



取手市歩こう会 会報 1月



新年あけまして
おめでとうございます。
会員の皆様のご安泰と
ご健勝をお祈りいたします。
今年も元気に歩きましょう。

《例会の案内》

1月7日(土)

雨天決行自由参加

千寿(北千住)七福神ウオーク

担当/日野・伊藤

北千住の千寿七福神を巡り、開運招福をお祈りしましょう。

千住宿は、江戸4宿(えどししゅく)「千住宿・品川宿・板橋宿・内藤新宿」の一つで日光街道整備の一環として、千住周辺の集落を街道沿いに集められて造られ、日光街道・奥州街道の初宿として定められた宿場町です。松尾芭蕉の「おくのほそ道」の旅立ちの地地でもあり、水産物・青果物の足立市場とともに栄えました。

千寿七福神は、1995年に今の場所の七福神に変更され整備されました。参拝される方で賑わっています。



1. 集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時20分
2. 交通機関 JR取手駅 8時47分発(常磐線快速)～北千住駅9時16分着下車 ※交通費 片道570円
3. コース JR北千住駅(JR北改札口)～北千住駅ペDESTリアンデッキ～氷川神社(弁財天)～千住中町公園～稲荷神社(福祿寿)～八幡神社(毘沙門天)～千住神社(恵比寿天)～元宿神社(寿老人)～千住公園～氷川神社(布袋尊)～名倉医院)～千住本氷川神社(大黒天)～JR北千住駅
4. 距離・認定 8km (JVA) 5. 解散 12時10分頃 6. 参加費 会員無料 / 会員外300円
7. その他 マスク着用・昼食無・雨具、ゴール後各自でお願いいたします。

《例会案内》

1月15日(日)

雨天決行 自由参加

第51回取手市新春健康マラソン・ウオーク

担当/田中・重信

取手市主催(取手市スポーツ協会主管)の新春健康マラソン・ウオークです。

当会は、種目ウオーキング5km・10kmを担当します。会員の方は、大会本部付近で、当会の受付を行います。ゼッケン・例会参加カードをお忘れなく。事前申込されていない方も、当日参加できますので、立ち寄って下さい。

1. 集合 取手緑地運動公園(取手駅から下流に約2km) 8時10分
2. コース 5km・10km 団体歩行
3. 開会式 8時30分～
4. 解散 開会式会場にて 5km 10時40分頃 / 10km 11時30分頃
5. その他 マスク着用、昼食無、雨具、ゴール後各自でお願いします。

「例会報告」 11月19日(土) レインボーブリッジとお台場ウオーク 天候 晴 / 会員 45名・会員外14名

久しぶりにレインボーブリッジを歩きました。天候に恵まれ高層ビル群の多さに変わりゆく東京を感じる事が出来ました。橋の途中、歩道がせり出ている展望場所がいくつかあり、平成5年(1993年)完成時の写真が掲示したあり、変貌を見る事が出来ました。江戸防衛の砲台跡・火薬庫跡があるお台場第3公園、オリンピックのトライアスロン会場となったお台場ビーチ、自由の女像などを見て解散しました。



「例会報告」 12月3日(土) 東京港野鳥公園ウオーク 天候 曇 / 会員 30名・会員外6名

広大な野鳥の楽園である都立野鳥公園。12月に入り寒い一日でしたが、暖房が利いているネイチャーセンターから一部でしたが、野鳥を見る事が出来ました。四季を通じて野鳥を見る事が出来るそうです。シギ・チドリの生息地として、国際的に認められているそうです。野鳥好きな方には、たまらない場所かも知れません。



「臨時例会報告」 11月13日(日) IWAイヤーランド水戸大会 天候 曇 会員24名

今年の大会は水戸会場の11kmコースへ24名で参加。茨城県民の日でありイベント等が行われていました。もみじの紅葉がとても綺麗だったと感想をお聞きました。帰りの電車が事故の為に約1時間遅れで疲れでした。今回もときわ路オパスを利用しました。終了後県北の方面に足を伸ばした方々があり、有効活用された様です。

ウォーキングメモ・・・「歩くこと」と「健康」の関係 NO2 (厚生労働省 健康日本21)より抜粋
「健康な生活習慣を身につけましょう。」

「健康で長生き」は、誰もが願っていることです。その為には、健康な生活習慣が大切なことですが、誰もが健康な生活習慣を身に付けているわけではありません。脳卒中、心筋梗塞・糖尿病等の病気は、生活習慣病と呼ばれています。生活習慣病は、日常の生活が深く影響しており、老若男女を問いません。現在、我が国では「健康日本21」により、国民の健康づくりが積極的に推奨されています。中でも「生活習慣病の発症予防と重症化予防」は重要な柱となっています。

生活習慣病は、身体活動・運動や食事、飲酒、喫煙、睡眠、ストレス等の日常の生活習慣を改善することにより予防することができます。

健康な生活習慣を身に付けることは、「一生の財産」と言って過言ではありません。自分のライフスタイルを見直し健康な生活習慣を身につけましょう。

「お知らせ」 ○通常総会 4月10日(月) 取手市立福祉会館にて予定しています。案内は次号にて。

- 2023年ウォーキングカレンダーを会員の方へ配布します。ウォーキングの記録等の記載に活用しましょう。
- 役員会 12月 22日(木) 第5回役員会 福祉会館にて
- スポ協 12月 18日(日) マラソン全体会議・理事会 グリーンスポーツセンターにて
- IWA 12月 13日(火) つくば国際W・5県W 実行委員会 土浦市にて
1月17日(火) 部長会議 水戸市にて

2月以降の例会他

- 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)
- 3月4日(土) 歴史とアート(壁画)の街散策ウオーク(取手市)
- 3月25日(土) 神田川さくらウオーク(東京都)



「編集後記」 早いもので、師走となりました。年の初めには、コロナがどうなるのか、例会が無事開けるのか不安で一杯でした。これまでの感染予防と対策を確実に進めた結果、無事年末を迎える事が出来ました。会員各位の協力に感謝申し上げます。来年は、従来通りなんの心配もなく開催できます事を願いながら正月を迎えたいと思います。会員の皆様、どうか良いお年をお迎えください。