2023年4月号



一般である。

ひたちなか市ウオーキング協会

発 行 者:大越 康孝 編集責任者:河合 視己人

3月の例会便り

第 204 回例会の「六ツ野スポーツの杜 W 教室 ウオーク」は、3 月 26 日(日)に開催され、会 員 12 名・一般 5 名の計 17 名の参加者がありました。当日の天気は「一日中雨」の予報で、開 催自体も困難かと思われる状況でしたが、いわき市や竜ケ崎市など、遠路はるばると参加され た方もおられました。風雨もそれほど強くなかったため、W(ウオーキング)教室は中止して、

雨の様子を見ながら、途中でUターン の可能性もありとして、スタートしま した。結果として、予定どおりのコー スを完歩することができ、靴の中など はびしょ濡れになりながらも、歩き切 った充足感を感じられたのではなかっ たでしょうか。

参加者の皆様、雨の中のウオーク、 ほんとうにおつかれさまでした。



今回中止となったウオーキング教室に関連して **ウオーキング効果のおさらい**

<JWA 「公認ウオーキング指導員育成講座テキスト」2018 年版 P.22 より>

運動がもたらす効果には、身体組織の変化(体脂肪量の減少、筋肉量の増大)や循環機能の変化 (心拍数の安定、血中コレステロールと中性脂肪減少による血圧低下、HDL 善玉コレステロール の増大)、脳の代謝能力を高める(運動習慣のない人の2倍)こともわかっています。代謝能力の 高い人は、疲労の原因となる乳酸をエネルギーとして使える一方、長時間にわたり糖分を脳や 筋肉などに供給でき、体力や思考力の持続につながります。ウオーキングには、以上の運動効果 は勿論のこと、それ以外にも次のような効果が期待できます。

(1)身体的効果

①高血圧改善、②冷え性克服、③心臓強化、④骨の強化、⑤肥満解消、⑥美肌効果、⑦美脚効 果、

⑧脂質異常症・動脈硬化改善、

⑨肝機能改善、

⑩腰痛改善、老化防止

①脳の活性化、②幸福感・快感が得られる、③やる気を高める、④リラックス効果、⑤気分転換

(3)社会的効果

出会うチャンスが少なくなるシニア世代にとって、ウオーキングを通じていろんな人と知合 うきっかけとなり、交友関係が広がる。

(4)医療費削減による経済効果

厚労省の研究班の試算として、ウオーキングの生活習慣病予防効果により、「国民の1日平均 歩数が千歩増えれば、糖尿病発症を約3%減らせる」「2015年度までに生活習慣病とその予備 軍を25%減らすことで、2025年度の医療費を約2兆円減らすことができる」

< 文芸コーナー> ~多くの皆様のご投稿をお待ちしています~

<川柳>・マスク無し泣いてる我が子ママだよと(K.S.)

・二度も見た侍ジャパンの決勝を (T.K.)

<短歌>・ 高齢を楽しむコツはできないことよりできること探し (M.K.)



第 204 回例会のスナップ



<勝田駅前;出発式>



<六ツ野スポーツの杜公園入口>



<ワークプラザ脇を歩く>



<市役所入口;桜の下を歩く>



<公園周りの HR を歩く>



<解散式;おつかれさまでした>

JWA「感染症下におけるイベント開催の指針」の紹介

現在、政府は社会・経済活動の回復に重点を移していて、3 月 13 日以降、マスク着用は個人の判断に委ねること、また、新型コロナウイルス感染症の位置づけを 5 月 8 日より現在の「2 類相当」から季節 性インフルエンザと同じ「5 類」に移行する方針を発表しました。

この状況下で、JWA(一般社団法人日本ウオーキング協会)は、3月27日付けで「感染症下におけるウォーキングイベント開催についての指針」を発表し、「ウォーキングイベントの開催は、With コロナ時代の心身の健康維持の上で有意義な社会活動であると同時に、コロナ下での開催でのリスク回避などに対するノウハウが蓄積してきていることを勘案して、『感染対策は継続するものの、コロナ以前の本来の形での開催を可とする』」との内容を発表しました。これは大規模イベントを対象にしたもので、当会の例会の運営にすぐに直接関係するものではないですが、今後の参考として、その抜粋を以下に引用します。

