

2019年(令和元年)
5月18日発行 第258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 6月

《例会の案内》 「開催日」 6月1日(土)・2日(日)

小雨決行

第13回つくば国際ウオーキング大会

担当 日野

NPO法人茨城県ウオーキング協会が主催です。筑波山地域ジオパーク・研究学園都市の「つくば」を歩きましょう。当会から例年通り多くのスタッフが前日の5月31日から協力します。

- 1、コース 1日目 8km・15km・20km・30km
2日目 マップ読み教室 4km・5km・15km・25km
- 2、会場 研究学園駅前公園(TX研究学園駅徒歩3分)
- 3、参加費 事前申込締切(5月29日(水)チャレンジデーまで)
1,500円。当日は2,000円。
マップ読み教室は(国土地理院で開催)
大人400円・子供200円(記念品有)
- 4、駐車場 つくば市役所駐車場(無料)・会場まで徒歩5分。
- 5、歩測大会 6月2日(日)全日本歩測大会開催。
会場、国土地理院(駐車場無料)参加費無料。
自分の歩幅を知って、ウオーキングの幅が広がります。



筑波山

《例会の案内》 「開催日」 6月22日(土)

小雨決行 自由参加

浜離宮恩賜庭園と芝公園ウオーク

担当 加藤(実)・五十嵐・富永

日比谷公園から芝公園、都心のオワシスとして親しまれている浜離宮恩賜庭園を巡ります。増上寺、築地本願寺など由緒ある旧跡に参拝し、築地場外市場でお買い物を楽しみます。

- 1、集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2、交通時間 取手駅8時30分発(千代田線)2番線～日比谷駅
9時29分着(下車)
- 3、コース 日比谷公園～虎ノ門ヒルズ～芝公園～増上寺
～浜松町駅～浜離宮恩賜庭園～築地場外市場
～築地本願寺～有楽町駅
- 4、距離 10kmコース 5、解散 15時30分ごろ
- 5、参加費 会員無料・会員外300円



浜離宮恩賜庭園

「総会開催される」 4月26日(金) 取手市福社会館 午後1時30分～3時00分

定時総会は、会員99名の内、出席55名・委任状24名計79名の方が出席され午後1時30分から開催いたしました。提案いたしました議案は全て満場一致でご承認いただきました。協力に感謝申し上げます。総会終了後、ウォーキングの記録関係の整理等を勉強しました。総会に先立ち、総会ウォーク「利根町と布佐の歴史ウォーク」に54名(会員47名)で実施し、歴史的建物などを訪ねました。集合が早朝に係らず沢山の参加を頂きました。

総会→



「例会報告」 5月11日(土) 与野バラ園とさいたま新都心ウォーク 天候 晴 参加者77名(会員63名)

初夏並の気温で暑いウォーキングでした。埼玉県庁での出発は、予想していなかったイベントが開催されて急遽場所を変えて行った。与野のバラは、とても手入れが行き届いたバラ園でした。咲き始めてありましたがいろいろな色のバラを堪能した。さいたまアリーナ周辺は、若い人たちが賑わっていた。



〔7月以降の例会案内〕次号以降案内します。

- ① 7月3日(水) 守谷市野鳥の森散策とビール工場見学ウォーク
- ② 7月20日(土) 小田原の歴史・文化を巡るウォーク
- ③ 8月17日(土)・18日(日) 第25回東京～取手ナイトウォーク



「お知らせ」□7月6日(土)加盟しています、NPO法人茨城県ウォーキング協会主催の5県(茨城・千葉・埼玉・栃木・群馬)ウォークが開催されます。日本で5県を歩けるのはここだけです。事前申込1000円(記念品・水あり)長距離コース以外は、3県境を中心に古河市内の12kmコース(団体歩行)がおすすめです。

「募集」 □先月号に同封しました5月19日(日)取手市教育委員会主催の「ふれあいウォーキング」藤代庁舎8時30分集合。5.5km・8.3kmの2コース。小貝川のポピーまつり等を楽しむコース。無料。担当 田中副会長。□ 第25回東京～取手ナイトウォーク 参加者を募集します。同封のチラシをご参照ください。

取手市歩こう会の名物行事です。初めてのトライは、東京～柴又の16kmがお勧めです。夜のウォーキングは、昼と違って別世界を感じます。目の前に見るスカイツリーの照明も格別です。問合せは、日野会長まで。

「会員の動向」 □ 4月26日 本多 利治さん(白山)が入会されました。どうぞよろしくおねがいします。

□ IVV10,000km加藤洋子さん・IVV9,000km加藤実さん、おめでとうございます。(JWAwalking Lifeより)

「ウォーキング豆知識」 NO 26 姿勢正しく夕方ウォーキングの勧め (JWA・読売新聞より)

ウォーキングは、日々の生活の中で手軽に始められる運動の一つです。足腰のケガなどにつながらないように歩数や姿勢などに気を付ける事が大切だ。安全に配慮しながらウォーキングを楽しみたい。1日に歩く歩数はどのくらいが望ましいか。また、歩くスピードや歩く時間帯など諸説がありますが、ここでは、目安となる数値を考えてみましょう。1日の歩く歩数は75歳まで8000歩、内20分の速歩きが理想で「歩き過ぎはひざや腰を痛める他、免疫機能の低下につながる」こともある。75歳を過ぎたら5000歩で約7.5分の早歩きが目標で認知症予防が期待できる。8000歩と速歩き20分で高血圧や糖尿病などの改善が期待できる。生活全体で目標を設定しよう。歩数計をうまく活用して下さい。 **1日8000歩が生活全体で目標です。**歩く時間帯にも気を付けましょう。「朝は体温が低く、就寝中に水分が失われ、すぐ運動をすると血管や心臓に負担がかかる。 **おすすめは、夕方です。**就寝まで体温が高いので睡眠の質向上にもつながります。 **歩く姿勢も大事です。**悪い姿勢はひざなどを痛めやすい。「上半身を起こしすぎたり、骨盤が前に出たりすると腰が反って負担が掛かる」。頭を下げた時の胸、腹、足の甲が見える姿勢が理想。目線は10m先を見る。爪先を前に向け、かかとから着地し爪先でけり出す。腕は前に真直ぐ振る。斜めに降ると体がねじれ、ひざや腰を痛めやすい。腕を後ろに意識して振ると、重心が前に移動しやすく、歩幅も自然と広がる。水分補給も。

「編集後記」 □ 4月27日～5月6日までの10連休。いかがお過ごしでしたか。五月晴れを期待していましたが、日替の寒暖差で体調維持に苦心した。令和元年となった5月1日、紅白まんじゅうを配布したスーパーで頂きました。又、令和と記載された物が多々販売されています。茨城県内を車で走行中、以前から一度訪ねて見たかった神社を偶然見つけ参拝した。ここでも、祝令和元年5月4日と記載された参拝証明書が1,000円で販売されていた事に驚いた。

□ 連休のある日、例会の調査中に本番で利用する施設の申込書に令和元年と記載してしまった。まだ慣れない。

□ 東京オリンピックのチケットが販売され複数の競技を申し込んだ。購入できれば良いが。