

2020年(令和2年)
2月15日発行 第267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 3月

《例会の案内》 「開催日」 3月7日(土)

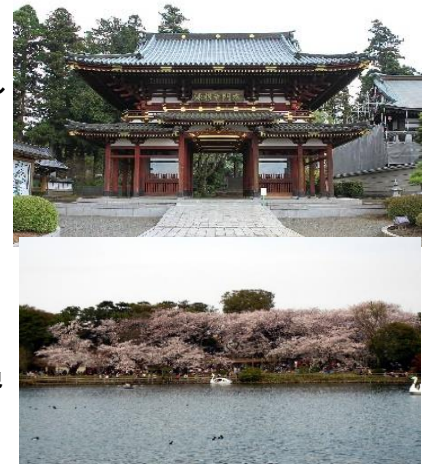
小雨決行 自由参加

池上本門寺と洗足池ウオーク

担当 五十嵐・田中・大塚

池上本門寺は、東京都世田谷区にあり日蓮宗の大本山。桜の名所として知られており、1607年徳川2代将軍秀忠公によって建立され、関東最古の五重の塔は国の重要文化財である。池上梅園に入り見頃の梅を見る。洗足池公園は都内でのんびり散歩できる穴場スポット。中央に大きな池。その周囲を周遊できる道が整備されており、洗足弁財天や勝海舟夫妻の墓に立ち寄ります。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時30分
- 2、交通機関 取手駅 8時02分発(常磐線上野行)～上野駅 8時43分着(乗換)～9時06分発(京浜東北線)～蒲田駅 9時36分着(乗換)9時50分発(東急池上線)～池上駅 9時55分(下車)
- 3、コース 池上駅～永寿院～五重の塔～池上本門寺～池上梅園～佐伯川緑地公園(昼食)～洗足池公園～洗足駅
- 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
- 7、その他 池上梅園「大田区立」(入園料)※ 65歳以下100円/65歳以上無料



《例会の案内》 「開催日」 3月21日(土)

小雨決行 自由参加

越谷レイクタウンと周辺ウオーク

担当 加藤(実)・富永・加藤(洋)

南越谷駅から、日光街道を北上し越谷市役所近くに整備されている葛西親水緑道を歩きます。中央公民館に立ち寄り、越谷レイクタウンへ。調整池の周りやアウトレットなどで、各人それぞれで昼食やお買い物で楽しんでいただきます。

- 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(千代田線) 8時30分駅～新松戸駅8時50分着(乗換)～9時00分発(武蔵野線)～南越谷駅 9時17分着(下車)
- 3、コース 南越谷駅～中央市民会館～葛西親水公園～しらこと橋～八条用水～湖畔の森公園～芝生広場(ウオーキングはここで解散)～レイクタウン内にて「自由昼食・お買い物」
- 4、距離 9km (JVA) / 5、解散 13時ごろ
- 6、参加費 会員無料・会員外 300円



「例会報告」 1月19日(日) 新春健康マラソン・ウォーク 天候 晴 参加者 101名 (会員68名)

快晴の中で開催されました。前日の雪交じりの寒い中、会場作りは多くの方で準備されました。ハーフマラソンは100名を超える参加者で親子レースや学年別のレースが2,000人以上の参加と多くのご父兄で熱い応援で大変賑やかな大会でした。ウォーキングは5K・10Kの2コースで実施し、当日23名の方が参加され、風も無くやや汗ばむ中で事故もなく無事終わりました。キリンビール取手工場より、ハンディタオルと大人にはノンアルコール・子供には「イミューズ」の提供と主催者より、えんぴつ2本の参加賞を頂き解散となりました。



「例会報告」 2月1日(日) 北総花の丘ウォーク 天候 晴 参加者 63名(会員 53名)

1月中旬ごろから、新型コロナウイルスの影響が報道され電車や人が集まる所に出かける事が多い当会は、心配しながらのスタートでした。天候は穏やかで心地良くウォーキングが出来ました。千葉ニュータウン駅から自然が多く残る里山を散策し、北総花の丘公園へ。真冬ですので花は期待していませんでしたが、河津桜・梅がちらほら咲き初めており、私達を歓迎してくれました。今年の冬は暖冬とかで、雪国では雪不足でいろいろなイベントに影響している。立春も過ぎ、確実に春が一步一步近づいています。がんばりましょう。



[4月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 4月4日(土) 神田川お花見ウォーク
- ② 4月18日(土) 総会ウォーク(藤代宿～取手宿)
- ③ 5月9日(土) オリピック施設巡りウォーク
- ④ 5月16日(土) 牛久健康ウォーク
- ⑤ 5月27日(水) チャレンジデーウォーク



「お知らせ」 □ 令和2年度(2020年)会員継続のご案内(お願い) お手元に届いております「入会案内・更新手続き」を受付中です。お早く手続きをお願いします。 □ お願い 新年度を迎えるにあたりまして会員の皆様へ。お知り合いの方・友人など歩く仲間を会員にお誘い頂きますよう、お願い申し上げます。

□ 4月18日(土)PM1時30分～取手市立福祉会館にて総会を開催します。早めに出欠の提出をお願い致します。
□ 12月21日(土) 月島で開催した忘年懇親会で清算後、余剰金は会の運営活動費に使わせて頂きました。感謝。

「活動」 □取手市体育協会関連 ・2月16日(日)グリスポにて60周年記念式典。当会から5名が出席します。
□茨城県ウォーキング協会関連 ・3月3日(火)代表者会議(ひたちなか市にて)日野出席。・3月27日(金)～29日(日)第21回古河まくらがの里・花桃ウォーク大会(古河市2泊3日)スタッフとして2名派遣(日野・田中(正))。・4月19日(日)第30回かすみがうらマラソン&ウォーキング大会(土浦市・かすみがうら市) スタッフ派遣4名。(日野・伊藤・田中(正)・金川) □ 役員会 ・3月7日(土)池上本門寺と洗足池の例会終了後開催します。(ウエルネス)

「ウォーキング豆知識」 NO 36 ウォーキングのすすめ(その8)・・・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
(8)自分の身は自分で守る

どこを歩くにせよ、まず自分の身の安全を守って歩くことが大切である。歩いている人の列に自動車が飛び込み、事故を起こす報道をたびたび目にするが、車道はもちろん、車道の脇にある歩道を歩く時でも、前ばかりではなく、後ろへも注意を払う。最近では自転車と衝突し死亡する事故が増えている。自転車だからと言って油断は禁物である。

山道やとことどころが壊れている舗装道路を歩く時は、着地するところの状態を注意して歩く。チョットした段差でも小石があっても、木の根が張っていたりしていても、足を踏み外し「捻挫」する。ひどい時には、転んでしまう。

「編集後記」 □ 我国に於いては「健康日本21」により国民の健康づくりが推進されています。中でも「生活習慣病の発症予防と重症化予防」は重要な柱となっています。国民の平均寿命は男性80,98歳・女性87,14歳。健康寿命(介護を要したり寝たきりにならず健康な生活をおくれる)は、男性72,14歳・女性74,79歳となっています。(2018年度統計)人生100年時代に向けて、健康で長生きを実現するためには、日頃から適度な運動(身体活動)・バランスの良い食事、健康的な習慣に取り組む事が重要と言われています。日頃からウォーキングを日常生活の一部として、持続的に取り入れて、健康寿命の伸長に努めたいものである。 □ 1月中旬中国武漢市で突然発生した「コロナウイルス」。全世界へ広がっています。予防策としてワクチンが無い為、「マスクとうがい」しかないとか。人混みには行かない事が最善か。