



# 取手市歩こう会 会報 9月

## 《例会の案内》 「開催日」 9月7日(土)

小雨決行 自由参加

### アンデルセン公園(周辺)ウオーク

担当 伊藤・田中・富永

デンマークの童話作家「ハンス・クルステチャン、アンデルセン」の出身地であるオーデンセ市と船橋市は姉妹都市である。デンマークをイメージしたテーマパークで、東京ドーム8個分の広大な園内は緑豊かな憩いの場として人気です。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分
- 2、交通時間 取手駅8時26分 常磐線快速上野行～柏駅8時40分着(乗換)・8時56分発(東武アーバンライン)～新鎌ヶ谷駅9時13分着(乗換)・9時29分発(北総鉄道)～白井駅9時34分着下車。
- 3、距離 10km 4、解散 15時30分ごろ
- 5、参加費 会員 無料 ・ 一般 300円。
- 6、その他 アンデルセン公園入園料 65歳以下900円。65歳以上(証明書提示により無料) ↑シンボルの風車



## 《例会の案内》 「開催日」 9月14日(土)

小雨決行 自由参加

### 益子の歴史と益子焼の里ウオーク

担当 加藤(実)・荒井・五十嵐

関東平野の北(栃木県の南東部)に位置する陶器の産地として名が知られています益子町を歩きます。陶芸の里や益子の街を散策後、陶芸体験として自分の手で絵付けを行いオリジナルの焼き物作りを楽しみます。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時30分
- 2、交通機関 取手駅 関東鉄道7時54分発～守谷駅8時12着・8時25分発(快速へ乗換)～下館駅9時12着(乗換)・真岡鉄道発9時42分～益子駅10時22分下車
- 3、距離 10km 4、解散 15時30分ごろ
- 5、参加費 会員無料 一般 300円
- 6、その他 陶芸教室(絵付け料金) 希望者のみ 550円。



- (1)交通(キップ)は、「常総線・真岡鉄道共通自由きっぷ」 2,300円がお得です。  
(2)関東鉄道の駅員が常駐している(取手・戸頭・守谷)で1週間前(9月7日)から購入できます。

「例会報告」 7月20日(土) 小田原の歴史・文化を巡るウオーク 天候 小雨 参加者68名(会員50名)

小田原まで乗り継ぎを入れて2時間30分。チョピリ遠かった。しかし、北條5代が築いた



小田原の一部を見ることが出来た。小田原城は観光の中心で多くの方が訪れていました。小田原には曾我別所梅まつりも有名である。

20年つづく小田原2ディーwは、何度か参加したが、市街地の見所の他、文人の別荘明治時代活躍された経済人などの別荘が点在している。二宮尊徳の生家もある。お土産のかまぼこなどを買い求めて帰りの電車へ。ご苦労様でした。



## [10月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 10月6日(日) 第7回とりで利根川市民ウォーク
- ② **10月19日(土) ※六義園ととぎぬき地藏ウォーク(予定です)**
- ③ 11月9日(土) 鹿島神宮からカシマスタジアムウォーク
- ④ 11月23日(土) 国営昭和記念公園ウォーク
- ⑤ 12月7日(土) 東京山の手散歩(渋谷)ウォーク
- ⑥ 12月21日(土) 豊洲市場見学とオリンピック施設ウォーク



