



IWA ニュース

NPO 法人茨城県ウォーキング協会

2020年 4 月号

発行 NPO 法人 茨城県ウォーキング協会
 発行者 会長 深見 博
 事務所 〒300-0812
 茨城県土浦市下高津 3-4-8 岡野テナト
 電話/FAX 029-824-0084
 郵便振替口座記号番号 00110-8-374140
 ゆうちょ銀行記号番号 10650-55828601
 毎月1日発行 編集責任者 富田 里美
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

今年も開催!!自分の脚で5県を巡る旅

日本で
ここだけ!! 第3回

三県境&5県ウォーク

主催/NPO法人 茨城県ウォーキング協会

◆開催日/2020年7月4日(土)

◆集合場所/渡良瀬川土手上(古河ゴルフリンクス・田中正造翁遺徳之賛碑横)

古河市西町10-1(古河ゴルフリンクス隣に駐車場有り)

最寄り駅JR「古河」駅、東武線「新古河」駅より徒歩約20分

◆参加費/一般・中学生以上(事前申込み)1,000円

一般・中学生以上(当日申込み)1,500円

小学生無料



コース概要

茨城県古河市 田中正造翁遺徳之賛碑 スタート

⇒古河市消防署⇒五霞町中央公民館⇒関宿城博物館⇒道の駅さかい

⇒古河福祉の森会館⇒古河公方公園⇒三国橋

⇒渡良瀬遊水地⇒田中正造翁遺徳之賛碑

●集合時間

20km・50km…6時00分

12km…8時30分

●出発時間

50km…6時30分

20km…7時00分

12km…9時00分

●フィニッシュ…17時予定



★12km(団体歩行)★20km・50km(自由歩行)

申込先

郵便振替口座番号00110-8-374140

加入者名/茨城県ウォーキング協会

※下段申し込み用紙に、コース(○●kmコース)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別をご記入の上お申し込み下さい。

第3回 5県ウォーク大会実行委員会事務局

実行委員長 佐藤 進

〒306-0036 茨城県古河市桜町24-30 ☎080-5538-9639

団体の方は、申込後、下記まで名簿をお送り下さい。

受付担当 富田 里美

〒313-0104 茨城県常陸太田市上利員町2102

電話 080-8041-5820

FAX 0294-76-9520

申込締切/2020年6月20日(土)

1に運動!! 2に食事!! 3,4がなくて最後にくすり!! 歩いて!!免疫力UP、コロナに負けない身体を!!
 あちら、こちらでイベント中止、延期、ついには学校も!! 昨年末から不要・不急の外出を控える政府方針が打ち出され、我々、ウォーキングのイベントもほぼ中止となっています。

先の見えない状況ですが、5県ウォークのゼッケンも出来ました。
 必ず開催するからと皆様にお約束は出来ないのが心苦しい状況ですが、
 目標がないと毎日歩くのも大変になってきます。そんな皆様にも自主トレ
 ウォーキングを…と思います。コロナウィルスの1日も早い終息を願います。

インターネットから申込 <https://moshicom.com/36551/>

<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/82227>

日本で
ここだけ!! 三県境&5県ウォーク

主催/NPO法人茨城県ウォーキング協会

お名前(NAME)	どこから(国・都道府県)
参加コース	12km 20km 50km
メッセージ(MESSAGE)	

交通ルールとウォーキングマナーを守って歩きましょう!

加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

- ◇ 新型コロナウイルス感染防止のため、4月は多くの団体が例会・大会を中止しております。
- ◇ また、新型コロナウイルス感染がいつ収まるのか先行きが不透明なため、各団体とも5月の例会・大会の開催について検討中であります。従いまして下表に記した例会・大会も状況次第では中止や延期になることもあります。
- ◇ 例会・大会に参加される方は、IWAニュースの5月号や茨城県WAのホームページをご覧ください。

認定 (略称) / (ヘルス R)ヘルスロード 365 (県MW)茨城県マスターウオーカー賞 (500選)美しい日本の歩きたくなるみち 500選 (JVA)日本市民スポーツ連盟 (元気)いばらき元気ウオークの日 (KKML)関東甲信越マーチングリーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100選



Pink Ribbon Festival in Tsukuba 2020
つくばピンクリボンフェスティバル2020
フレフレ
2020つくばピンクリボン!

