

# 水戸歩く会 会報 2月号



発行者：会長 渡邊昭知 ☎ 029-285-1592  
 編集者：事務局 朝川憲 ☎ 090-2913-0068

## ◎ 2月を迎えて

お正月が終わったと思ったら、あっという間に2月です。年々月日が過ぎていくのが早いですね。2月は節分や入試、観梅、バレンタインデー等のイベントや行事もあるので何気にせわしい時期です。春の陽気を感じる日もありますが、まだまだ寒さ厳しい日が続くので体調に気を付けてください。水戸の梅まつりは2/11（土）～3/19（日）の日程で開催されます。現段階で開花状況は判断が難しいが例年なら 早咲き（1/中旬～2/中旬）中咲き（2/月上旬～3/中旬）遅咲き（3/月上旬～4/月上旬）烈公梅（れっこうばい）と白難波（しろなにわ）は1月下旬～2月上旬です。偕楽園を散策しては如何。いよいよ3年ぶりに第11回水戸観梅ウォーク大会を開催する運びになりました。チラシも出来上がり参加者募集が始まりました。新型コロナ感染防止対策のため開会式を行わず検温・体調チェックリストやマスク着用等を実施し万全の体制で準備をしたいと思っています。会員の皆様も友人・知人に一声かけて参加者を募ってください。



## ◎例会レポート 初詣七社寺巡り 1月7日（土）10km 天候：曇り時々晴れ

参加者：会員13名、一般39名 計52名 1班リーダー：西口・沢幡 2班リーダー：朝川・倉持  
 毎年恒例の初詣ウォーク、厳寒の中、今年も39名の一般の元気なウォーカー達が参加してくれました。ちなみに昨年の1月7日は雪景色でした。渡邊会長の新年の挨拶、ストレッチで少し体が暖まり、2班編成で9時スタート。大手門をくぐり、指定文化財にもなっている鹿島神社へ。弘道館公園では、梅の花がちらほら咲いていて、この寒い中での小さな春を感じました。次の八幡宮では、川上夫妻、奈良さんと新年の挨拶を交わし、おやつを頂きました。トイレ休憩をはさみながら、二十三夜尊、回天神社、常磐神社へとお参りしました。坂道あり、階段ありで最後は少し疲れましたが、水戸東照宮に無事ゴールでき、解散となりました。大変お疲れ様でした。森団体歩行の大変さを改めて実感しました。（レポート：千田千代子さん）大勢の参加者の下、幸先の良いスタートとなりました。今回は特別にお年玉（お菓子）を配って、みんなで歩ける幸せを祝いました。皆様ご協力いただき、ありがとうございました。（リーダー西口利雄さんのコメント）



弘道館公園内



水戸八幡宮（川上夫妻を囲んで）



二十三夜尊参拝

## ◎例会レポート 武田館と那珂川ウオーク 1月21日(土) 8km 天候：晴れ

参加者：会員12名、一般40名 計52名 リーダー：福田・渡邊 スーパー：倉持・瀬谷  
アンカー：西口・朝川 ストレッチ：倉持

ここ数日続いた暖かい日に恵まれ、スタート場所のJR勝田駅西口には52名の参加者が集合。定刻の9:00にスタート、最初の目的地「武田氏館」に向かった。ここは皆様ご存じの“甲斐 武田家”発祥の地4と言われている館。しばし見学後、ぬま尾神社を経由して那珂川沿いの広い河川敷に広がる耕作地(現在は田植えを待つ休耕田)を通る。ここからは、県庁などの水戸の街並み、さらにその先には筑波山、視線を北に向けると日光連山を遠くに見ることができた。ここを常磐線沿いに進むと那珂川の堤防にぶつかる。この堤防沿いを進み、勝倉神社先の“だんご直売所”でしばし休憩。ここは知人ぞ知る名店、お土産のダンゴを買う人、ダンゴを味わう人等、楽しんだようである。このあとは耕作地の真ん中を突っ切り、ひたちなかの台地状の町並み(住宅地)へ戻る。ここでは、光明寺に入る。この寺は十一面観音で有名、また、やや小ぶりの寺であるが、まとまりのある寺で「ひたちなかにもこんな良い寺があるんだ」という感想も発せられた。光明寺を出た後は、住宅街を抜け、一路、勝田駅西口へ戻る。予定通りの11:30にフィニッシュ、皆様のご協力に感謝申し上げます。(レポート：渡邊昭知さん)



