

歩友マンスリー

6月号(平成29年)第230号

「第三の運動」を推進しよう
背筋を正そう

太ももの貯筋をしよう

踝から先の動きを柔軟にしよう

ウォーキングへの心構え(毎例会唱和文言)

ウォーキングマナーを守り あせらず 急がず

マイペースで 楽しみながら 目的を持って 歩きましょう

【関城ウォーキングクラブ事務局】

〒308-0103 茨城県筑西市辻 1496

金沢 利方 TEL・FAX 0296-37-4058

郵便振替口座 名称:関城ウォーキングクラブ

番号:00110-0-38827

● 関城ウォーキングクラブのホームページ

<http://www6.plala.or.jp/y-ookura/>

● マンスリー編集 大島 利枝

6月第1例会

4日(日)第11回つくば国際ウォーキング大会参加

集 合 : 関城体育館北側駐車場 7:30 バス利用

持ち物 : 会員証、各種パスポート、雨具、昼食、
飲み物等 他

鳥生連合会長・小口理事の案内です

● 5月例会参加者数

・14日(日) うりづらロードウォーク(那珂市) 41名

・28日(日) ホームロードウォークor宝篋山登山

7月号でお知らせします。

・5月 さわやかウォーク参加者数 45名

6月第2例会

25日(日) 茂原あじさい屋敷散策ウォーク(千葉)

バス利用

集 合 : 筑西市役所旧本庁舎前 6:00

関城体育館北側駐車場 6:15

コース : 服部農園あじさい屋敷散策→鷲山寺→

市立美術館・郷土資料館→茂原公園(昼食)

※ 下見の状況によりコース変更あり

持ち物 : 会員証、雨具、昼食、飲み物等

さわやかウォーク日 (自由参加) 8:00~

3(土)10(土)11(日)17(土)18(日)24(土)

<6月理事活動>

10日(土) 茂原あじさい屋敷散策ウォーク(千葉) 下見 金沢会長、高橋副会長

15日(木) 本会理事会 午後7時半 河内公民館

<7月例会>

9日(日) ホームロードクリーンウォーク

23日(日) 下妻砂沼散策ウォーク(道紀行)

5月完歩賞(冊/20回) 該当者なし

<理事会からのお知らせ>

1. 重要なお知らせ

8/5-6(土日)夏の一泊ウォークが変更になりました

当初の目的地「伊東・伊豆方面」は、9月に変更すれば実施できることになりました。以下のように予定を組みましたのでご了承くださいませようお願いいたします。

例会日の変更 8月5・6日(土日) → 9月9・10日(土日)

<参加費> 会員:18500円 一般:19500円(バス代、宿泊代含む) 募集人員:30名

日程が変わりましたので、参加希望の方は改めてお申込みください。詳細は7月号のマンスリーでお知らせいたします。

2. 第11回つくば国際ウォーキング大会派遣スタッフ配車のお知らせ

大会参加者以外のスタッフは、分乗してつくば市役所駐車場に向かいます。(6/4③は別) 配車は下記の通りです。乗車場所へ時間厳守でお集まり下さい。よろしくお願いたします。(敬称略)

6/3(土)第1日 ①金沢会長の車 会長宅5:15発 落合節子、高橋幸子、小口正子

②高橋副会長車 あけの元気館裏テニスコート5:20発、高橋照子、飯田ひろ子、大島利枝

6/4(日)第2日 ①金沢会長の車 会長宅5:15発 小島都子、古谷とよ子、藤崎絹子

②高橋副会長の車 あけの元気館裏テニスコート5:20発 関根セツ

③金沢幸子さんの車 金沢宅6:30発 国土地理院へ 渡辺清子 渡部チイ子は車で現地へ

※大倉事務局長は両日共、自分の車にて現地に向かいます。

上記の他に金沢会長・高橋副会長・大倉事務局長は6月2日(金)前日準備作業があります。

3, 6月第2 例会 25日(日) 茂原あじさい屋敷散策ウォーク(千葉県)

集合出発 : 筑西市役所旧日本庁舎前 6:00 関城体育館 6:15 貸切バス利用

コース : 服部農園あじさい屋敷散策→鷲山寺→市立美術館・郷土資料館→茂原公園(昼食)

※下見 5月27日(土)の状況によりコース変更あり

持ち物 : 会員証、雨具、昼食、飲み物等

参加費 : 会員4,500円、連合会員5,000円、一般5,500円

申し込み : 6月4日までに参加費を添えて古谷副会長まで (☎0296-37-6355)

同日よりキャンセル料発生

4, 例会の写真配布について

毎回、市外に出かけた例会では写真を会員に配布していますが、会員の中には写真は貰わなくてよい、という方がおられるようです。お気持ちは理解できますが、写真を欲しいという方もおられますので、これからも原則1枚はお配りしたいと思います。どうしても欲しくない方は撮影の際にお申し出ください。しかし、写真代金を参加費から差し引くことはできませんのでご了承くださいますようお願いいたします。



うりづらロマンロードウォーク(那珂市)

平成29年5月14日(日)実施 参加者41名

(文・写真 : 大島)

朝から曇り空で風もあり心配しながら午前7時バスに乗り込んで目的地へ向かいました。古徳沼で交流会員の鴨志田敏朗さんと上妻多美子さんと合流し、準備体操をして瓜連駅→常福寺素鷲神社→静駅→弘願寺とめぐり寺にある病めるところを治療するくすぐり地蔵さまの体を思い思いになでて願掛けをしました。

静の大きなムクの木を見て静神社へ向かう。神社にありがちな拝殿までの階段が急で長い、それをみんな気合いで上りきり拝殿前の楼門へ到着する。みなさんお疲れさまでした。ここで鴨志田さん上妻さんと別れバス移動する。昼食する水産物のお店、ひたち海浜公園をまわり4時過ぎ帰着。楽しいウォークでした。

みなさん、これから暑い季節になります、こまめな水分補給を心がけて下さい。



常福寺境内



弘願寺のくすぐり地蔵さま



静神社拝殿までの長い急階段

夏場のウォーキング水分補給のポイント！

夏場のウォーキング開始前には、水分をしっかりと摂っておきます。

ウォーク中の水分補給はだいたい15分おきを目安に行いします、喉が乾いていなくても、無理やり水分補給をします。市販のスポーツドリンクは「糖分」が多いので、少し水で薄めて持ち歩くようにするのがオススメです。休憩は、木陰や日陰などの風通しの良い涼しい場所を探して着用している衣服をゆるめます。水分補給をしっかり行い熱中症対策をしましょう。