



取手市歩こう会 会報 8月

《例会の案内》 8月21日(土)

小雨決行 自由参加

越谷レイクタウン周辺ウォーク

担当 加藤(実)・富永・加藤(洋)

越谷市は日光街道の宿場町として栄えました。人口34万人で埼玉県で4番目の人口の街。越谷レイクタウンは、2006年(平成18年)中川・綾瀬川・元荒川の治水の大規模な貯水池と市街地整備が造成されました。レイクタウンは 225ヘクタールの日本一大きなショッピングセンターでイオンを始め専門店が710店舗があり、年間5000万人が訪れる。ウォーク後は店内のお店で昼食を取られるのもよろしいかと思えます。

- 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 JR取手駅 8時30分発(常磐線快速)～我孫子駅8時44分着(乗換)・8時48分(千代田線)～新松戸駅 9時02分着(乗換)・9時09分発(武蔵野線)～南越谷駅9時27分着下車。
- 3、コース JR南越谷駅～中央市民会館～葛西親水緑道～しらこぼと橋～八条用水～西方橋～湖畔の森公園～芝生広場～レイクタウン～越谷レイクタウン駅
- 4、距離 7km (JVA) 5、解散 12時ごろ 6、参加費 会員無料 ・一般 300円
- 7、その他 マスク着用 ・ 昼食不要 ↓レイクタウン



「例会報告」 7月3日(土) 山百合の花散策ウォーク 天候 雨～曇 参加者 会員 18名

1ヶ月半ぶりの開催でしたが、明け方の降りしきる雨の音で目が覚める。この雨では中止も止むを得ないかと思いつながら集合場所の南守谷駅に向かう。スタート時には、うそのように雨が上がり気温も上がりとても快適なウォーキングとなりました。守谷市の花「山百合」は守谷城址公園・長龍寺で見ることが出来ました。



「ウォーキングメモ」…… 暑さの対策をしてウォーキング熱中症を予防する10ヶ条

本格的な夏、気温は35℃を超える事が珍しくなくなってきた日本の夏。暑い日にウォーキングを行う為のポイント10ヶ条を纏めました。ご参考に。注:基礎疾患がある方は必ずしも当てはまらない場合があります。
①暑いときは水分補給が欠かせません。(15分に1回コップ1杯の補給)②ウォーキング前後に体重をはかる。(失われた水分量が知る)③塩分(「ナトリウム」)の補給(0.1～0.2%の食塩を含む補水液)が効果的。
④スポーツドリンクは注意。(糖質を含まない低カロリーのものを利用)⑤ウォーキング時間帯に注意。(午前11時～午後3時は避ける)⑥服装に注意。(軽装・通気性・色の淡いもの・帽子)⑦体を暑さに慣れさせる。(暑さに慣れるまで短時間のウォーキングから)⑧アルコールを避ける。(水分の補給にはならない)⑨薬をのんでいる方は要注意。(利尿剤を服用されている方)⑩あまり暑い時、体調不要の時は行わない。(熱中症の危険度は高くなり注意が必要) 参考資料…(一社)日本生活習慣病協会資料を参考にいたしました。

■ お知らせ 9月以降例会の案内（当初計画を変更しました）

- ※ ○印の東京方面はコロナ感染状況によっては県内等に変更します。変更する場合は、会報にてお知らせします。
- ※ 10月3日(日)第9回とりで利根川市民ウオークは中止となりました。(河川まつりも中止となりました。)

9月4日(土)	草加松原遊歩道ウオーク	草加松原→
9月18日(土)	科学万博記念公園ウオーク	
10月3日(土)	第9回とりで利根川市民ウオーク	←中止
10月17日(土)	イヤーランド(ひたちなか鉄道)ウオーク	
10月23日(土)	渋沢栄一誕生の地ウオーク	
11月6日(土)	我孫子宿と古墳群歴史ウオーク	
11月20日(土)	鮭に会える街筑西ウオーク	鮭イメージ→
12月4日(土)	○赤穂浪士の史跡を訪ねるウオーク	
12月19日(土)	○隅田川とミズマチウオーク	
1月8日(土)	布施弁天初詣ウオーク	布施弁天→
1月16日(日)	第50回取手市新春マラソン・ウオーク	
2月5日(土)	稲田の石切り山脈ウオーク	
2月19日(土)	布佐から木下駅周辺ウオーク	
3月5日(土)	早春の花高井城址公園ウオーク	
3月19日(土)	○レンボブリッチ・お台場ウオーク	



- 役員会開催 5月31日(月)AM11:00 緊急に副会長会議を「りぼんとりで」にて開催しました。
7月3日(土)PM2:00 第1回役員会開催を「福祉会館」にて役員全員出席して開催しました。
- IWA関係 6月13日(火)通常総会が土浦市にて開催されました。執行部の一部が変更になりました。
7月13日(火) 第1回部長会議(午前)・第1回規定委員会(午後)何れも土浦。日野会長が出席しました。
- JWA関係 6月29日(火)総会はコロナ関係にて書面総会(委任状)となりました。2020年から2年間IWAの推薦にて日野会長が代議員に選ばれましたが、一度も出席できず残念でありました。

○ニュース 茨城県・・・「いばらき美味しおDay」 毎月20日を減塩の日に制定・・・

趣旨・目的 茨城県では、「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現に向けて「健康寿命日本一」を挑戦する施策として掲げるとともに、「第3次健康いばらき21プラン」で「健康寿命の伸長」を基本を目指すこととしている。中でも、県民の死亡原因の6割を占める生活習慣病を予防するため、その要因の一つである塩分摂取量を低減することは大変重要である。このため、広く県民に対して、減塩を始めとした生活習慣病



予防について理解を深め、減塩意識の定着を図るとともに、減塩に係る食環境の充実を図る機会とする。40(しお)を半分に減らす「20」として、減塩という意味を込め、令和2年10月15日施行され、毎月20日を減塩の日として制定。

IWA(茨城県ウオーキング協会)も県内において食塩摂取実態調査に協力しました。その結果は、男性は、約 11~14g(厚生労働省の目標値 7.5g)。女性は約 8~11g(厚生労働省の目標値6.5g)と何れも多くの塩分を摂取している事が分かりました。食事前に減塩を心掛け、意識的に減らそうとする努力と、メニューに減塩が表示されている等を参考にして、日頃の食生活改善に心がけが必要であります。

「編集後記」 ■ 当会は行事の特徴であります首都圏方面から近郊へ変更して実施します。コロナウイルス感染が収束までの我慢であります。会員の皆様のご理解と協力を切にお願いいたします。 ■ コロナワクチンの接種を終わられた方が多いかと思いますが、これまでと同様、十分にコロナ対策を講じながら1年6ヶ月間の、生活スタイルを継続しましょう。 ■ 希望されます方々へのコロナワクチン接種のスピードを上げ、コロナウイルスの収束への道筋が見えてくる事を期待したい。 ■ 東京都は8月22日までの4度目の緊急事態宣言が春令され、東京オリンピックは宣言下で無観客での開催となり残念である。 ■ JWA・IWAの2022年度収支決算は、コロナウイルス感染の影響にて事業が大幅に減少した要因で欠損となりました。