2020年4月26日(日)
会場:筑波山神社 筑波山頂上 筑波山江戸屋
雨天決行・荒天中止
要事前申込、参加費無料(送迎バス利用者のみ1人往復500円)

イベント:
筑波山登山(徒歩またはケーブルカー往復)
講演会「乳がんなんでもQ&A」海潮博史(東京医科大学茨城医療センター乳癌科科長)
ピンクリボンヨガ・植樹祭

07:30 受付 筑波山神社前
08:30 開会式
09:00-10:00 筑波山登山(徒歩)
09:20-10:00 講演会(定員100名) 筑波山江戸屋
10:20-11:00 筑波山登山(ケーブルカー)
10:30-11:30 ピンクリボンヨガ(定員200名)
10:30-11:30 植樹祭(定員50名) 筑波山神社裏手
11:00 閉会イベント
12:30 閉会式 筑波山神社前

送迎バス利用車(1人往復500円 要事前予約)
07:00 バス出発(つくば市役所駐車場)
14:00 バス出発(筑波山江戸屋駐車場)
15:00 バス到着(つくば市役所駐車場)

主催:特定非営利活動法人つくばピンクリボンの会 Tsukuba Pink Ribbon Coalition
つくばピンクリボンフェスティバル2020実行委員会
実行委員長: 志保 昌子(つくば市役所)
大会実行委員長: 植樹祭/海潮博史(東京医科大学茨城医療センター) 筑波山江戸屋
大会実行副委員長: 植樹祭/日本ボウリング協会茨城連盟(つくば市役所)

後援:
埼玉県庁 埼玉県健康福祉部 つくばピンクリボンの会 実行委員会
FAX: 029-856-2002
E-mail: tsukuba2020@tsukuba-pinkribbon.com
〒305-0801 茨城県つくば市大谷1-1-1
筑波メディカルセンター・メディアビル3F3F

4/26 (日)

2020 つくばピンクリボン

主催: つくばピンクリボンフェスティバル実行委員会
後援: 茨城県ウオーキング協会他
集合: 7時30分
コース: 9時 バス
おたつ石
上イベント
前着

解散式: 12:30~13:00 筑波神社前
参加費: 無料 事前申し込み
問合せ: つくばピンクリボンの会 Tel.029-856-2002
詳細: <http://www.tsukuba-pinkribbon.com/>

大会中止



4月

●行事に関する問い合わせ先:開催期日、行事名(内容)は、都合により変更・中止となることがあります。

団体名	連絡先	Eメール	電話・FAX	団体名	連絡先	Eメール	電話・FAX
牛久ウオーキングクラブ	飯塚 幸雄	yuki-0516@ozzio.jp	029-872-1232	常陸太田ウオーキングクラブ	石橋 秀雄	hideo_bridge@yahoo.co.jp	090-2433-0821 FAX なし
高萩ウオーキングクラブ	間下 彰	a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	090-3903-0560 0293-22-4809	水戸歩く会	渡邊 昭知	Nbam1221@gmail.com	029-285-1592
取手市歩こう会	日野 勝博	hino-k209@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891	第5事業部	戸田 秀夫	pahas314@ybb.ne.jp	029-841-4802
ひたちなか健歩の会	小泉 文男	fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	(賛助会員) 利根町歩く会	川崎 邦雄		0297-68-7458

《事務局からのお知らせ》

1. 会議開催（コロナウイルス拡大に伴い中止）

令和2年4月14日（火）IWA第1回理事会

会場：「茨城県水戸生涯学習センター」

小講座室

水戸市三の丸 1-5-38 茨城県三の丸庁

舎 3F TEL 029—228—1313

時間：9時30分～12時

担当：常陸太田ウオーキングクラブ

2. 報告

台風19号災害義援金の募集をお願いしたところ
総額47,095円集まりました。

ご寄付・募金活動にご協力を頂いた皆様に心より
感謝を申し上げます。お預かりした義援金は、3/2
（月）日本ウオーキング協会に送金させていただきました
のでご報告いたします。



(1) 部屋を分けましょう

個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分け
られない場合には、少なくとも2m以上の距離を保った
り、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めしま
す。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしまし
ょう。

(2) 感染が疑われる家族のお世話は限られた方で…。
心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低
下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお
世話をするのは避けてください。

