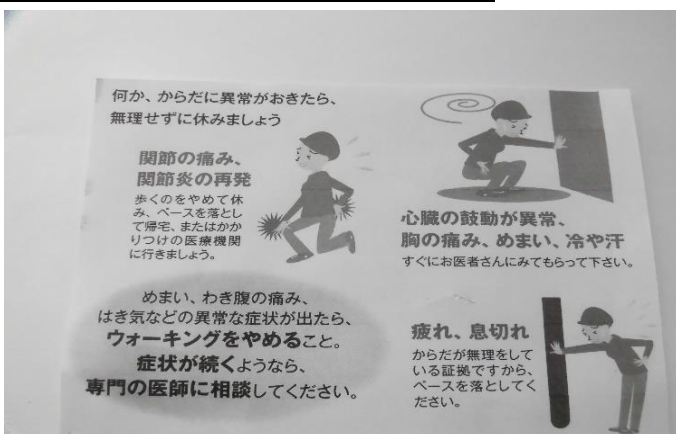
「会員の動向」 4月6日 寺田 富子さん(井野台)、久須賀 重子さん(新町)の方が入会されました。どうぞよろしくお願いたします。

「ウオーキング豆知識」 NO 25 健康で楽しく生きるための「ウオーキング」メモ(N0 11)

けが、体調に注意しましょう

マメの予防方法

JWAテキストより



※ 健康で楽しく生きるための「ウオーキング」は終了します。次号から別シリーズの内容となります。

「編集後記」 □ 4月1日新元号が令和(れいわ)と発表されました。新天皇が即位する5月1日から使用される。平成の時もそうでしたが令和も慣れるまで少々時間が掛かると思われる。どんな時代となりまか。令和になり新たな気持ちでいろいろな事に挑戦してみてもは。人生100年時代、健康づくりとして、歩く習慣の継続を願う。□ 戸惑う4月。天候の変動がめまぐるしく「人の心と体も、どうしたらよいのか分からなく」なるのがこの季節らしい。今年のソメイヨシノは開花が早かったものの、冷たい時雨が通り過ぎる日もあるせいか、長持ちしてやや長めのお花見シーズンが今年の贈り物かもしれません。