「お知らせ」(1) □ 8月31日(土)全国赤水ウォーク東京大会2019(IWA主管)に、当会から10名のスタッフが中心的に協力します。小田原Wの時に参加募集いたし、11名の方が申込まれ、ありがとうございました。8月26日まで追加で参加者を受付しますのでTEL等で会長の日野まで申してください。□ 9月7日(土)例会終了後、第3回役員会開催。□ 9月10日(火)IWA代表者会議(古河市)会長出席。□ 10月6日(日)第7回とりで利根川市民ウォークを開催します。(チラシは8月号同封)参加申込は、9月7日・14日の例会でお受けします。担当・荒井役員へ。会員の皆様及びお知り合いの方を誘って沢山参加され大いに盛り上げましょう。総勢32名の会員の方がスタッフとして一生懸命頑張ります。宜しく願い致します。(2)例会の変更について10月19日(土)開催の国営ひたち海浜公園ウォークは、JRの「ときわ路パス」を利用して行くことで計画しておりましたが発売されません。(水戸・土浦・取手駅等で何度聞いても現在は発売していないと・・・発売中止?)通常料金では高額となるため、開催場所を変更しますのでご理解をお願いします。(9月14日開催の益子Wもときわ路パスを利用する事で計画しておりました。いろいろ調査した結果、常総線・真岡鉄道共通自由キップを探しました)

## 「ウォーキング豆知識」NO28 ウォーキングのすすめ (その2)・・・シリーズで掲載します。

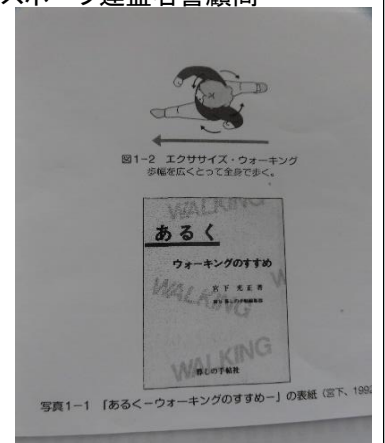
1.歩ければ楽しき余生が送れる。

「資料」宮下充正 東京大学名誉教授/日本スポーツ連盟名誉顧問

### (2)エクササイズとしてのウォーキング

なにか用事があるので歩く～から～体をうごかすために歩くをエクササイズ、ウォーキングと呼ぶようになったのは、何時頃かは不明である。17世紀から20世紀前半までの世界中で発表された文献を1965年に「歩行研究の概論」をまとめた。

その後、機械化・省力化が発達し運動不足が顕著になり、運動不足がもたらすさまざまな疾患に対するウォーキングの効果が明らかになる。高齢者にウォーキングを指導したのは1978年。かる～く身体を動かそうと呼びかける「お年寄りのための健康教室」を東京で開いた。60歳以上を対象とし、本格的に高齢者を対象とした運動を日本で初めての試みであった。当時の60歳は今の75～80歳に相当する。血圧や心拍数を測定し、各自の体調を確かめながら週2回実施した。その後、暮しの手帖に中年女性の健康・体力の保持・肥満女性の減量を目的としたウォーキングの指導した結果を掲載した。



「編集後記」 □ 今年の梅雨明けは、昨年より1ヶ月も遅かった。そして、寒かった。梅雨寒一転し酷暑急襲し「順化」できず熱中症が急増しています。私達高齢者は、くれぐれも予防と対策を取りましょう・・・ □ 9月21日からラグビーWカップが日本で開幕する。サッカーと比してラグビーの認知度は全体的に弱い。大男がぶつかり合う競技を楽しんでは。 □ 9月～10月に「いきいき茨城夢国体」が開催される。取手市は正式競技9月30日～10月3日自転車(取手競輪場)10月2～7日ボーリング(フジボール)/公開競技9月15～16日武術太極拳/デモスポ9月22日ダンススポーツ9月23日エアロビクス(いずれもグリスポ)/障害者スポーツ大会は、10月12～13日ボーリング(フジボール)/10月6日卓球バレー(グリスポ)で行われます。機会を見て地元選手を応援しましょう。編集者は取手に46年も住んでいて、一度も縁が無かった取手競輪の自転車競技の観戦と笠松運動公園の閉会式をスタンドから見ると予定である。

□ 東京オリンピックまで1年を切った。相変わらずチケットが手に入らない。あきらめの境地である。知らない競技や遠方は避けたい。最後は、気に入った競技をクーラーが利いた部屋でビールでも飲みながらTVで見ることになりそうだ。