



取手市歩こう会 会報 3月

《例会案内》

3月4日(土)

雨天決行自由参加

アートの街(壁画)歴史散策ウオーク

担当/大塚・日野

取手市は、アートの街に取り組んでいます。芸大が取手に開校してから、次々アート作品が生まれています。昨年完成した西口擁壁壁画はマスコミに取り上げられました。今回は、取手駅周辺の壁画4点を巡ります。取手の再発見の企画です。楽しみましょう。

1. 集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 9時00分
2. コース 取手駅～取手ウエルネス～四谷橋(壁画)～井野天満宮～本多作左衛門の墓～本願寺～ヤオコー～市民会館(壁画)JR高架下(壁画)～西口擁壁(274mの壁画)～取手ウエルネス



市民会館の壁画

3. 距離・認定 8km (JVA)
4. 解散 12時30分頃
5. 参加費 会員無料 / 会員外300円
6. その他 マスク着用・雨具・飲み物・昼食は不要

《例会案内》

3月25日(土)

雨天決行 自由参加

神田川さくらウオーク

担当/高橋・加藤(洋)

このところ桜の開花が早まる傾向から企画しました。神田川の桜は兩岸の川沿いに咲きとても綺麗で有名です。江戸時代神田川の大滝橋～飯田橋間は「江戸川」と呼ばれていました。東京カテドラル聖マリア大聖堂は垂直に立てた構造は十字架の形をしています。細川庭園付近から江戸川公園まで自由歩行で桜を楽しんで下さい。

1. 集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時20分
2. 交通機関 取手駅 7時49分発(快速電車)～日暮里駅8時26分着(乗換)・8時36分発(山手線)～大塚駅8時26分下車 ※ 片道730円
3. コース JR大塚駅(南口)～大塚公園～護国寺～カテドラル大聖堂～肥後細川庭園正門～神田川沿いの桜散策～江戸川公園～江戸川橋駅(有楽町線)



神田川のさくら

4. 距離・認定 約6km (JVA)
5. 解散12時35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・昼食は不要

《例会案内》

4月1日(土)

雨天決行 自由参加

幕張海浜公園ウオーク

担当/田中・竹内

開催の紹介を掲載します。詳しくは4月号で案内します。

1. 集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分
2. 交通機関 取手駅 8時20分発～柏駅8時22分着(乗換)千代田線・8時42分発～新松戸着8時50分(乗換)武蔵野線8時59分発～海浜幕張駅9時29分下車 ※ 片道730円
3. コース 海浜幕張駅(南口)～駅前広場～水と彫刻のプロムナード～メッセ通り～マリスタジアム～幕張の浜～美浜園～幕張海浜公園(昼食)～創作の広場～海浜幕張駅
4. 距離 8km
5. 解散 14時ごろ
6. 会員無料・会員外 300円
7. 美浜園入場料(65歳以上無料)
8. その他 マスク着用・雨具・飲み物 ・※昼食持参。



「例会報告」 1月15日(日) 取手市新春健康M・W

天候 曇 / 参加者 79名

3年ぶりの大会でした。天候に恵まれ盛大に開催されました。特に、小さいお子様と親御さんとの競技は毎年ホットさせられます。ウォーキングは、例年より少ない参加者でしたが、皆さんは元気に完歩されました。今年はコースを変更しましたので、参加者よりコースは良かったと感想を寄せられました。役員の皆様ご苦労様でした。



「例会報告」 2月4日(土) 皇居一周ウォーク 天候 晴

/ 参加者 56名(会員40名・会員外16名)

皇居一周は、なんといっても若い方・外国の方のランナーが朝から夜まで走っています。今回も土曜日に関わらず多くの方が走っていました。1日1万人が走っているそうです。写真左は、千鳥ヶ淵戦没者墓苑に立ち寄った時です。右は桜田門・警視庁手前の写真です。楽しく歩きました。



ウォーキングメモ…「歩くこと」と「健康」の関係 NO4 (厚生労働省 健康日本21)より抜粋 「生活習慣病を見直し、改善しましょう」

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因になっているばかりでなく、医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものです。この病気は、日常生活の中での過度な身体活動の実施や運動習慣の確立、バランスの取れた食生活など適切な生活習慣を実践することによって予防できます。ほとんどの生活習慣病は症状のないままに進行するた為、症状を自覚する頃にはかなり進行していることが多くなっています。高血圧症・脂質異常症・糖尿病などは、自覚症状がほとんどないまま、体の中で動脈硬化が静かに進行します。そのまま放っておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などが起こり、取り返しのつかないことになりかねません。

生活習慣を見直し、改善する事が非常に重要です。

「お知らせ」 ○令和5年度会員継続更新の受付を開始しております。手続きをお願いします。

○ 4月10日(月) 令和5年度総会を取手市福祉会館にて開催します。

総会の案内を同封いたします。総会のあと同会場で創立25周年の行事を行います。

会員の皆様の出席をお願いします。出欠届を2月18日(土)の例会から受付を行います。

○ 役員会 2月23日(木) 第6回役員会 福祉会館にて

○ スポ協 3月12日(日) 親睦会のボーリング大会に、1チーム(田中・伏見・湯浅・半田)が参加されます。

○ IWA 3月7日(火) 第3回部長会議 水戸にて

3月以降の例会他

4月1日(土) 幕張海浜公園ウォーク(船橋市)

4月10日(月) 令和5年度(2023年)総会開催

4月15(土) 新国立競技場周辺ウォーク(新宿区)

5月13日(土) 深大寺植物園ウォーク(調布市)

5月27日(土) 布佐から木下周辺ウォーク(印西市)



「編集後記」 □世界的にコロナ感染対策の緩和が進み、日本でも大勢集まる場所以外のマスク着用は、個人の判断となった。日本人の気質からその判断に迷いますが、野外は外し電車内等は着用するが良いのか？。

□ 2月20日25年を迎えました。4月10日(月)開催します通常総会のあと記念行事を行います。準備の都合から「出欠届」を期日までに提出願います。コロナ感染対策の為、簡素に行います。多くの方のご出席をお願いします。□ 当会の例会を担当する人員が不足しております。年2~3回コースの下見等に協力して頂ける方2~3名を募集します。先輩方と一緒にいきますので誰でも簡単にできます。役員までお願いします。