



# 取手市歩こう会 会報 2月

《例会の案内》

2月5日(土)

雨天決行 自由参加

## 稲田の石切り山脈ウオーク

担当/五十嵐・大塚・重信

100年以上続く稲田の石の採石場「石切り山脈」。一帯は南北5km、東西10kmに及ぶ「茨城のグランドキャニオン」「地図にない湖」として人気を集めています。SNS・ネットで話題になり県内外から年間25,000人が訪れる。「湖は5年前、採算面から採石を中断した際、雨水や湧き水をポンプで抜くことを止めたことで、徐々に水がたまり、直径150m・水深さ40mになり青色の水をたたえている。採石は今でも行っており、美しい光沢が特徴で白い貴婦人と呼ばれ、旧茨城県庁、国会議事堂、最高裁判所などの建築物と笠間稲荷神社の石畳にも利用されています。



↑ 地図にない湖、茨城のグランドキャニオン

- 1, 集合 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(水戸行)～友部駅8時45分着(水戸線に乗換)・9時02分発(小山駅行)～稲田駅9時13分着(下車)
- 3, コース 稲田駅～いなだふれあい公園～石切り山脈・青い湖～稲田神社～西念寺～磯蔵酒造～いなだふれあい公園～稲田駅
- 4, 距離・認定 7 km・(JVA) 5, 解散 13時40分頃 6, 参加費 会員無料・会員外 300円
- 7, その他 マスク着用 ・**昼食用意** ・ 入場料 250円(団体料金) ※キップはお得な「ときわ路パス」購入。

《例会の案内》

2月19日(土)

雨天決行 自由参加

## 布佐から木下周辺ウオーク

担当/田中・富永・荒井

布佐駅(我孫子市)～木下駅(印西市)の水辺を歩きます。六軒地区は、相模が盛んで昭和40年初めまで行われました。巖島神社には鳳谷五郎の碑を見ることが出きます。木下水辺広場、交流の杜、12万年前の地層でその昔東京湾の底で、その海や潮の流れによって貝殻が集められ地層となった木下貝層も見所です。



- 1, 集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時10分 木下駅→
- 2, 交通機関 JR取手駅8時30分発～我孫子駅8時37分着(JR成田線乗換)8時46分発～布佐駅9時01分着(下車)
- 3, コース 布佐駅(南出口)～国道356号～六軒巖島神社～木下水辺広場～利根川土手～木下交流の杜～木下貝層～ひょうたん島池～木下駅
- 4, 距離・認定 8 km (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。

「例会報告」 12月18日(土) 板橋不動尊ウオーク 天候 晴 参加者 会員 44 名 会員外 22 名

TXみらい平駅には、多くの関東鉄道を利用されている会員、一般の方皆さんの参加をいただき盛会の例会でした。少々の寒さは天候が良ければさほど気にならない。みらい平駅周辺は新しい住宅が増え続けており綺麗な街並でした。板橋不動尊では、年末行事関係の準備が進んでおり、大勢の参拝者が訪ねる事と思います。参加者の皆さんの協力にて少し早目にフィニッシュが出来ました。駅前で昼食をと思いお店を探したが少なく断念し、守谷駅方面へ向かいました。



## 「お知らせ」

### ○ 令和4年度の会員継続手続きの案内

同封の「令和4年度(2022年)取手市歩こう会 会員継続申込書」に必要事項をご記入上、継続手続きをお願いいたします。昨年の4月より郵便局の振替口座での取り扱いは行こなっていませんので、ご注意ください。

### ○ 令和3年度(2021年)総会日程の案内

令和4年4月11日(月) PM 9時30分～ 取手市立福祉会館(市民会館隣) 3階 講座室A・Bにて開催します。総会の「案内及び出欠回答」は3月号会報と(2月18日発行予定)一緒にお届けします。

### ○ 新型コロナウイルス変異株のオミクロンが急増した場合の対応について

感染力が強いオミクロンは世界中に広がり、日本においてもその影響は避けられない状況とされています。A I の予測は1月下旬から2月に掛けて急増すると試算しています。国・県より何らかの要請が発出された場合は、当会の活動も中止といたします。その際は、会員の皆様には「ハガキ」等にて連絡いたします。

### ○ 江戸時代、歩いて日本地図を作製した「伊能忠敬」の映画「大河の道」が5月20日松竹関係の映画館で上映されます。出演 中井貴一・松山ケンイチ・北川景子等…次号以降で詳しく…

### ○ 健康スポレクひろば「ウオーク&レク」のウォーキング教室の参加者を募集します。

日本ウォーキング協会からの委託にて茨城県内6ヶ所(高萩市・常陸太田市・ひたちなか市・茨城町・牛久市・取手市)で開催するウォーキング教室です。取手市会場の募集は、取手市広報誌1月15日号にも募集案内を掲載しております。1月号会報に同封しました募集チラシをご覧ください。ウォーキングの基礎と楽しみ方、自分の歩幅を知る、美しいフォームなどウォーキングの基本的な内容となっています。是非参加して見ませんか。ご都合の良い日でも結構ですので皆様のご参加をお待ちしております。参加費は各毎300円です。教室に参加を希望されます方はチラシの裏面に必要事項を記入してFAXにて会長の日野までお願いします。

## 「ウォーキング豆知識」 NO 48 人生100年時代の生き方 …その3 (前号のつづき)

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

例えば、肥満値を表すBMI(肥満や低体重の判定に用いる国際的な体格指数)のどこ。計算方法は世界共通です。 $BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ は日本では適正値のBMIは22とされ、25以上は肥満と判定されます。しかし、要介護状態に対するリスクが低いBMI 25~27であることが研究の結果示されており、とても長生きするBMIと一致しています。高齢期はむしろ低栄養素にこそ、注意を払うようにしましょう。

○低栄養素を予防するための食生活 ① 3食のバランスをよくとる。②動物性タンパク質を充分とる ③魚と肉の摂取は1対1の割合に ④さまざまな種類の肉を食べる。④油脂類十分に摂取する。⑤牛乳を毎日飲む ⑥ 緑黄色野菜や根菜など多種の野菜を食べる。火をとおり、量を確保。果物を適量とる。(3) 日常の動作を増やして生活機能を維持・向上 健康寿命を延ばすには、運動も欠かせません。この場合の運動の目的は、生活機能維持・向上なので、スポーツジムで器具を使うような運動だけでなく日常生活での動作を増やすのも良いでしょう。(4) 社会とのつながりが健康寿命が延び、活動できる機能が延びたら何をしたいか考えてみることも大切です。仕事や趣味、ボランティアなど社会とつながりを持つことで、自分らしく、充実した人生を送ることが出来るでしょう。せつかくの長い人生を有意義に暮らして行きたいですね。 終わり…。

### ○ 3月～4月例会の案内

- 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)
- 4月2日(土) ふれあい道路さくらウオーク(取手市)
- 4月23日(土) 国営ひたち海浜公園ウオーク(ひたちなか市)



↑レンボブリッジ



↑モネフィラ

「編集後記」 ■ 12月下旬から感染力が強いオミクロン株がアツという間に全世界に広がりました。我が国は感染者数が少ないですが、国の機関は、クリスマス、年末年始が過ぎ1月10日以降から感染拡大が急速に進むことを想定しています。コロナが収束し平穏な今年となってほしいものです。

■ 今年は、大きなウォーキング大会が復活する予感がします。感染対策を充分取り安心して参加出来る大会が望まれます。当会は4月からの例会から、徐々に東京方面へのコースを予定しています。感染対策に注意し、親しい方とお話しながらのウォーキングが出来きますよう願っています。コロナに注意しながら…。