



# 取手市歩こう会 会報 10月

## 「お知らせ」・・・ 新型コロナ感染「緊急事態宣言」の対応について ...

茨城県は、9月30日まで「緊急事態宣言」が延長されました。11月以降ワクチン接種等を条件として、県境越え等の行動制限を緩和して社会経済活動の再開を目指すことも確認されました。

このところ、感染者数は減少傾向で推移しており9月30日での解除が見込まれますので、10月9日(土)の例会から再開します。ただし、「緊急事態宣言」が延長となりました場合は、会報で案内しています例会は取り止め、取手市内のヘルスロードのコースに(次ページに掲載)変更して開催します。

「まん延防止措置」が発令された場合は、地域が市町村単位となりますので会報で案内してあります例会を開催し、ヘルスロードのコースは行いませんのでご注意ください。

早期にコロナ終息が出来ないことから、これからはコロナの流行と共存へと進む試みも始まりつつあります。今後の例会につきましては、いろいろ工夫しながら開催しますので、皆様のご協力をお願いします。ヘルスロードのコースへ変更した場合の案内は行いませんので、新聞・TV等で「緊急事態宣言」の解除か延長かのご確認をお願いいたします。

### 《例会の案内》 10月9日(土)

雨天決行 自由参加

## 科学万博記念公園ウォーク

担当/日野・田中・荒井

科学万博記念公園は、1985年(昭和60年)に開催された国際科学技術博覧会のメイン会場跡地に作られた公園である。科学の門は日本政府館のテーマ館高さ42mを4分の1に縮小して残しました。岡本太郎制作の「未来を視る」は万博記念公園駅前へ移設されています。

科学の門→



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 関東鉄道取手駅 8時18分～守谷駅 8時38分着(TXへ乗換) 未来を視る→ TX守谷駅 8時50分発～万博記念公園駅 9時02分着(下車)
3. コース TX万博記念公園駅～科学万博記念公園～みずほの村(農産物店)～研究学園駅前公園～TX研究学園駅
4. 距離 7km (JVA) 5. 解散 12時頃 6. 参加費 会員無料・会員外 300円
7. その他 マスク着用・昼食不要。 ※ 関鉄沿線にお住いの方は、TX万博記念公園駅で合流可。



### 《例会の案内》 10月17日(日)

雨天決行 自由参加

## イヤーランド(ひたちなか海浜鉄道)開設1周年記念

担当/日野・伊藤・荒井

昨年は、台風の影響で順延になり参加できませんでした。今回、開設1周年記念として開催されますので、当会の例会として行います。主催は、茨城県ウォーキング協会です。

※ 事前にJR「ときわ路パス」2,180円を購入して下さい。

おさかな市場→



1. 集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時20分
2. 交通機関 取手駅7時42分発(常磐線水戸行)～水戸駅9時00分着(乗換)・9時09分発(常磐線いわき行)～勝田駅9時16分着(乗換)9時31分発(ひたち海浜鉄道)～那珂湊駅9時38分着下車
3. 参加コース 6km 4. 参加費 300円(当日集金します) レトロな電車→
5. その他 マスク着用・昼食は、おさかな市場のお好きなお店にて各自お願いします。帰りは、取手駅へ16時～17時ごろの予定となります。



# 《例会の案内》 10月23日(土)

雨天決行 自由参加

## 霞ヶ浦総合公園ウオーク

担当/富永・田中・

霞ヶ浦総合公園は、オランダ風車・霞ヶ浦湖畔・入浴施設・スポーツ施設等があり、桜が名所の公園です。又、茨城県で人気度が高く、46haの広い公園で一足早い秋を感じましょう。

- 1, 集合場所 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分 オランダ風車→
- 2, 交通機関 取手駅(常磐線)8時18分発～土浦駅8時41分着(下車)
- 3, コース 土浦駅～桜川～霞ヶ浦総合公園～オランダ風車～備前川～土浦駅
- 4, 距離 8km 5, 解散 12時30分ごろ 6, 参加費 会員無料・会員外 300円 6, その他 マスク着用・昼食不要