(3) マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを
外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスク
を外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール
手指消毒剤でも可）。
マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換し
てください。マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際
は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

(4) こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗い。アルコール消毒。洗っていな
い手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

(5) 換気をしましょう

部屋は定期的に換気してください。共有スペースや他の
部屋も窓を開けましょう。

(6) 手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ
手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭
用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリ
ウムであることを確認し、濃度が0.05%（製品の濃度が

6%の場合、水3Lに液を25mL）になるように調整して
ください。

トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用
消毒剤でこまめに消毒しましょう。タオル、衣類、食器、
箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいませ
ん。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必
要はありません。洗浄前のものを共有しないようにして
ください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで
共有しないように注意する

(7) 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスク
をつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かして
ください。

※糞便からウイルスが検出されることがあります。

(8) ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外
に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手
を石鹸で洗いましょう。

首相官邸 HP より引用



免疫力をUPしましょう!! 免疫力は、生命を守るためにある。血液の中に7つの免疫細胞が存在して、全身をパトロール。特に腸は免疫細胞の約6割が集中、我々の身体の根幹ともいえる部位、大切にしましょう。

免疫力をアップさせる運動法がこれだ!

免疫力をアップさせるためには、定期的に運動をすることが必要です。身体の働きを良くすることで、免疫力も高まるのです。しかし、運動によっては逆効果になってしまうこともあります。

例えばマラソンのようなハードな運動をしてしまうと、実際に免疫力が低下してしまうことも分かっている。

・「腕振り運動」がおすすめ

両腕を前方に伸ばして、体の脇で振り子のようにおおきく振ります。たったそれだけの簡単な運動方法です。ただし、運動効率をアップさせるために注目してほしいのが「肩甲骨」です。肩甲骨を意識しながら、両腕を振り子のようにしてください。肩甲骨を動かすことで、肩こりの解消にもつながります。肩甲骨周辺の血流も改善していくからです。さらに、肩甲骨周辺には大きな筋肉があるのです。その筋肉を鍛えるようなイメージで腕を振りましょう。実は筋肉と免疫は事情に大きな関係性があります。筋肉量が増えることで体温が高くなりやすい、といった特徴があるのです。そもそも免疫力は体温が1度下がるだけで30%も低減してしまう、と言われているほどです。体温が下がってしまわないようにするためにも、特に身体の大きな筋肉に関してはなるべく鍛えておくことがおすすめです。何もムキムキになることはありません。軽い運動でもある程度の筋肉は付くので大丈夫です。

・「8字運動」がおすすめ

両方の手を頭の上に伸ばしてください。その状態を維持しながらお腹あたりの意識を集中して空中に8の字を描くようなイメージで身体をひねります。上半身と下半身を連動させて体を動かすことになるので、ウォーキングでは鍛えられないような上半身の筋力アップが出来るのです。さらに足の側面お筋肉も鍛えられるので。全体的な筋力アップの効果が期待できます。



・「屈伸運動」がおすすめ

ハードな運動になってしまう恐れもあるので、まずは身体にそれほど負荷をかけないような軽い感覚で行ってください。特に膝が悪い方は無理をすると逆効果なので、辛

いと思ったら行わなくても良いです。屈伸方法の正しいスタイルは、膝に手をおいてゆっくりと膝を屈伸します。通常はそれだけの運動でも良いのですが、体力に余裕がある方は両足を少し開いて実施するのもおすすめです。両足を開いて相撲の四股のような感じにすると太ももの内側を鍛えることも出来ます。また、若い方はスクワット運動を実施しても構いません。スクワットを行うと、太腿の筋肉を集中的に鍛えられ、太ももの筋肉の中でも大きさを誇るので、鍛えるのを高める特に高まる効果があります。ダイエット効果も高まるので、若い女性にもおすすめです。ただし鍛えすぎると太くなってしまうので、ダイエット目的でスクワットを行おうと思っている方は注意してくださいね。



・「揺さぶり運動」がおすすめ!

