

取手市歩こう会 会報 12月

《例会の案内》

12月4日(土)

雨天決行 自由参加

渋沢栄一の故郷深谷ウオーク

担当/高橋・加藤(洋)・重信

近代日本経済の父と言われる渋沢栄一の故郷である深谷市を歩きます。生誕180年を迎へ2024年に発行されます新一万円札に肖像が使われ、今年の2月からNHKの大河ドラマ「青天を衝け」が放映されご覧になれる方が多いかと思ひます。生涯500社に及ぶ企業の設立に関わり、今話題の渋沢栄一。深谷の歴史や関係する施設に立ち寄り、「深谷大河ドラマ館」にも入館し、江戸後期の「志士」の時代から明治の大実業家を感じることが出来ると思ひます。深谷市は、冬の深谷ネギが有名で、冬に向かって美味しい「煮ぼうとう」をわって見たい。



- 1, 集合 JR取手駅西口ペドストリアンデッキ 7時10分 渋沢栄一→
- 2, 交通機関 取手駅(常磐線)7時34分発～上野駅8時16分着(高崎線乗換)・8時35分～深谷駅9時47分着。
※ お得なJRの「休日お出かけパス」の事前購入をお勧めします。2,720円。
- 3, コース 深谷駅～栄一像～鉄橋ブリッチパーク～浅間神社～深谷城址公園(昼食)～NHK大河ドラマ館～高台院～旧中山道深谷宿(坂本邸など)～深谷駅
- 4, 距離・認定 8km・(JVA) 5, 解散 15時頃 6, 参加費 会員無料・会員外 300円
- 7, その他 マスク着用・※ **昼食用意。 ※ NHK ドラマ館 640円(団体割引)**



《例会の案内》

12月18日(土)

雨天決行 自由参加

板橋不動尊(つくばみらい市)ウオーク

担当/田中・重信・牧

板橋不動尊は、関東3大不動尊の一つと言われ1200年の歴史を持ち、不動明王は国指定の重要文化財に指定され、関東屈指の名刹と言われています。つくばみらい市の社寺や総合公園に立ち寄り、開発が進むTXみらい平駅周辺の新しく綺麗な街並も見所です。



- 1, 集合時間 JR取手駅西口ペドストリアンデッキ 7時50分 板橋不動尊→
- 2, 交通機関 関東鉄道 取手駅8時18分発～守谷駅8時38分着(TXへ乗換)・8時51分発つくば行～みらい平駅8時55分着(下車)
- 3, コース みらい平駅～みらい平さくら公園～総合運動公園～永寿院～板橋不動尊～愛宕神社～みらい平さくら公園～みらい平駅
- 4, 距離・認定 8km (JVA) 5, 解散 12時30分頃 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。

・・・お知らせ・・・12月に「緊急事態宣言」が発令された場合は、上記例会は中止し下記のヘルスロードに変更します。雨天決行・自由参加・昼食不要です。何れも8時00分取手駅西口ペドストリアンデッキ集合。12月4日(土)「とりかんコース」・「大師通り」10km・12月18日(土)「ふれあい道路」6km
「会員情報」10月9日 花田侑子さん(戸頭)。10月23日 湯浅洋子さん(龍ヶ崎市)が入会されました
会員の皆さん どうぞよろしくお願いいたします。
「会議」第3回役員会11月4日(木)取手市福社会館にて開催しました。12月18日(土)第4回役員会予定。



「例会報告」 10月23日(土)霞ヶ浦総合公園ウオーク 天候 晴 参加者 会員 44名 会員外 3名



10月からの例会は、県内及び近郊地域に変更して実施しています。このウオークも急遽変更しました。この公園は、桜とチューリップが有名ですが今はその時期を過ぎてしまいチョッピリ残念でした。プール・体育館・テニスコート・温泉施設などがあり市民の利用が高い公園。機会があれば、また訪ねたい。



「例会報告」 11月6日(土)我孫子宿と古墳群ウオーク 天候 晴 参加者 会員 49名 会員外 10名



今回は、我孫子の古墳群を中心に歩きました。古墳群は、宅地化が進み消滅してしまいましたが、残された古墳は大切に保存されていました。明治から大正にかけて、文人たちの別荘が多くあり一部分しか訪ねることが出来なかったが、担当の大塚役員は工夫して中身の濃いウオークでした。



「ウォーキング豆知識」 NO 47 人生100年時代の生き方 …その1

柴田 博 医学博士 桜美林大学名誉教授・日本応用老年学会理事長他 理解し易い内容となっています。老年学の第一人者であります。柴田先生による健康寿命についての内容を抜粋してシリーズでお届けします。人生100年時代と言われていますが、自分の足で歩く、寝たきりにならない。健康寿命を伸ばすロコモ対策を講じ「立つ」「歩く」「座る」「寝る」を確立し「ピンピンコロリで大往生」も夢では無くなるかもしれません。…日野談。

平均寿命と健康寿命…日本が世界一の長寿国となったのは今から40年前への事です。今では平均寿命は男女とも80歳を超え平均寿命の伸長に伴って健康寿命も延びています。健康寿命とは、自立して日常生活を送ることが出来る期間を言います。平均寿命は女性87.74歳で世界一。男性81.64歳で世界2位となっています。2021年9月の敬老の日時点で、日本では100歳以上の方は86,510人がおられ、女性が90%を占めております。健康寿命を伸ばすことは誰でもが願うことだと思います。そのために基本となるのは、食事と運動そして社会貢献です。**①社会とのつながり** 私は老年学の専門家として、心と身体の変齢変化を多面的に研究してきました。その研究の中で分かったことは、日本人の8割以上の高齢者は自立していて、社会貢献が出来る能力を持っているということです。社会貢献とは、社会と関わり活動するのも良いでしょう。自分らしく生き方を見出してください。**②高齢期の住まい** 高齢者の事故の8割は家庭内で起こります。自宅で自立した生活を続けるためには、予め、何が必要となるかを考えて見ましょう。手すりの取り付けなどが代表的な対策です。また、自宅での生活に不安があるという場合は、高齢者向けの施設への入居を検討してみても良いと思います。**③介護について** 介護の話になると、「他人の世話になりたくない」と敬遠する人もいますが、長年社会を支えて来たのですから、お返しとして支援を受けてよいと思います。人間は生まれてから2年間は生活全般のサポートを受けます。それと同様に「人生最後の期間は、誰かのサポートを受けるのは自然なことだ」というのが私の考え方です。

○ 1月～3月例会の案内

- 1月8日(土) 初詣ウオーク「布施弁天」(柏市)
- 1月16日(日) 第50回取手市新春健康マラソン・ウオークは中止。
- 2月6日(土) 稲田の石切山脈ウオーク(笠間市)
- 2月19日(土) 布佐から木下周辺ウオーク(我孫子市・印西市)
- 3月5日(土) 早春の花高井城址公園ウオーク(取手市)
- 3月19日(土) レンボブリッジとお台場ウオーク(東京都)



「編集後記」 ■この所のコロナ感染者数は激減している事から、イベント関連の動員人数の緩和が進んでいます。当会の例会に於いても、少しずつ首都圏方面へも予定いたします。しかし、感染対策はこれまで同様続けてまいりますの会員各位の協力をお願いいたします。 ■来年の1月ごろから3回目のワクチン接種が予定されいます。少しずつ以前の生活に戻れることを期待したい。 ■来年度の例会計画を進めており、コロナで中止した例会の復活・首都圏方面も計画します。 ■今年も残り少なくなりました。会員の皆様、どうぞ良いお年をお迎え下さい。