

2019年(令和元年)
11月23日発行 第264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 12月

《例会の案内》 「開催日」 12月7日(土)

小雨決行 自由参加

東京山の手(田町・渋谷)散策ウォーク

担当 加藤(実)・田中・加藤(洋)

田町駅からスタートし、師走の高輪高級住宅地を散策し、恵比寿ガーデンプレイスで一服。
若者文化の発信地である渋谷の繁華街や、この秋高層ビルがオープンし大人の街へ生まれ変わる駅周辺
と世界的に有名になったスクランブル交差点を經由し、代々木公園までの変化に富んだ楽しいコースです。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時40分
- 2、交通機関 取手駅8時17分発(常磐線上野行)～上野駅8時59分着(乗換)～
9時21分発(山手線)～田町駅(改札)9時37分着下車。
- 3、コース 田町駅～高輪大木戸跡～白金高輪駅～八芳園～恵比寿ガー
デンプレイス～並木橋～スクランブル交差点～代々木公園駅
- 4、距離 11km(JVA) / 5、解散 15時ごろ
- 6、参加費 会員無料 / 一般 300円

渋谷スクランブル交差点→



《例会の案内》 「開催日」 12月21日(土)

小雨決行 自由参加

豊洲市場と周辺ウォーク

担当 加藤(洋)・田中・高橋

日比谷公園から晴海通りを歩き、豊洲市場へ。豊洲市場の青果棟、水産棟及び仲卸棟を各自自由見学し
活気ある新しい豊洲市場を存分に楽しむ。見学後、豊洲大橋を經由して東京の新しい顔となるオリンピック
選手村を通り、月島まで。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時15分
- 2、交通機関 取手駅 7時45分発(千代田線代々木上原行)～日比谷公園駅
8時45分着(下車)日比谷公園方面出口改札 豊洲市場→
- 3、コース 日比谷公園駅～ソニーパーク～勝鬨橋～晴海大橋
～豊洲市場～オリンピック選手村～晴海第一公園
～月島
- 4、距離 10km(JVA) 5、解散 13時30分ごろ
- 6、参加費 会員無料 / 一般300円
- 7、その他 ウォーク終了後、月島のもんじゃ焼きで忘年会開催。
会費2,500円。定員54名(先着順)

もんじゃ焼き→



「例会報告」10月19日(日) 六義園&とげぬき地蔵ウオーク 天候 雨・曇 参加者 24名(会員23名)

朝目覚めた時は、音を立てて降る雨。この雨では中止も止むを得ないかと思
いながら自宅を出る。これまでの経験から雨天時の参加者は極単に少ない。
昼前には雨が上がるとの予報も有、集合場所で参加者の意向を確認し、全体的
に行程を変更する事で挙行了。巢鴨のとげぬき地蔵商店街で、各自自由
としてウオークは打ち切り終了としました。女性が多かったこともあり、商店街
で散策や茶などで楽しい時間を過ごされたとの事でした。



「例会報告」11月9日(土) 鹿島神宮の森・カシマスタジアムウオーク 天候 晴 参加者49名(会員42名)

鹿島神宮駅まで、我孫子駅・成田駅・佐原駅の3回の乗換で時間を要するので、7時
10分と速い集合時間になりました。鹿島神宮での自由参拝後、野点・名物のみたらい
団子などを集合時間までそれぞれ過ごしました。カシマスタジアムでは、午後からJリ
ーグの試合が行われ、沢山のサポーターがレプリカのユニフォーム姿でスタジアム
へ。城山公園からの眺めはとても良かった。ここでフィニッシュ。帰りの電車が少ない
事もあり少し忙しい行程となりました。天候に恵まれてやれやれ。ウオーキングは
天候次第で楽しみ方も変わってきます。何より天候が良ければ全てよし。



[12月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 1月5日(日) 初詣ウオーク「大宮氷川神社と大宮公園」A
- ② 11月20日(日) 取手市新春健康マラソン・ウオーク
- ③ 2月1日(土) 北総花の丘公園ウオーク B
- ④ 2月15日(日) つくばの公園とJAXA見学ウオーク

→A

B→



「お知らせ」 ○12月21日(土)豊洲市場ウオークの後、月島のもんじゃ焼さんで忘年懇親会を開催します。定員54

名の先着順です。田中副会長へお早めに申し込んで下さい。○1月19日(日)取手市新春健康マラソン・ウオークの申
込は11月23日の昭和記念公園ウオーク迄です。間に合わない方は、ゼッケンに名前が記載されませんが参加できます
ので、12月の例会時に。五十嵐役員へ。※先月お知らせの中で日付が間違っていました。市の広報紙もご覧ください。
○台風15号の義援金募集報告。10月6日開催の市民ウオークの受付会場にて募金のお願いをした所、10,512円が
集まりました。IWAを経由しJWAから被災地へお届けします。市民ウオークに参加された方々に感謝申し上げます。
○IWA関連会議 12月3日(火)第14回つくば国際ウオーキング大会2回目実行委員会と五県ウオーク実行委員会
開催。それぞれ2回目。令和2年1月14日(火)取手市福祉会館で理事会開催(会場当番)。午後、スキルアップ研修会開催。
「会員の動向」 ○JWA認定 地球一周4万キロ 加藤 実さん おめでとうございます。記録達成には15年以上の
年月を要します。心から大変おめでとうございます。IVV回数 500回 新 光夫さん。おめでとうございます。
新会員のご紹介 10月9日岡田耕治さん(市内寺田)が入会されました。どうぞ宜しくお願いします。

「ウオーキング豆知識」 NO 33 ウオーキングのすすめ …シリーズで掲載です。

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

(5)つま先をけて、かかとから着地

歩幅を広げて歩くためには、後ろ足のつま先でしっかり地面をけらなければ
ならない。けるためにやや膝を曲げた状態から伸び上がるようにして、前足を
踏み出す。始めのうちは、この動きはちょっと大げさに見えるが、これまでのくせ
を直すにはやった方がよい。踏み出した足のつま先は上を向いて、かかとから
着地し、体重が乗り移るにつれて足の裏全体で支えるようにする。そこから
ひざをやや曲げて次の一步へと続ける。(右の図)このように、歩幅を広げて
歩こうとすると、下肢は骨盤から動く様になるから、左右のバランスを取るため
に、足の動きに合わせて上肢をしっかり振る。その際、手のひらを軽くにぎって
ひじをやや曲げ、腕を肩から振るとよいだろう。



「編集後記」 □ 立冬が過ぎ師走の足音が聞こえ、年賀状も発売になり、年末年始の準備を考える季節となりました。
1年が過ぎる事が年々早いと感じられます。充実した1年でやり切ったと確認する事が少ないこの頃。これも加齢がもたら
す錯覚かも知れません。1年間大きな事故もなく終わろうとしています。皆様方の協力を感謝いたします。来年もどうぞ
宜しくお願いします。□5月から「平成～令和」へ元号が変わり6ヶ月。日常生活に於いて迷わず「令和」と言葉が直ぐに
出てくる。□ラグビーのワールドカップは、日本の快進撃で大いに盛り上がった日本。東京オリンピックまで8ヶ月余り、
日本人の活躍を期待したい。マラソン・競歩が札幌開催となりチヨプリ残念だがTVもあるし時差がないので、楽しみたい。