〈コロナ感染症下におけるウォーキングイベント開催についての指針(令和5年3月27日版)〉(抜粋) 「マスク着用に関する部分]

- ① <u>運営スタッフ</u>は、マスクを持参し、<u>状況に応じて着用</u>する。 (距離が近く、会話の発生する受付では着用を推奨する)
- ② <u>イベント参加者</u>には、マスク持参を求める。その上で、<u>現場において三密が予想される</u> 場面では着用を推奨する。

事務局からのお知らせ

1. JWA・IWA・ひたちなか市スポーツ協会関係情報

- (1) IWA 関連行事の紹介
 - ①第 16 回 つくば国際ウオーキング大会 事前申込み必要
 - •期日:6月4日(日)
 - ・コース:3コースから選択<①5km、②15km、③25km>
 - 事前申込〆切:5月26日(金)
 参加費:1,000円
 郵便振込、又はネット申込で、3月中旬から受付中、詳細はIWAのHP参照(URLは、https://ibaraki-walking.jp/info20230308-01/)
 - ②第6回 日本でここだけ!! 3 県境&5 県ウオーク
 - ・期日:9月9日(土) 詳細は次号
- (2) 前項大会への当会からのスタッフ参加の紹介
 - ①つくば国際W大会:大越、小泉、鹿志村、菅原
 - ② 3 県境&5 県ウオーク: 大越、鹿志村、菅原

2. 事務局関係情報

(1) 定期総会について

<おめでとう! 記録認定者の紹介>

★IVV 回数認定 1,200 回:木村 澄江さん

★ " 10回:松本 勝男さん

★IVV 距離認定 17,000km: 木村 澄江さん ★ " 15,000km: 座間美紀子さん

★ " 13,000km: 座間実施するル ★ " 100km: 松本 勝男さん

2023 年度の定期総会は、会報先月号に同封の「ご案内」のとおり、4月15日(土)に開催予定です。今回は、総会に引き続き、ひたちなか市高齢福祉課のご担当者様による「フレイル予防講座」がありますので、多数のご出席をお願いします。なお、欠席される場合は「ご案内」下部の「委任状」を、4月3日までに忘れずに提出していただくようお願いします。

定例会等のご案内

【IWA 加盟団体会員も参加可能。マスク 着用等のコロナ感染対策は必須】

第205回2023年度 健歩の会定期総会・フレイル予防講座

1. 期 日 : 2023(令和 5)年 4 月 15 日 (土) 9:30~12:00(受付 9:15~)

2. 場 所: ふぁみりこらぼ 303 号室 ひたちなか市石川町 11-1 Tel 020-272-6301

3. その他: 詳細は、2月号に同封の案内資料を参照。

なお、フレイル予防講座は、総会終了後(概略予定時間 11:00~11:50)に、

ひたちなか市高齢福祉課のご担当者様より講義

第 206 回 ひたちなか市_ひたち海浜公園ネモフィラ ウオーク **(**予定)

1. 期 日 : 2023(令和 5)年 4 月 23 日 (日)

2. 距離・認定: 10km/自由歩行・ヘルスロード No.16、185・100 選 108003

3. 集 合: 勝田駅東口 9:00

4. コース: 勝田駅→石川運動ひろば→親水性中央公園→馬渡埴輪遺跡公園→

海浜公園西口前

5.解散: 海浜公園西口前12時30分頃(昼食なし)

第207回 日立市_風に吹かれて風神山 ウオーク(予定)

1. 期 日 : 2023(令和 5)年 5 月 13 日 (土)