膝を少し屈伸するような感覚で、腰を左右に動かしたり腕を前後に動かしたりする運動法です。身体を揺さぶることで全身の血行が促進されることになるわけです。身体の体幹を鍛えることになるので、インナーマッスルを鍛えるような効果も期待できるのです。激しい運動が出来ない、という方には特に注目の運動方法です。

※「PRESIDENT Online」の「誰でも・簡単・すぐできる「免疫力アップ」6つの法【2】運動」医学博士 安保 徹氏監修 構成＝長山清子氏より

水分を摂取するだけ！お手軽な免疫力アップ法:水分を摂取することが免疫力を高める理由

1. インフルエンザなどのウイルスが活動しにくくなる
2. 鼻や気管にある線毛を活発化させられる。
3. 血液内部の免疫を全身に巡らせられるから。
4. どのように水分を補給すればよいのか？免疫力を高める水分の種類とは？「白湯」をおすすめします。水以外のものでも摂取すると、かえって免疫力を引き下げってしまう可能性もあるのです。
5. いつ水分補給をすれば良いのか？1日あたりどのくらいの水分を摂取すべきか？1日あたり1.5リットルから2リットル程度が目安です。多く摂取したとしても3リットル程度にとどめましょう。
6. 硬水と軟水のどちらがおすすめなのか？軟水がおすすめです。軟水はミネラルの含有量は少ないですが、吸収力に優れています。とにかく水分を身体に吸収させることが大事なので、なるべく軟水を選択しましょう。ちなみに硬水に関しては便秘の方やダイエットを目指している方におすすめですよ。

免疫力をアップさせる睡眠方法

免疫力をアップさせるためには、睡眠をたっぷりと取ることが必要になります。

睡眠不足になると血管が収縮し血液量が少なくなってしまうと、それだけ免疫の機能が低下してしまう。

実は動物実験でも睡眠不足は免疫力を引き下げることが証明されています。

また眠ることで自律神経も整えています。それらの機能も免疫とは関係しているので、睡眠は欠かせません。

ここでは、免疫力をアップさせるためのおすすめの睡眠法についてお話します。

1. いびきを欠かないようにして眠ること

睡眠中の酸素の取り込み量も少なくなり、酸素濃度は下がっていく、ということになりかねません。その結果、脳が酸欠状態になります。酸欠状態になってしまうと、副交感神経が十分な働きをしてくれないのです。寝ているのに脳はリラックス状態にはなりません。結果的にストレスが解消されずに免疫力にまで影響を与えてしまうわけです。

・どうやって寝ればいびきをかかないで眠れるのか？

- ・横向きやうつ伏せで寝ること
- ・鼻づまりを解消する

2. 成長ホルモンが出やすい時間帯に眠ることが大事

細胞の活性度にも大きく関わっているのが成長ホルモンですが、その成長ホルモンは午後10時から午前2時のあいだに特に多く分泌されることが分かっています。理想としては午後10時までに布団に入ることです。しかし、仕事が長引いて遅くなることもあるでしょう。午後10時までに眠り始めるのは難しいですよね。そういった方は、なるべく、午前0時までに睡眠を取るようにしましょう。

3. 朝起きたらすぐに日差しを浴びること。

すぐに日差しを浴びることで、体内時計をリセット出来るわけです。1日あたり25時間に設定されている体内時計をリセットできれば、睡眠時間がずれ込んでいくようなことも避けられます。また、朝起きてから日差しを浴びると、その16時間後に眠くなる、といった機能も人にはあるのです。ですから、寝たい時間から逆算して日差しを浴びる、という方法もあります。例えば、浅野6時に日差しを浴びれば、ちょうど午後10時が16時間後になるわけです。冬に6時に日差しを浴びるのは難しいですが、夏は可能ですよね。、少し早起きして、朝日を浴びてみましょう。

4. 寝る前はなるべく食事をしないこと

・胃の中に食べ物があると、睡眠が阻害されてしまう。中にはお腹が空いていると眠れない、という人もいますが、胃の中に食べ物が入っている状態で眠ってしまうと、睡眠を阻害してしまうのです。

・アルコールを寝る直前に飲むのもNG

寝ている間に肝臓も休ませてあげましょう。少なくとも寝る2時間前からは飲まないようにしましょう。



menekiryoku.hatenadiary.jp より引用

一連載 地図のお話一 No. 130



「歴史のみちを歩こう」 (第26回)

