



取手市歩こう会 会報 7月

《例会の案内》「開催日」7月3日(水)

小雨決行 自由参加

守谷野鳥の森散策とビール工場見学ウオーク

担当 大塚・伊藤・牧

夏の行事でありますビール工場見学ウオーク。整備された野鳥の森散策路や守谷城址公園で野鳥・草花を鑑賞し、自然を楽しみます。昼食場所は、常磐道守谷サービスエリアです。自由に各自。弁当持参も可です。ビール工場見学は14時00分からです。

- 1、集合 関東鉄道 南守谷駅 8時30分
- 2、交通機関 取手駅発 8時02分 ・ 8時08分がおすすめです。
- 3、コース 南守谷駅～野鳥の森～守谷城址公園～八坂神社～常磐道守谷サービスエリア(昼食)～アサヒビール工場見学。
- 4、距離 10km
- 5、参加費 会員無料 ・ 会員外 300円
- 6、解散 15時30分ごろ、アサヒビール工場。



《例会の案内》「開催日」7月20日(土)

小雨決行 自由参加

小田原の歴史・文化を巡るウオーク

担当 伊藤・富永・高橋

北條5代の歴史、かまぼこ通りや小田原文学館、小田原城址公園(天主閣)など小田原の歴史と文化を巡るウオークです。

- 1、集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時10分
- 2、交通時間 取手駅7時18分 常磐線快速上野行～上野駅着
8時01分(乗換)・8時30分発東海道線熱海行～
小田原駅10時00分着(下車)
- 3、コース JR小田原駅～北條早雲像～北條氏政・氏照の墓所
～なりわい交流館(昼食)～小田原文学館～小田原
城址公園～JR小田原駅
- 4、距離 10kmコース
- 5、解散 15時30分ごろ
- 6、参加費 会員無料 ・ 会員外300円
- 7、その他 キップはお得な「JR休日おでかけパス2670円」を事前に購入して下さい。



小田原城

《ご案内》開催日 7月6日(土) 第2回3県境&5県ウオーク (IWA主催) 埼玉・栃木・群馬の3県境と茨城県・千葉県・埼玉県・栃木県・群馬県の5県を歩く。「日本でここだけ」のキャッチコピーで開催します。

1、参加費1,500円。2、集合場所 渡良瀬川土手(古河ゴルフリンクス近く、駐車場あり 田中正造翁遺徳賛碑)JR古河駅から徒歩20分。自由歩行の20k・50kコースは 6時00分。団体歩行の12kコースは 8時30分。当会から6名のスタッフが協力します。会員の皆さまのご参加をお願いします。IWAとは、茨城県ウオーキング協会の略称です。

「例会報告」5月18日(土) 牛久健康ウオーク 天候 晴 参加者 36名 (会員35名)

牛久健康ウオークへ纏まって参加するのは、今回で3回目でした。コースは昨年とほぼ同じ小川芋銭、牛久沼かつぱの小径11kmを団体で歩き、天候にも恵まれて楽しくウオーキングを行いました。抽選会では、たまごなどが当たり喜ぶ顔の方も。しかし大半の方は白玉のクッキー1個でした。ことしも残念でした。近年、この大会は主催・運営は市役所牛久Wはコースを担当しているとの事で、役割が分かれているそうです。ゴール後のヘルスメイトさんが作るヘルシーな豚汁は美味しくいただきました。



「例会報告」5月29日(土) チャレンジディー(取手の歴史散策ウオーク) 天候 晴 参加者56名(会員40名)

平日の開催、朝から雨、自治会や他の所属している団体等もこのチャレンジディーに参加しているなどで集まりが鈍い。このような中で会員以外の参加もあり参加者数はどうにか格好はついた。朝早く、市役所の牧野課長が水を運んでくださった。早速参加者に配布しました。出発式時に、牧野課長よりご挨拶を頂き出発した。雨は間もなく止み、あとは、快適なウオーキングであった。チャレンジディーの勝敗は参加率で決まりますが、対戦相手の鶴岡市(山形県)52.6%:取手市は49.2%で僅差の惜敗。2年目で健闘しましたが…。3年目の来年は頑張ろう。