武田館



田園地帯を歩く～筑波山や日光連山が望めた～



光明寺



勝田駅にフィニッシュ

## 2月 しっかり予防！冬季のヒートショック



### 入浴に伴うヒートショックの予防策

- ① 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく 浴室内の壁に温水シャワーをかけて温度と湿度を上げる
- ② 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める 入浴後は急に浴槽から立ち上がらない
- ③ 湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける。湯船につかっている時間は10分以内
- ④ 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を 脱水を避けるため
- ⑤ 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える アルコール・食事は一時的に血圧を下げるため
- ⑥ 血圧が高いときには、入浴を控える 収縮期血圧 180 拡張期血圧 110 入浴を控える
- ⑦ 家庭内で「見守り体制」をつくる いつもより入浴時間が長いときは一声かける

（協会健保2月の健康管理より）

## ◎2月～3月までの例会予定

日付	2/8 (水)	2/25 (土)
タイトル	茨城県庁でランチウオーク	鹿島 神の道
距離	12 km (JVA)	8 km
集合場所	水戸駅南口	鹿島神宮駅
集合時間	8:30 スタート9:00	9:00
コース案内	水戸駅南口～逆川緑地～茨城県庁～さくら通り 県庁からバスで駅戻りもあり(片道6km)	鹿島城址～根本寺～鎌足神社～稲荷神社～一の鳥居～豊津公民館(昼食)～鹿島バイパス～鹿島神宮駅
解散場所	水戸駅南口	鹿島神宮駅
解散時間	14:00頃	14:30 電車時刻14:46)
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林	西口・沢幡・鬼沢・千田・降旗・小久保

日付	3/11 (土)	3/25 (土)
タイトル	<b>第11回水戸観梅ウオーク大会</b>	笠松運動公園ウオーク
距離	13 km: 自由歩行 8 km: 団体歩行	8 km (JVA) HR128
集合場所	水戸駅南口 さくら東公園	東海駅西口
集合時間	8:00	8:30
コース案内	13 km～逆川緑地コース 8 km～一張一弛コース	東海駅～笠松運動公園(周回)～東海駅
解散場所	水戸駅南口さくら東公園	東海駅西口
解散時間	14:00	
担当班	全会員	渡邊・福田・小森・瀬谷・中村

コロナ感染防止対策マスク着用・手消毒・健康シート記入。各自で体温測定して来て下さい

### 【事務局より】

IVV 記録認定(ウオーキングライフ1～2月より)

1100回: 倉持繁子・小森町子 木村澄江(一般参加者) 10回: 塩幡直久(一般参加者)

2万2千km: 小森町子 1万8千km: 倉持繁子 1万6千km: 木村澄江(一般参加者)

地球一周4万キロ スーパーマスターウオーカー③ エイジウオーカー: 降旗紀子



### 【編修後記】

2023年がスタートしました。MWA ニュースを川上顧問から引き継いで3年5ヶ月が経過しました。

相変わらず同じような紙面で毎年何かしなくてはと思うのですがなかなか筆が進みません。シリーズで

掲載できるようなことも考えてみようと思います。2月号から会報も第201回に入るので表題をMWA

ニュースから「水戸歩く会会報」に変更し更なる紙面の充実を図りたいと考えます。

皆様からの投稿をお待ちしております。奮ってご応募願います