ー近世(江戸時代)のみち「結城街道 その1」 水戸城下～赤塚宿～大足(おおだら)宿へー

日本ウオーキング協会専門講師 堀野 正勝

結城街道は、水戸城下と結城城下を経由して奥州街道(宇都宮までは日光街道)小山宿(栃木県小山市)を結ぶ街道で、水戸街道の脇街道として重要な街道でした。

街道沿いには、笠間藩、下館藩、結城藩があり、参勤交代だけでなく各城下間の物資の流通や人の往来などで活気がありました。又、街道沿いには笠間稲荷神社が鎮座し、参拝客や信者などもこの街道を利用しました。

結城街道は、現在の国道50号に沿うような形で、約65kmの道のりです。今回は水戸城下(上市(うわいち))を出発して、赤塚宿、大足宿から笠間城下へと進みましょう。

(水戸城下～赤塚宿～大足(おおだら)宿へ)

○水戸城下・東照宮

水戸駅北口を出て、国道50号を北西方向へと進むと、東照宮参道が見えてきます。東照宮は、水戸藩初代藩主・徳川頼房が、元和7(1621)年に徳川家康を祀る神社として創建されたものです。旧国宝だった社殿は、昭和20(1945)年の戦災で焼失し、昭和37(1962)年に現在の社殿が再建されました。今日では徳川頼房もまつられています。境内には頼房が奉納した銅灯籠、徳川光圀が造らせた常盤山時鐘、徳川斉昭考案による安神車(戦車)などが現存します。

金刀毘羅神社 泉町3-2-8

金刀毘羅神社は、香川県琴平町の金刀毘羅宮を分祀したもので、漁業、航海、農業殖産の神として、また、水神でもあることから火難除けや雨乞いの神として信仰されています。さらに西へと進むと、皆さんよくご存じの、偕楽園と常盤神社への入り口を通過します。

沼津ヶ澤不動院(不動尊)

大工町を過ぎ、スポーツセンター入り口交差点で一方通

行の旧道に入り、150mほど西へ進んだ右手に不動尊があります。不動尊は、江戸中期の浅間山の大噴火により発生した大飢饉(天明の大飢饉)の折、八幡神社に安置されたものを、明治期に当地へ転置したものです。

旧道は、しばらくしてJR常磐線に差し掛かりますが、行き止まりとなります。迂回して沢渡川を渡って赤塚宿へと向かいます。

○赤塚宿

赤塚宿の中央付近右側に当時の雰囲気を残す蕎麦屋(「八楽そば」)があります。常磐線の弧線橋手前あたりまでが赤塚宿でした。そのまま直進し、旧国道50号と合流左折し、300mほど行くと、左手に水戸市赤塚出張所があります。旧赤塚村役場の跡で、赤塚村の碑が立っています。大塚池(大塚公園)を右手に見て、左からの新国道50号の高架道に沿って西へと進みます。高架道の過ぎたあたりから、旧道は左へ入って行きます。35.7mの水準点近くには、旧街道に沿う不動尊が現れます。街道筋の北側には旧家が、しばらく進んだ左側には二十三夜塔や馬頭観音があります。常磐自動車道の隧道をくぐると立派な旧家が見られます。

