

取手市歩こう会 会報 2月

《例会の案内》

2月4日(土)

雨天決行自由参加

皇居一周ウオーク

担当/牧・加藤(洋)

皇居一周は約5, 6kmのコースで高低差30m。ランニングの聖地で多くの方がランニングをされています。ランニングは、桜田門を起点として大手町方向への反時計回りがルールです。歩行中は注意しましょう。ウォーキングコースにも最適のコースであり、とても気持ちがいいコースです。皇居周辺は観光スポットが沢山ありますが、今回は大手町の将門の首塚、北の丸公園、国会正門前、二重橋などに立寄りませう。



- 1, 集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時40分
- 2, 交通機関 JR取手駅 8時20分発(常磐線快速)～北千住駅8時50分着乗換(地下鉄千代田線)8時54分発～二重橋駅着9時12分着下車 ※ 交通費 片道 取手～二重橋 760円
- 3, コース 二重橋駅～和田倉噴水公園～大手門～平将門(首塚)～和気清麻呂像～平川門～北の丸公園 日本武道館～千鳥ヶ淵緑道～英国大使館前～国会正門前～警視庁前～桜田門～二重橋前～皇居外苑(楠正成像)解散～東京駅中央口
- 4, 距離・認定 8km (JVA) 5, 解散 12時20分頃 6, 参加費 会員無料 / 会員外300円
- 7, その他 マスク着用・雨具・飲み物・昼食無ゴール後各自でお願いいたします。

《例会案内》

2月18日(土)

雨天決行 自由参加

ひたち野うしく周辺ウオーク

担当/重信・加藤(洋)・田中

ひたち野うしく駅は、1985年(昭和60年)につくば市にて開催された、国際科学博覧会の臨時駅(万博中央駅)の跡地に1998年(平成10年)開業。駅周辺を開発をしていた都市整備公団(現UR)と牛久市が建設費を全額負担して開業された。西口には万博中央駅の記念碑があります。大相撲の二所ノ関部屋(元稀勢の里)が2022年駅東口から徒歩10分の所に開設。見学は外からの予定。新し街並みと周辺の公園などを散策します。



↑ ひたち野うしく駅

↑ 元横綱稀勢の里

- 1, 集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時15分
- 2, 交通機関 JR取手駅8時40分発(常磐線土浦行)～ひたち野うしく駅8時56分着 下車 ※交通費片道330円
- 3, コース JRひたち野うしく駅～ひたち野みずべ公園～二所の関部屋(外から)～牛久運動公園～ひたち野さくら公園～ひたち野うしく駅
- 4, 距離・認定 約8km (JVA) 5, 解散12時00分頃 6, 参加費 会員無料・会員外 300円
- 7, その他 マスク着用・雨具・飲み物・昼食無ゴール後各自でお願いいたします。

「例会報告」 12月17日(土) 平林寺ウオーク

天候 曇 /

参加者34名(会員29名・会員外5名)

平林寺は歴史を感じました。築350年の山門(重要文化財)は風格があり見事でした。広い境内に少し残っていました紅葉。参加された方より11月末の見頃の時TVで放映され、それはとても見事だったと。大河内松平家廊所信綱一族の直系の170基もの墓石が残存しており全国でも珍しい有数の大廊所でした。月2回の例会開催で、花などの開花・木々の紅葉等のタイミングの良い見頃は本当に難しい。



2022/12/17

「例会報告」 1月7日(土) 千寿(北千住)七福神ウオーク 天候 晴/参加者64名(会員43名・会員外21名)

2023年の初詣は、天候に恵まれ北千住の千寿七福神で1年の健康と幸福を祈願いたしました。今回はコースの関係から、逆コースにお参りしました。七福神の御朱印は7日が最終日とかで他の方々も詰め掛け賑わいがありました。押印で少し列が延び混雑し時間がかかりましたが、無事終了しました。参加された方々は満足されたことと思います。



