



ひたちなか健歩の会

会報

ひたちなか市ウォーキング協会

発行 者：大越 康孝
編集責任者：河合 視己人

1 月の例会便り

第 202 回例会の「樫原神宮初詣ウオーク」は、1 月 8 日(日)に開催され、会員 26 名・一般 19 名の計 45 名の参加者がありました。前日までの寒さから一転しての暖かい一日で、絶好のウオーク日和でした。那珂湊駅前での出発式の後、ひたちなか海浜鉄道で保管している、ステンレス製列車について、吉田社長よりその特徴などの解説を聞いた後、百華蔵、館山七ヶ寺を経て、名平洞へ到着しました。ここでカモ等の群れを見ながら歩き、総合福祉センターで休憩後、樫原神宮に向かい、女性宮司さんによる新年の御祈願は厳かな感じで心にしみるものでした。おみくじ付きの厄除け飴をいただき、新年早々、皆さんで盛り上がっていました。

「樫原神宮 初詣ウオーク」に参加して

新春の朝日を浴びながら、那珂湊駅前広場に集い、「おめでとうございます」と笑顔の挨拶が、あちこちで聞かれました。消毒、検温、受付、資料配布、と役員の方々の、きびきびとした姿に感動、感謝、！

新年最初の出発式、大越会長から新年の挨拶が有り、続いて、ひたちなか海浜鉄道の吉田社長のご挨拶が有り、次に参加回数が 30 回と 50 回の二人の方が表彰されました。

出発前のストレッチ運動を行い、出発する。最初に鉄道車輛見学で、吉田社長から所有車輛についての説明が有りました。館山七ヶ寺を通り、名平洞で菅原副会長から説明を受けながら休憩する。白鳥やカモ(数種類の)の姿に癒されました。

すぐ近くの総合福祉センターで休憩、神敷台の住宅街を抜け、樫原神宮大鳥居下に到着。石段の所で記念撮影を行い、石段を上がり本殿前に集合。大越会長を先頭に参加者 45 名が整列する。吉澤和子宮司により「祝詞奏上」とお祓いを受け、大越会長が、代表で、「玉串奉奠」を行い、会長に合わせて、二礼二拍手一礼で、全員参拝し、祈願祭が滞りなく無事終了となりました。ひたちなか

健歩の会の益々の発展と、参加者全員の健康と幸せを心から願うものであります。記念品の「開運笑福おみくじ」と「厄除あめ」を全員戴きました。

この後、「那珂湊おさかな市場」で、解散式、大越会長の挨拶が有り、樫原神宮初詣ウオークが楽しく終了しました。役員の方々、参加の皆様、本当に有難度うございました。

(松本 勝男)



<樫原神宮にて>

<文芸コーナー> ～多くの皆様のご投稿をお待ちしています～

<川柳> ・若いなあ同じ年齢どこを見て (K.S.)

・福袋買わずと決意また買った (T.K.)

<短歌> ・登山靴くるぶしあたりやや痛い冬の西日に長い影伸び (M.K.)



第 202 回例会のスナップ



<那珂湊駅前でストレッチ>



<吉田社長より車両の解説>



<名平洞の説明を聞く>



<カモの群れのそばを歩く>



<名平洞で見られる野鳥の看板>



<檀原神宮に到着>



<檀原神宮本殿前>



<祈願祭>

イヤーラウンド(10 km)のコース一部変更のお知らせ

10km コースについて、往路は、海門橋の先の願入寺への右折位置を現行より先(祝町信号の先)に伸ばし、復路は、「巖船の夕照」から那珂川沿いに降りる木製階段をカットして願入寺前を戻るルートに、1 月末日に変更されました。第 203 回例会ウォークは新コースを使用します。

事務局からのお知らせ

1. JWA・IWA・ひたちなか市スポーツ協会関係情報

(1) IWA 関連行事の紹介

- ①第24回 古河まくらがの里・花桃ウオーク **事前申込み必要(当日申込不可)**
- ・期日：2023/3/25(土) 受付・スタート：7:30～9:00(受付後随時スタート)
 - ・コース：① <8km>「歴史と美術館」／② <21km>「渡良瀬遊水地」
 - ・事前申込：〆切：2月28日(火) ・参加費：2,000円(古河市外在住者)
 - ・ネット申込 URL：<https://moshicom.com/78464/>



②来年度行事の予定

- ・2023/6/4(土)開催：第16回 つくば国際ウオーキング大会
- ・2023/9月に開催予定：第6回 日本でここだけ!! 3県境&5県ウオーク

(2) 各種大会開催に係る当会からのスタッフ参加の紹介

- ①第24回古河まくらがの里・花桃ウオーク スタッフ：鹿志村、青木 両幹事参加

2. 事務局関係情報

(1) 今月の記録認定者

今回は多くの対象者がおられました。
皆様の頑張っている姿が見られます。
何か一つ目標を持ってウオーキングをされると良いですね。

<おめでとう! 記録認定者の紹介>

★例会参加	40・50回：長山 茂さん
★IVV 回数記録認定	1,100回：木村澄江さん
★IVV 距離記録認定	16,000km：木村澄江さん
★地球一周4万キロ	35,000km：座間秀夫さん
★	29,000km：菅原公子さん