○大足(おおだら)宿

水戸ICの西側には、中根寺が左手に見られます。大足宿中央付近には地藏尊が、また集落の南側には二所神社があります。

中原町の町はずれ(杉崎コミュニティセンター)には、八坂神社とその裏側には地藏尊がひっそりと祀られています。

三軒屋の集落を過ぎ、国道50号と合流し、一路「笠間城下」へと進みます。



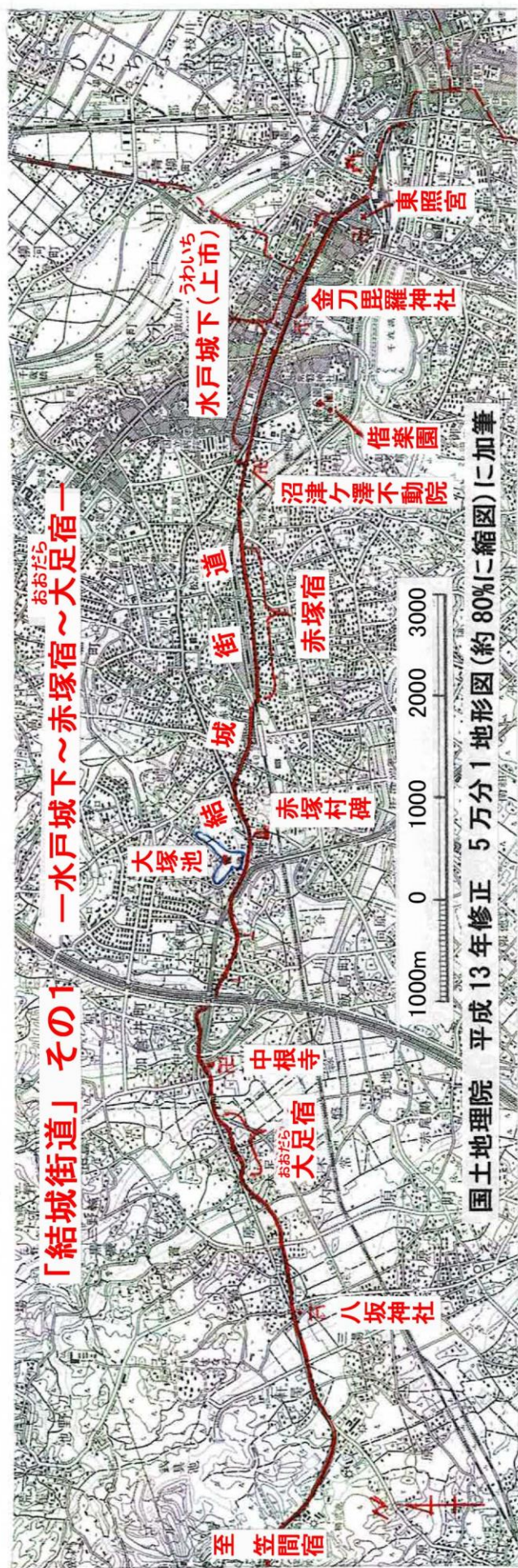
沼津ヶ澤不動院



旧道に残る四脚門の古民家(大塚町)



大足宿に残る「中根寺」



☆☆☆☆☆☆表 彰☆☆☆☆☆☆

1. 令和元年度県民健康づくり表彰(敬省略)

知 事 賞		
団体の部	取手市あるこう会	
保 健 福 祉 部 長 賞		
団体の部	水戸歩く会	
個人の部	所属クラブ	
飯塚 幸雄	牛久 W クラブ	
山縣 エク子	ひたちなか健歩の会	
石橋 秀雄	常陸太田 W クラブ	
横山 賢一		
富田 里美		
健康いばらき 21 元気アップ優秀賞		
氏 名	所属	
高田 日出子	古河悠歩の会	☆
永井 ケイ子	古河悠歩の会	☆
ヘルスロード完歩賞		
松崎 寛	IWA 第5事業部	H29年度指定全コース



日野勝博、飯塚幸雄、渡辺昭知、横山賢一、石橋秀雄



山縣 エク子



松崎 寛



永井ケイ子 ・ 高田 日出子

2. 新日本歩く道紀行 100 茨城県認定コース 完歩おめでとうございます。(敬称略)

達成回数	No.	氏 名	所属団体	認定日
60回	8	間下 彰	高萩 W クラブ	2020/3/14



《編集後記》2019 年度は、つくば国際ウオーキング大会をはじめ、5県ウオーク、全国赤水ウオーク東京大会など多くの大会を実施し、また、なごやんばるツーデーマーチへの団体での参加など色々と活動してまいりました。その一方で、15、19 号と相次いで大型台風に見舞われ、そのため中止した大会・例会もありました。さらに、2020 年に入ってから新型コロナウイルスのため 3、4 月と多くの大会・例会が中止になり、IWA のメインイベントのひとつである古河まらかの里・花桃ウオークも中止になってしまいました。まだ、新型コロナウイルスはおさまりそうにありませんが、早く終息して安心してウオーキングできるようになることを皆で祈りましょう。

[編集員 間下 彰]

◆「投稿」のお願い 400～600 字程度 送付先：富田 里美 FAX：0294-76-9520 Email: npoiwatomita@outlook.jp
 ◆本誌の年間購読について 年間購読料 1500 円 (内訳: 1 部 20 円 + 送料他) 郵便振替で送金して下さい。各種大会の「開催要項」なども同封致します。郵便振替口座記号番号 00110-8-374140 加入者名: 茨城県ウオーキング協会