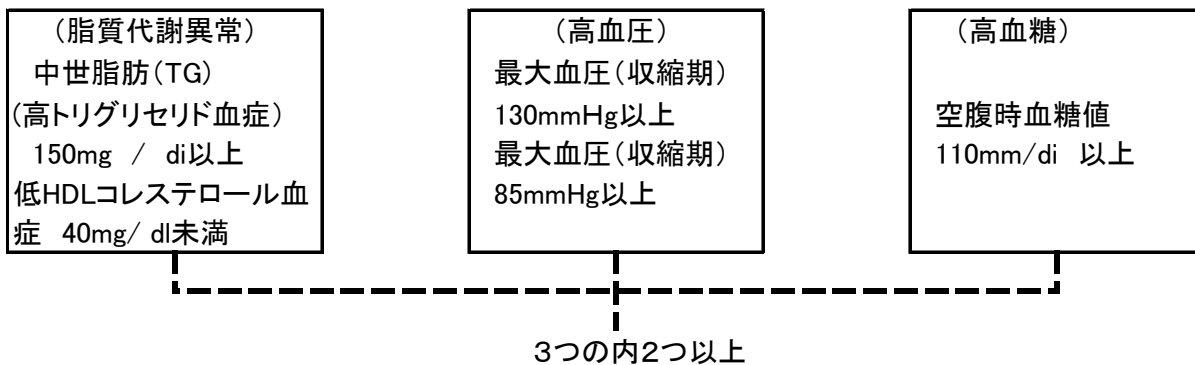
ウォーキングメモ…「歩くこと」と「健康」の関係 NO3 (厚生労働省 健康日本21)より抜粋)

「生活習慣とは」生活習慣病とは、身体活動、運動や食事、飲酒、喫煙、睡眠、ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾病の総称です。がん、心疾患・脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など、いずれも生活習慣病とされています。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、 内臓脂肪型肥満・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のことをメタボリックシンドロームといいます。

メタボリックシンドロームの判定基準 日本では、腹囲(おへその高さ)が男性85cm・女性90cmを超え、高血圧・高血糖、脂質代謝異常の3つのうち2つ以上当てはまるとメタボリックシンドロームと判定されます。

(内臓脂肪蓄積) 腹囲 男性 85cm 以上 ・ 女性 90cm 以上



※ 内臓脂肪面積が100cm²を超えると、高血圧・高血症・脂質代謝以上の合併率が高くないです。
(へその高さの腹囲 : 男性 85cm / 女性 90cm が内臓脂肪面積100cm²に相当)

「お知らせ」 ○令和5年度会員継続更新の案内を同封してあります。年会費は変更無です。

2月4日(土)皇居一周ウオークから受付をいたします。手続きをお願いいたします。

○ 4月10日(土) AM10時から令和5年度総会を取手市福祉会館にて開催します。

案内は3月号会報(2月18日発行)に同封いたします。総会のあと25周年の行事を予定しています。

- 役員会 2月23日(木) 第6回役員会 福祉会館にて
- スポ協 2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 2月7日(火) つくば国際W・5県W 実行委員会 土浦市にて
3月7日(火) 第3回部長会議 水戸市にて

2月以降の例会他

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)

4月1日(土) 幕張新都心と幕張海浜公園ウオーク(千葉県)

4月15日(土) 新国立競技場周辺ウオーク(東京都)



「編集後記」 ○天候に恵まれ穏やかで静かな年末年始で過ごす事が出来ました。コロナ感染者数が正月を過ぎてから上昇しています。私たちは高齢者でありますので、インフルエンザも合わせ十分に気を付けましょう。
○2023年度の例会はほぼ固まりました。首都圏方面へ積極的に計画をしております。楽しく元気に歩きましょう。
○2023年2月20日に、当会設立25年を迎えます。コロナ感染者・インフルエンザ感染者の推移を考慮しながら令和5年度総会終了後、同会場で飲食を行わない簡素なお祝いの行事を計画中です。