



取手市歩こう会 会報 12月

《例会の案内》 12月3日(土)

雨天決行自由参加

東京港野鳥公園ウオーク

担当/牧・富永

東京湾の埋立地に作られ、海とつながり潮入りなど多様な環境で約25万㎡と広大であり、年間120種の野鳥が確認されています。公園には、複数の観察小屋があり身近に見る事が出来る。ネイチャーセンターの観察ロビーは、望遠鏡が設置されており、大きなガラス窓から、初冬の野鳥を見る事が出来ます。



↑ 東京港野鳥公園

- 1, 集合場所 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分
- 2, 交通機関 JR取手駅発常磐線(品川行) 8時30分発～品川駅9時26分着(京浜東北線乗換)・品川発9時31分～大森駅(西口)9時37分着(下車) ※ 交通費 片道 935円
- 3, コース JR大森駅(西口)～天祖神社～平和島入口～せせらぎの森～野鳥公園～ネイチャーセンター～野鳥公園～平和島入口～天祖神社～JR大森駅
- 4, 距離・認定 11km (JVA) 5, 解散 13時30分頃 6, 参加費 会員無料・会員外 300円
- 7, その他 野鳥公園入園料120円・マスク着用・昼食持参・雨具・敷物

《例会の案内》 12月17日(土)

雨天決行自由参加

平林寺(紅葉)ウオーク

担当/田中・大塚

平林寺は、禅宗僧侶の修行道場として開かれた。13万坪の広大な土地に開創。650年の古刹の禅風を湛えています。大河原信綱は、3大將軍家光の老中として重宝され川越藩主として、玉川上水、野火止用水の事業をお行った。大河原松平家の廊所は3000坪の墓域に170基が立ち並んでいます。平林寺は、禅修行の専門道場であり修行の妨げにならないよう静粛に拝観散策しましょう。境内林は国の天然記念物であり、飲食・写生・スケッチなど様々な規制がありますので注意下して参拝しましょう。



↑ 平林寺 山門

- 1, 集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時30分
- 2, 交通機関 JR取手駅7時49分発(常磐線快速)～柏駅8時01分着(千代田線乗換)・8時07分発～新松戸駅8時15分着(武蔵野線乗換)・新松戸8時25分発～新座駅9時06分着下車 ※交通費 片道940円
- 3, コース JR新座駅(南口)～新座駅南口公園～ふるさと公園～野火止緑道～平林寺～陣屋通り～野火止用水～新座市総合運動公園(昼食)～野火止緑道～新座駅南口公園
- 4, 距離・認定 9km (JVA) 5, 解散 14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・昼食持参・雨具・敷物・入山料 500円

「例会報告」 10月15日(土)泉岳寺と高輪ゲートウェイ駅ウオーク 天候 晴 / 会員41名・会員外16名

この例会は、コロナの影響にて2年半ぶりにようやく実現しました。高輪ゲートウェイ駅は、近代的でモダンなつくりで、駅中の無人のCVを初めて見ました。駅周辺は他の施設(ビル)の建設が何か所も進んでいました。泉岳寺は久しぶりでした。相変わらず人気の高い赤穂浪士の墓は、ひっきりなしに参拝の方が訪れていました。墓エリアに入る際に、線香(有料)を購入しないと墓への参拝できないシステムに変更されていました。墓参りに線香は必須でありますから、止むを得ないかと感じました。



「例会報告」 11月5日(土) 竜ヶ崎ニュータウンと金龍寺ウオーク 天候 曇 /会員 28名・会員外12名

龍ヶ崎市のウオークは何度か実施しましたが、今回初めてニュータウンと里山を歩きました。やや広めの戸建ての家々や、自然が残って整備された里山の道を歩き、多くの参加者より好評を頂きました。

金龍寺は、旧水戸街道の若柴宿にあり、鎌倉時代に活躍した新田貞義の墓があり参拝しました。以前に数回訪ねたが、どれが墓かわからなかったが、今回訪ねると立て札が立っていて確認する事ができた。子孫が520年前群馬県太田市から国変えて牛久に国替移り、金龍寺も移転してきたそうです。



募集・・・新春健康マラソン・ウオークの参加者を募集します。(参加費無料)

2023年1月15日(日) 取手市主催の第51回取手市新春健康マラソン・ウオークが3年ぶり開催されます。同大会は子供から大人まで約2000人が参加され、ウオーキングのコースは5km・10kmです。

11月5日・19日の例会にて出席されました方には、チラシをお配りして参加の案内を行いました。何れにも参加されなかった方へは会報に同封いたしました。参加を希望されます方は11月28日までにお近くの役員へ。

ウオーキングメモ・・・「歩くこと」と「健康」の関係 NO1 (厚生労働省 健康日本21)より抜粋

- ・身体活動量が多い方や、運動をよく行っている方は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、肥満、骨粗鬆症、結腸ガンなどでの死亡率が低い。
- ・身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果がもたらす。
- ・生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量の増加に従って上昇する。長期的には10分程度の歩行を1日数回行う程度でも健康上の効果が期待できる。
- ・日常生活において、身体活動量を増やす具体的な手段は、歩行を中心とした身体活動を増加させるように心掛けることである。

「フレイルとは」(虚弱) 加齢により心身が衰えた状態(健康と要介護の間)であり、早くに対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性がある。コロナ禍にて、外出や運動の機会が激減したことも有、フレイル状態になる高齢者が多くなっていると、専門家は警鐘を鳴らしています。また、スポーツ庁は、65歳以上の高齢者の運動を行う人は全体的に下降気味で、まったく運動をしない高齢者予備軍は増え続けていると。「歩くこと」と「健康」は一体となっていますので、健康維持の為に、笑顔で・楽しく・継続してもっともっと歩きましょう。

「お知らせ」 12月に予定していました、ウオーキング教室は諸般の事情にて中止となりました。

- 会員 10月15日に木村夜詩枝さん(取手市平野)が入会されました。どうぞよろしくお願いたします。
- 活動
- 役員会 12月22日(木) 福社会館にて
- スポ協 12月3日(土) 理事会 グリーンスポーツセンターにて
- I W A 11月15日(火) 午前中 理事会 土浦市にて
- 11月15日(火) 午後から～つくば国際・5県Wの実行委員会 土浦市にて
- 1月15日(火) 部長会議 水戸市にて

1月以降の例会他

- 1月7日(土) 初詣(千寿七福神)ウオーク(東京都)
- 1月15日(日) 第51回取手市新春健康マラソン・W
- 2月4日(土) 皇居一周ウオーク(東京都)
- 2月18日(土) ひたち野うしく周辺ウオーク(牛久市)



「編集後記」 □ 11月からコロナ感染数が、増加に転じており第8波の入り口にあると。インフルエンザの流行と重なり、再び医療崩壊が起きると言われています。5回目のワクチン接種と、インフルエンザのワクチンを早目に実施しましょう。財務省は金がかかるコロナワクチン接種は、インフルエンザと同様に個人負担にと考えているようです。とにかく、早目に接種の予約をとり、この冬を乗り切りたいものです。□ 会員の高齢化に伴い例会参加中に、突然体調の変化により、医療機関に駆け込む事態が想定されます。参加の時は「健康保険証」の持参をお願いいたします。・・・お出かけの際は、健康保険証を忘れずに携帯しましょう。・・・