□ 10月1日以降「緊急事態宣言」が延長された場合のみ、下記のヘルスロードコースへ変更します。

雨天決行・自由参加・昼食不要です。当面、毎月の会報にてご案内いたします。

- 10月9日(土) ヘルスロード とりかんコース 8km 集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 10月17日(日) 同 ふれあい道路コース 6km 集合 同 8時00分
- 10月23日(土) 同 北浦緑道コース 5,6km(3,8+2) 集合 藤代駅北口 8時30分

◆ ご注意…「緊急事態宣言」が解除された場合は、当初計画の「科学万博・イヤーランド・霞ヶ浦」の例会を実施しますので、間違いのないようご注意ください。

### 「ウオーキング豆知識」 NO45 (NO38～44)はNOが漏れていました)

…「ウオーキングで心地よい疲労を感じ、奥田弘美先生(精神科医) 資料 はいから誌より

正しい食事と良質な睡眠で元気に！」… その1 (次号へ続く)

…コロナ禍で崩れた心身のバランスを整える方法…(1)心身の不調に要注意。

コロナ過が2年9ヶ月。長く続く自粛生活の影響で蓄積するストレス。体調不良の原因にもなり免疫力低下にも繋がるストレスはどうすれば和らげるのでしょうか。マスク・消毒が欠かせない生活や緊急事態宣言など、長引社会制限に対して大きなストレスを感じている方が多くおられます。こんなとき大抵の人は、気持ちが緊張したり変化に対応しようと頑張ってしまう。そうすると知らず知らずのうちに心身に負担がかかり、肩こり・頭痛・便秘・下痢・倦怠感などの症状がでたり、悪化するとストレス性胃潰瘍、メニエール症、不眠、うつなどに移行してしまうケースもあります。こんなことにならない為には、なにより規則正しい生活を送る事が1番です。

気分が落ち込んでしまっている方も、それぞれのポイントを意識していただければ、心身ともに元気になってくるはず。ぜひ今日から実践してみてください。

**不安やイライラに負けない「ストレス対策3か条」 ① 質の良い睡眠** ぐっすり眠るためには、夜できるだけリラックスする事が大切です。用事等は昼の内に済ませ、食事と入浴後はゆったりと過ごしましょう。

② **バランスの取れた食事** 肉・魚・卵などのたんぱく質・緑葉色野菜を中心としたビタミン、海藻類に豊富なミネラルを組み合わせた食事を1日最低2食とりましょう。③ **日中の有酸素運動** 気持ちを明るくさせる効果がある日光と、気分転換になる有酸素運動を組み合わせるとストレスを和らげましょう。

早歩きでのウオーキングがお勧めです。

### ○11月の案内

11月6日(土) 我孫子宿と古墳群歴史ウオーク

11月20日(土) 鮭に出会える街筑西ウオーク



「編集後記」 ■ 新型コロナウイルスの発生時は、終息は早く3年と言われていましたが、デルタ株の発生により終息はあと2～3年先になる可能性が高いと言われています。終息を期待するよりも新型コロナの流行と共存へと進みつつあります。 ■ 昨年度から度々例会を中止せざるを得ない事態になり、会員の皆様にはご不便をお掛けしております。当会は、設立以来のウオーキングスタイルは、参加者が全員取手から電車に乗り首都圏へ行く例会が殆どであり、コロナの影響でこれらの事が出来なくなりました。 ■ コロナと共存していくには、コース選定も重要な選択肢であります。地元取手市内のコースも見直しを行い例会に取り入れてまいります。 ■ コロナ過で高齢者の運動不足が指摘されています。いわゆる「フレイル」状態の方が多くなっていると専門家が指摘しており、当会は11月以降も中止しないで工夫しながら例会を開催して行きます。