[8月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 8月17日(土)~18日(日) 第25回東京~取手ナイトウオーク
- ② 9月7日(土) アンデルセン公園周辺ウオーク
- ③ 9月14日(土) 益子の歴史と益子焼の里ウオーク



「お知らせ」□ 第13回つくば国際ウオーキング大会は、好天のもと無時終わりました。当会から前日の作業と大会の2日間で延べ26名がスタッフとして協力しました。当会の名で会員も含17名が参加した。ご苦労様でした。

「募集」 □ 第25回東京~取手ナイトウオークの参加者を募集しています。前月号でご案内しています。

当会の名物行事です。夜のウオーキングは格別です。内容などの問い合わせは、会長の日野まで。

□ 8月31日(土)全国赤水ウオーク東京大会2019大会が東京日比谷公園会場で開催されます。高萩出身の長久保赤水は水戸藩の殿さまの先生(儒学者)を務めていており、伊能忠敬より42年前に日本地図を作成した。赤水ゆかりの地を巡るウオーキング大会です。IWAが「長久保赤水顕彰会」と共催で実施します。当会は10名のスタッフにて全面的に協力します。参加費は300円。距離約9km。皇居・北の丸公園・小石川後樂園・東大農学部を巡ります。詳細は、同封のチラシを参照して下さい。問い合わせは会長の日野まで。「会員の動向」 □ 6月1日(土)第13回つくば国際ウオーキング大会の出発式で会員の枝廣政子さんとお嬢さんが記念品を頂きました。昨年参加された時、写真班が取ったものが今大会の表紙に採用された。実行委員会でパンフレットの校正を受け取った時、すぐ枝廣さんだと気が付き、実行委員会で取手の会員である旨を言い、記念品などの提案を行った。IWAの深見会長が枝廣さんを知っていたこともあって、今回特別に枝廣さんとお嬢さんに記念品を贈呈する事となった。枝廣さんとお嬢さんおめでとうございました。

「ウオーキング豆知識」NO 27 スポーツは人とつながる「黙々より仲間と」(JWA・読売新聞より)

「人とつながる」ことは寿命を伸ばすカギ。スポーツ庁の調査によると、私たちがウオーキング(体を動かすのは)「健康のため」「個人で自由に」を行うスタイルが圧倒的に多い。孤立社会の深化と軸を一にしてか運動する理由でも、「友人・仲間との交流として」がここ8年で33.8%から16.2%に、「家族とのふれあいとして」は、17%から8.5%に減った。感じたことを言葉に。!ウオーキングは身心のリフレッシュが期待できます。そのためには、「目標を10~15m先に置いて、景色を眼で眺めながら、感じた事を言葉にしてみる。季節の移り変わりを感ずるため、五感を働かせれば脳の活性化につながる。汗をかき仲間と話す気分が晴れ、ストレス解消にもなる。時には早く歩いたり、ウオーキングイベント(大会)に参加するのも良い。日常とは違った舞台を体験し活動を広げる事で達成感を得ることが出来ます。歩いた後には、足首、膝などを入念に行うクールダウンストレッチを行ないましょう。疲れを蓄積させないことが長く続けるコツであります。

「編集後記」 □ 今年の夏も猛暑日が多いとか。充分な休息を取り疲れを残さないで熱中症に十分気を付けましょう。

□ いきいき茨城ゆめ国体が9月28日~10月8日まで開催される。取手市は、9月30日~10月3日自転車(取手競輪場)10月2日~7日ボーリング(フジ取手ボール)の正式競技が行われる。公開競技 9月15日~16日武術太極拳(グリスポ)デモンストレーションとして、9月22日 ダンススポーツ(グリスポ)、9月23日 エアロビクス(グリスポ)で行われます。障スポとして、ボーリングと卓球バレーも開催されます。茨城は46年振りの開催です。機会を作り会場へ出向き、茨城県の選手を応援しましょう。 □ 早いもので正月から6ヶ月が過ぎます。2020の東京オリンピックのチケットを複数の種目をネットで申し込んだ。今回の申し込は、種目のみでどの国かが決まっていな。競技を見る時間は細部に分かれており1日通しで見られるチケットはない。しかも高額である。しかし申込まなければ手に入らないので止むを得ないと諦める。