2. 距離・認定: 8km/団体歩行・ヘルスロード No.該当なし

3. 集 合: 大甕駅西口 8:30

3. その他 : 詳細は次号

例会ウオークの問合せ先等

【申込先】事務局 菅原宛 TEL/FAX 029-274-7016 住所・氏名・連絡先を明記して

【持ち物】飲み物、帽子、手袋、ザック、雨具、マスク、**健康保険証**など 歩きやすい服装で



JWA・IWA・近隣他団体からの情報

近隣の他団体などの行事・大会を紹介します。参加時には、事前に下欄の各連絡先に連絡し、参加の可否等を確認し、マスク着用など十分な感染対策を励行してください。

期日	行事名・主催団体	集合	距離・認定など	見どころなど
4/2 (日)	薬王院の桜で乾杯!! 水戸歩	水戸駅南口 8:30	8km(JVA)	寺社や堤防の桜をめでる
4/3 (月)	お花見ウォーク(さくら宇宙公園)		7km(JVA) (ヘルス R.304)	さくら宇宙公園の約300 mの桜並木と桜越しに見 える巨大なパラボラアンテナ
	高萩 W	9:00		
4/7	県庁ランチウオーク	水戸駅南口	7、13km(JVA)	桜花を愛でながらのウォ ーキング。茨城県庁の見
(金)	太田 W	9:00		学・県庁食堂でランチ
4/22	高萩市森林公園ウオーク	総合福祉センター	8km(JVA)	春の森林公園(お手まき 記念の森)を訪ねる
(土)	高萩 W	8:30		
4/25 (火)	那珂川鮭物語ウオーク	水戸駅北口	8km(JVA)	サケ人工ふ化場跡や漁場 を巡る
	水戸歩	8:30		
4/29	結城市内の寺社をめぐる W	結城駅北口	10km(JVA) (ヘルス R.94,138)	ヘルスロードと結城の寺 社仏閣周辺街並み散策
(土)	第五事	9:30		
5/6	静峰神社の牡丹桜を楽しむ W	瓜連駅	10km(JVA)	詳細次号
(土)	第五事	9:50		
5/10	里山原風景と穂積家住宅を訪ねるW	総合福祉センター	9km(JVA)	詳細次号
(水)	高萩 W	8:30		
5/10	山吹公園ウオーキング教室	笠松運動公園	8km(JVA)	 詳細次号
(水)	太田 W		(ヘルス R.128)	叶州八刀
5/10	静峰公園の八重桜まつりウオーク	瓜連駅	10km(JVA)	詳細次号
(水)	水戸歩			
5/25 (木)	新緑の花貫渓谷ウオーク	花貫ふるさと 自然公園	7km(JVA)	詳細次号
	高萩 W			
5/27	結城紬の里と蔵の街巡り W	結城駅北口	10km(JVA)	詳細次号
(土)	水戸歩			

注) IWA の HP(https://www.ibaraki-walking.jp/index.html)で「IWA ニュース」を参照すれば、開催中止の有無等の最新情報を見ることができます。

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話・FAX
高萩ウオーキングクラブ(高萩 W)	間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	090-3903-0560
常陸太田ウオーキングクラブ(太田 W)	石橋 秀雄 hideo_bridge@yahoo.co.jp	090-2433-0821(Fax なし)
水戸歩く会 (水戸歩)	渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-285-1592
IWA 第五事業部(第五事)	渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843

〈編集後記〉 事務局 菅原

3月22日WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)優勝の歓声が響き渡った。

こんなうれしいことはない。コロナだ、戦争だと暗い世情の中で明るい光が日本中を照らした。監督さんはもとより一人ひとりの努力と「勝つこと」という信念の表れだろう。それとお互いの信頼関係が優勝という頂点に達していったんだろう思う。この信頼関係は相手をとことん信じる心がなければできないこと。相手を信じればおのずと相手も自分を信じてくる、そのことによって成し遂げられていく夢もあるのだろう。素晴らしい人生の一こまを見せて頂いた「侍日本の選手」に感謝の気持ちを送りたいです。ありがとう!そしてお疲れ様でした。