



月刊

UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行:牛久ウオーキングクラブ

発行者:会長 望月 諭

連絡先:藤田 080-1976-0223

暖かくなってきて、気持ちも弾む春。桜やたんぽぽの花が咲き、新しいスタートの季節です。

驚くほど暖かい日もあるかと思えば、また季節が逆戻りしたかのように寒い日もあります。



人間の自律神経は極端な温度差で調子を崩しやすいのです。今がまさにそんな時期です。

おまけに、暖かい日が増えてきたことで花粉が大量に飛んでいます。

気をつけなければならないのはコロナ、インフルエンザを初めとする感染症、花粉症を初めとするアレルギー症状です。マスク、手洗い・うがい、十分な栄養と睡眠等々・・・。

そして継続したウオーキングで体調を崩しやすいこの時期を乗り切りましょう!!

3月の定例会等

開催日	概要
1日(水)	イオンモール土浦ウオーキング教室 ●スタッフは8:45までに牛久中央生涯学習センター集合 直行するスタッフは9:30に指定駐車場に集合 ※ウオーキング参加者は10:00 イオンモール土浦花火広場集合
第1 (土) 4 日	遠山保全林・谷津田散策コース【HR-No160】 L=9.6km S=6.0km ●集合時間・場所 8:30 牛久市中央生涯学習センター ※集合後、蜜にならない人数で分乗し牛久自然観察の森・第一駐車場に移動する ※直行する人は9:00までに牛久自然観察の森・第一駐車場に集合する。 ●歩行担当:Bグループ(Aグループはフォローに回る)とするが、運営委員は適宜フォローに回ること
5日(日)	いばらき元気ウオーク 遠山保全林・谷津田散策コース 9.6km【HR-No.160】 ※集合時間・場所、担当者・人員は参加者決定後に手配 午後運営委員会 13:30
第2 (日) 12 日	万博記念公園コース 6.0km ●集合時間・場所 8:00 牛久市中央生涯学習センター ※集合後、蜜にならない人数で分乗し万博記念公園・駐車場に集合する。 ※直行する人は、8時30分までに万博記念公園・駐車場に集合する。 ●歩行担当:Bグループ(Aグループはフォローに回る)とするが、運営委員は適宜フォローに回ること
19日(日)	例会休み
25日(土)	古河市・第24回古河まぐらがの里・花桃ウオーク(自由参加)※参加希望者はパンフレッドから個人で申し込み ※スタッフ要請(3名)有り、該当者には別途連絡
26日(日)	例会休み
第4 (日) 30 日	みどり野児童公園コース 6.0km ●集合時間・場所 8:00 牛久市中央生涯学習センター ●歩行担当:Bグループ(Aグループはフォローに回る)とするが運営委員は適宜フォローに回ること 例会終了後 年度総会 ※総会準備担当者は早めに帰り会場設営など準備にあたる(担当役員:望月、竹内、藤田、西村、泰道、井上、山田)

4月の予定

- ▲第2週 2日(日) 三日月橋例会、別途元気ウオーク
午後運営委員会 13:30~
- ▲第2週 平日 6日(木) 東京ウオーク「江戸桜巡りV」
(9日,日曜日の振替)
- ▲第3週 16日(日) 例会休み かすみがうらマラソン
&ウオーキングに協力(6名)
- ▲第4週 23日(日) 小野川・岡見八坂神社~親水公園
コース L=10.0km S=8.0km
- ▲第5週 30日(日) 刈谷中央公園コース 7.5km

JWA・IWA等、外部、上部団体等の予定

(1)JWA・IWA 関連

- ①第24回古河まぐらがの里、花桃ウオーク(自由参加)
日程:3月25日(土)
コース:21.0km、8.0km、自由歩行
参加費:古河市民¥1,000 円、市外者:¥2,000 円
事前申込(当日参加は不可/事前申込者のみ参加可)
- ②第23回かすみがうらマラソン&ウオーキング
日程:4月16日(日)※スタッフ要請あり(詳細は後日決定)
コース:18.0km(2022年と同じコース)
- ③令和5年度 IWA ウオーキング大会・つくば国際ウオーキング大会
日程:6月4日(日)ワンデーで開催
・5 県ウオーク
日程:9月9日(土)ワンデーで開催

3.11 をわすれない!

2011 年 3 月 11 日。死者・行方不明者 18,000 人以上。

今なお多くの傷跡を残す東日本大震災。

以来、首都直下型大地震の発生予測もたびたび報じられている昨今、家庭や職場での防災対策はしっかりと行き届いていますでしょうか? 大地震発生。その時、自宅にいるか、お出かけ途中か、ウオーキング中など! それぞれの場所で、まずやるべきことは何か! 家庭内で改めて共有しておきましょう・・・。

2023年1月9日(祝・成人の日)
第45回牛久シティマラソン大会
ウォーキングの部

牛久ウォーキングクラブは、本大会の『ウォーキングの部』運営に全面的に協力・支援してまいりました。

役員さん 13 人の協力を得て大会参加者の受付管理から、ウォーキングの指導、コースでの誘導、安全対策の実施などスムーズな進行に努め、大会を大いに盛り上げ、成功裏に納めました。参加者の皆さんはもちろん、大会実行関係者の皆様からも喜ばれました。

朝早くから、ご協力、ご支援くださいました役員さんに感謝申し上げます。



ひたち野牛久駅西口周辺

