



取手市歩こう会 会報 2月

《例会の案内》 「開催日」 2月1日(土)

小雨決行 自由参加

北総花の丘公園ウオーク

担当 田中・伊藤・五十嵐

北総花の丘公園は、発展著しい千葉ニュータウン(印西市)の中心に位置し、50haの広大な都市公園です。花・芝生広場・散歩道・ドックラン・バーベキュー等 5つのゾーンに分かれており、四季を通していろいろなイベントが開催されて、災害時の広域避難場所としての役割を果たしている。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2、交通機関 取手駅 8時26分発(常磐線上野行)～柏駅8時40分着(乗換)～8時56分発(東武アーバンパークライン)～新鎌ヶ谷駅(乗換)9時13分着(乗換)9時13分発(北総線)～千葉ニュータウン駅(下車)
- 3、コース 千葉ニュータウン中央駅～戸上谷津～北総花の丘公園散策(花の広場・道の景ゾーン・花の緑の文化館)～地域交流館～千葉ニュータウン中央駅
- 4、距離 10km(JVA) / 5、解散 15時ごろ
- 6、参加費 会員無料 / 会員外 300円



《例会の案内》 「開催日」 2月15日(土)

小雨決行 自由参加

つくばの公園とJAXA見学ウオーク

担当 牧・重信・香取

つくば研究学園都市の公園(中央公園・松見公園・松代公園・竹園公園・洞峰公園)を散策し、JAXA(つくば宇宙センター)の展示室を見学し、先端科学を眼と肌で感じる。
つくば市は「パン」の街。美味しいお店が沢山あり人気のお店に立ち寄ります。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分
- 2、交通機関 取手駅(関鉄常総線) 8時28分～守谷駅 8時46分着(乗換) 8時51分発(TX)～つくば駅 9時08分着下車
- 3、コース つくば駅～中央公園～松見公園～松代公園～「パン」店(クローンヌつくば)～洞峰公園～JAXA見学～竹園公園～中央公園～TXつくば駅
- 4、距離 10km 5、解散 15時ごろ
- 6、参加費 会員無料 ・ 会員外 300円



JAXA



「例会報告」12月21日(土) 豊洲市場と周辺ウオーク 天候 曇 参加者 72名(会員56名)

日比谷公園から銀座4丁目を通り、勝鬨橋を渡り晴海通りから年末の豊洲市場を訪れた。昨年築地から移転して1年余り。広大な敷地で改めて凄と思った。見学通路と店舗周辺は年末商材を求める方、観光の方で一杯で人・人。それぞれが1時間45分自由に市場内を堪能した。

オリンピック選手村は(元晴海展示場跡地)ほぼ出来上がっていた。月島のもんじゃさんで52名の参加で恒例の忘年会。会員外の方も参加され、1年間の思いでのなどの話題などで大いに楽しみました。



「例会報告」1月5日(日) 初詣ウオーク(大宮氷川神社) 天候 晴 参加者 82名(会員 55名)

年の初めの初詣ウオークは、例会としては久しぶりの晴天でした。ウオーキングは天候が良ければ全て良で、楽しいウオーキングとなりました。さいたま新都心駅の周辺は再開発が進み大きく変貌していきましており、駅近くにある「さいたま造幣局の博物館」を見学した。隣にある工場では、主に500円・500円硬貨と文化勲章や功労の方への勲章などを製造している。とても綺麗な博物館でした。大宮氷川神社は、家族連れの方々に予想を上回る参拝者で一杯でした。1年間無事に過ごせますよう心を込めて参拝をいたしました。



[3月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 3月7日(土) 池上本門寺と洗足池ウオーク
- ② 3月21日(土) 越谷レークタウンと周辺ウオーク
- ③ 4月4日(土) 神田川お花見ウオーク
- ④ 4月18日(土) 総会ウオーク(藤代宿～取手宿)

本門寺→



越谷レークタウン

「お知らせ」 □令和2年度(2020年)会員の更新手続きを受付中です。お早めに手続きをお願いします。4月18日(土)開催の令和2年総会の案内を同封しています。4月4日(土)の例会までに役員へ提出をお願い致します。

「会員の動向」 JWAウオーキングライフより地球一周4万キロ達成日野勝博さん。(同記録は当会では3人目)

「活動」 □取手市体育協会関連 2月1日(土)理事会(牧・伊藤)出席。2月16日(日)グリスポにて60周年記念式典。日野・牧・伊藤・重信・加藤(実)出席。3月7日理事会。 □茨城県ウオーキング協会関連 2月6日(木)第14回つくば国際・5県ウオーク実行委員会(土浦)日野・田中(正)出席。3月3日(火)代表者会議(ひたちなか市)日野出席。

□当会 3月7日役員会開催(ウエルネス)「その他」 当会は、茨城県よりウオーキング活動で、永年県民の健康増進活動に貢献があったと、県の福祉保険部推薦で2月19日(水)茨城県庁にて茨城県知事賞を受賞します。(日野出席)

「ウオーキング豆知識」 NO 35 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 (7)何時ごろ歩くのが良いのか

1日のうちで心筋梗塞の発症率が高くなるのは朝7時から9時の間という調査結果がある。また、睡眠状態に適応した自律神経系のはたらきは、朝は目覚めた状態への適応が不十分だから歩くのは避けた方が良いという人がいる。しかし、近所の公園では、朝6時30分からのラジを体操へ、毎日参加する中高年齢者は全国各地にたくさんいる。こういった人たちは、慣れているからだろうか、毎朝、元気に体操を楽しんでいる。ウオーキングは習慣的に継続しなければ、なかなか効果がでない。昼間に定期的に歩こうとしても仕事や家事その他で、なかなか思うように時間が取れない人が多いだろう。となると、朝か夜ということになるが、私は、できれば早朝のウオーキングをすすめている。ただし、その場合は睡眠中から失われた水分を十分に補給し、家の中で軽くストレッチしてから歩きに出かけることを忘れてはならない。夜間のウオーキングは足元が良く見えずつまづいて転ぶことがある。また、自転車などと接触する危険もある。さらに夜間に速く歩くと、体のいろいろな機能が興奮して、眠りに落ちるまでに時間がかかるので、夜遅くなってからのウオーキングはやめた方が良い。

「編集後記」 □ 2020年を迎えました。年末年始はとても穏やかでした。1年大きな事が起きないよう願っています。12干支の最初の「ねずみ」年です。夏には東京オリンピック・パラリンピックが56年振りに開催される。世界各地から観光を兼ねて沢山の方が来日される。日本の良い所・素晴らしい所を知って戴くチャンス。日本選手の各種目で活躍され日本中を大いに盛り上げるよう活躍を期待したい。□この所、人生100年という事が色々なところから聞こえて来ます。平均寿命はこの30年の間に7~8歳延び7万人を超えたことも有、40年後には100歳まで生きられる方が多くなるとの話です。実際には、健康とお金は大丈夫でしょうか。これから人はこの点をクリアする事が大きな課題である。