定例会等のご案内

【IWA 加盟団体会員も参加可能。マスク着用等のコロナ感染対策は必須】

第203回 ひたちなか市_イヤーラウンド(那珂湊駅 WS) ウオーク

1. 期 日：2023(令和5)年2月19日(日)
2. 距離・認定：6・10・20km/自由歩行・ヘルスロード No. ; 該当なし
3. 集 合：海浜鉄道 那珂湊駅 9:00(到着順に受付後、順次スタートする)
4. コー ス：距離の異なる3コースの中から各自選択し、那珂湊駅を発着点に自由歩行(那珂湊駅に戻る最終ゴール時刻は原則14時まで)

第204回 ひたちなか市_六ツ野スポーツの杜・W 教室 ウオーク

1. 期 日：2023(令和5)年3月26日(日)
2. 距離・認定：7km・ヘルスロード No.362
3. 集 合：勝田駅東口 9:00
4. コー ス：勝田駅→勝田市役所→六ツ野スポーツの杜公園(ウオーキング教室)→ワークプラザ勝田→勝田駅
5. 解 散：勝田駅前 12時30分頃(昼食なし)

第205回 2023年度 健歩の会定期総会・フレイル予防講座

1. 期 日：2023(令和5)年4月15日(土)
2. 場 所：ふぁみりこらぼ 303号室
3. そ の 他：詳細は次号

例会ウオークの問合せ先等

【申込先】事務局 菅原宛 TEL/FAX 029-274-7016

住所・氏名・連絡先を明記して

【持ち物】飲み物、帽子、手袋、ザック、雨具、マスク、健康保険証など
歩きやすい服装で



JWA・IWA・近隣他団体からの情報

近隣の他団体などの行事・大会を紹介します。参加時には、事前に下欄の各連絡先に連絡し、参加の可否等を確認し、マスク着用など十分な感染対策を励行してください。

期 日	行事名・主催団体	集 合	距離・認定など	見どころなど
2/8 (水)	茨城県庁でランチウオーク 水戸歩	水戸駅南口 8:30	12km (JVA)	県庁展望台からの眺望
2/10 (金)	耐寒ウオーク 太田 W	春友彫刻の森 運動公園 9:00	8km(JVA)	棚倉街道町屋宿の歴史と 里川の流れ等の自然美
2/15 (水)	松岡八景ウオーク 高萩 W	総合福祉センター 9:00	8km(JVA) (道紀行 108008) (ヘルス R.346)	郷土の誇り松岡八景のう ち、常磐線より西側の六 景を巡る
2/18 (土)	大塚池周辺散策コース ウオーク 第五事	赤塚駅南口 9:00	10km(JVA) (ヘルス R.117,196, 197)	ヘルスロードと大塚池の 自然を堪能できる
2/25 (土)	鹿嶋神の道 水戸歩	鹿島神宮駅 9:00	8km(JVA)	悠久の歴史と豊かな自然 を体感しよう
3/10 (金)	高萩市内ウォーキング(仮) 高萩 W	未	7km 程度	詳細次号
3/11 (土)	金砂郷・久米・大里地区ウオーク 太田 W	大里ふれあい 広場 9:00	8km(JVA)	詳細次号
3/11 (土)	水戸観梅ウオーク 水戸歩	水戸駅南口 9:00	13・8km(JVA)	詳細次号
3/18 (土)	亀城公園散策ウオーク 第五事	土浦駅東口 9:00	10km(JVA) (ヘルス R.330) (県 MW)	詳細次号
3/25 (土)	笠松運動公園ウオーク 水戸歩	笠松運動公園	8km(JVA) (ヘルス R.362)	詳細次号

注) IWA の HP(<https://www.ibaraki-walking.jp/index.html>)で「IWA ニュース」を参照すれば、開催中止の有無等の最新情報を見ることができます。

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話・FAX
高萩ウォーキングクラブ(高萩 W)	間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	090-3903-0560
常陸太田ウォーキングクラブ(太田 W)	石橋 秀雄 hideo_bridge@yahoo.co.jp	090-2433-0821(Fax なし)
水戸歩く会(水戸歩)	渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-285-1592
第五事業部(第五事)	渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843
茨城県ウォーキング協会(IWA)	大越 康孝 4bd79c@bma.biglobe.ne.jp	029-272-8100

<編集後記>

事務局 菅原

事務局をしているといろんな電話がかかってきます。年齢を気にして、「何歳ですが大丈夫ですか」、「大丈夫です」。ウォーキングに年齢は関係ありません。何も早く歩かなくても良いのです。自分のペースで歩いていけば良いのです。ただ団体歩行となると我慢の歩行ですので早く感じる人と、遅く感じる人といろいろあります。お互いを気遣って歩けば楽しく歩けます。

世間ではコロナだ、インフルエンザなどとなかなか良い方向に行かないようです。自分の事は自分で守らなくては、という事でウォーキングで少しでも鍛えていきましょう。