

2020年(令和2年)
3月21日発行 第268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 4月

…4月の行事(例会)中止のお知らせ…

新型コロナウイルスの感染拡大は、日を追うごとに世界各国へ広がり拡大を続けており、新型コロナウイルス感染の収束の目途が見えない状況であります。

また、政府より不要不急の外出やイベント等の自粛を引き続き要請されております。

3月・4月のウォーキング関係については、全国の大会は次々と中止され、首都圏のウォーキング団体の例会についても中止を決定しております。

当会に於いても役員会で、4月以降の検討いたしました結果、会員の皆さまの安全・安心を守る観点から4月の行事(例会)を中止といたします。

会員の皆様には、大変ご迷惑をお掛け致しますが事情が事情でございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

「開催日」 4月4日(土) 神田川お花見ウォーク

「開催日」 4月18日(土) 総会ウォーク(藤代宿～取手宿)

なお、総会の開催は、5月以降に延期いたします。

5月以降の行事につきましても、感染の状況などを判断し決定します。



お願い

…令和2年度の事業計画及び会員数の確認の為、会員の更新手続きが済んでいない方へお願い。…

ご案内の通り、新型コロナウイルス感染の関係で、3月・4月の例会は中止となり、新年度の更新の手続きにご不便をおかけしておりますが、更新を希望されます方は次の方法でお願いします。(2月号に続いてお願い)事務局にて4月以降様々な手続きを行います関係で、3月末までをお願いいたします。

- ① 郵便局(郵貯銀行)にて振込 払込口座 00150-8-264368 (払込取扱票)
名義人 取手市歩こう会
会費 1名 3,600円(会費3,000円+傷害保険料600円) 手数料が必用です。
払込取扱票の通信欄に、住所・お名前・会員番号・TEL・生年月日を明記して下さい。
 - ② お近くのお知り合いの役員へお願いします。現金と更新申込書の添付をお願いします。
- ※ 何らかのご都合で退会されます方は、会長あて郵便又はTELにてご一報頂ければ幸いです。

「例会報告」 2月15日(土) つくばの公園・JAXAウォーク 天候 晴 参加者 66名 (会員57名)

ウォーキングは天候が一番。この日は快晴でした。つくば市街地の公園は多くの公園があり、今回は4ヶ所の公園を巡った。つくば市は「パン」の店が多くさんあり、洞峰公園近くの、「クーロン又つくば」店に立ち寄った。この近くにある焼芋のお店に立寄る方もおられました。つくば宇宙センター「JAXA」の無料展示室を見学しました。数多くの宇宙関連の展示は、いつ来ても新鮮さを感じます。宇宙船「希望」・ハヤブサなど縮尺版で有りますが日本の宇宙の取組や技術の凄さを十分知る事が出来ました。



[5月以降の例会等の案内] 5月以降は下記の予定ですが、新型コロナウイルスの影響にて中止となる事が有ります。会報等でご連絡いたします。

- ① 5月9日(土) 新国立競技場周辺ウオーク
- ② 5月16日(土) 牛久健康ウオーク
- ③ 6月6日～7日(日) 第14回つくば国際ウオーキング大会
- ④ 6月13日(土) 古代ハスと千葉神社ウオーク
- ⑤ 6月27日(土) NHKスタジオパークウオーク



「報告」 取手市歩こう会は、ウオーキングのイベント等を通じウオーキングの効用と楽しさを伝えるとともに、取手市と連携した大会を実施し、会員以外にも広く参加を呼びかけ地域の健康づくりの推進に貢献していると、2月19日に茨城県庁において、令和元年度県民健康づくり表彰式で茨城県知事賞を受賞しました。取手市歩こう会の諸先輩の方や会員の皆様と一緒に活動して来た結果として、受賞出来ましたものと報告と感謝を申し上げます。3月11日に、日野会長・加藤・重信両副会長の3人で、取手市藤井市長を表敬訪問し受賞の報告をいたしました。藤井市長より、受賞のお祝いと皆さんは市民の誇りですとの言葉と、引き続き市民の健康づくりに協力をお願いしたいとの事でした。この表敬訪問の関係記事は市のHPに掲載されていますのでご覧ください。



藤井市長と

「お知らせ」

- 4月29日(水・祝)北総歩こう会主催の「大正浪漫ウオークin手賀沼」は新型コロナウイルス感染の関係で中止となりましたので、個別に連絡はありませんので事前に申込まれた方は注意して下さい。
- 5月27日(水)取手市主催の「チャレンジデー」は新型コロナウイルス感染の関係で中止となりました。
- (一社)日本ウオーキング協会の第4回代議員選挙に、茨城県からNPO茨城県ウオーキングと取手市歩こう会の2団体が立候補しておりました。2月4日2団体とも当選通知を頂きました。任期は、令和2年度から2年間です。
- JWAのウオーキングライフより、新さんIVV1万キロ達成。加藤実・加藤洋子さん年間完歩賞。おめでとうございます。
- 総会が5月以降となりますので、令和2年度の事業計画(案)を同封していますのでよろしくお願いいたします。

「ウオーキング豆知識」 NO 37 ウオーキングのすすめ(その9)・・・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)階段や坂上り下りする歩き方 階段や坂を上がる時は、上体をやや前傾にし足を前に出して足裏をしっかり着地させる。着地した足のおしりや大腿(もも)の筋肉を活動させ、股関節、膝関節を伸ばし重心を持ち上げる。からだがかたが真つすぐになったら、もう一方の足を上げ前へ着地する。一步一步自分の体重を上へ持ち上げることになるので、平地を歩く時に比べ運量は数倍になる。階段や坂を下る時は、腰をやや低くして足を前へ出して後傾姿勢でつま先から着地する。足が滑らないのを確かめ、重心を前へ乗せる。かかとまでしっかり着地したら、もう一方の足を前へ出す。階段での下りで、足を踏み外すと大事故につながりやすい。下りは、着地の瞬間に体重を受け止めるので、股関節まわりの筋肉の一部が強く働くことになる。階段を降りるときは、心臓や肺のはたらきをあまり必要とせず疲れを感じないが、急に下りずにゆっくり下ることが歩き終わった後の筋肉痛を引き起こさないコツである。 右の図→



「編集後記」 □ 新型コロナウイルス感染の拡大は、収まらない。日本においては、未曾有の経験であり対応にも難しさが滲み出ていおります。昔と違って世界中に人の往来数と移動スピードが速い為に中々難しいし、治療薬もない。トイレットペーパー・ティッシュペーパー・お米・インスタントラーメン等が品薄。マスクに至っては、なかなか購入出来ない。ドラッグストアでは、朝から長蛇の列。買えばラッキーか。何時ごろ収まるのか誰もわからない。ワクチンも開発されていないが早めの収束を願いたい。 □ 新型コロナウイルス感染の影響で、全国で毎週数多くのウオーキング大会(1日・2日間)が予定されていましたが、3月・4月の大会は中止に追い込まれた。関係者の事前準備など多くの時間と経費を掛けて準備したのに大変残念である、しかし、参加者をコロナウイルスの感染から守るには、リスクが大きい為苦渋の選択として中止も止むを得ないと思います。 □ 長期化に備えて、自宅近くを歩くなり運動不足解消の行動をお願いします。健康は自分自身の足で歩いて、筋肉を鍛えて転倒の予防を。また、手軽なスクワットも実行しましょう。