



# 取手市歩こう会 会報 4月

## 《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(将)・竹内

千葉県立幕張海浜公園は、1087年(昭和62年)幕張新都心において、貴重な緑と国際交流の創出を目的として開設され、679,000㎡の広大な公園であります。国際業務都市である幕張新都心の中心に位置し、「みどりと海のシティーパーク」をテーマとした公園。A～Fブロックに分かれており、Cブロックの日本庭園(美浜園)に立ち寄ります。各ブロックの主な施設は次の通り。Aブロックは、公園のプロムナード。

Bブロックは、大芝生公園の中心部。Cブロックは、木々に囲まれたエリア。Dブロックは、幕張の浜に沿ったエリア。Eブロックは、幕張メッセが中心。Fブロックは、ゾゾマリスタジアムなど。

- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分～8時10分
- 2, 交通機関 JR取手駅8時20分発(常磐線快速)～柏駅8時32分着(乗換千代田線)・8時42分発～新松戸駅8時50分着(乗換武蔵野線)・8時59分発～JR海浜幕張駅9時29分着(下車)
- 3, コース JR海浜幕張駅(京葉線)南口～水と彫刻のプロムナード～メッセ大通り～浜田川沿道～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～JR海浜幕張駅(北口)

- 3, 距離・認定 8km (JVA) 4, 解散 14時00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・昼食用意。



上・幕張嘉賓公園/下・マリスタジアム

## 《例会案内》

4月15日(土)

雨天決行 自由参加

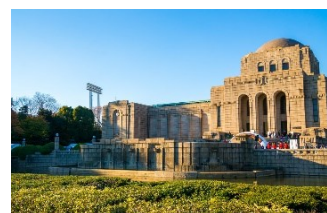
### 新国立競技場周辺ウオーク

担当/富永・五十嵐

2回目の東京オリンピック開催が決定後、1年6ヶ月を経て完成。コロナにて1年延期されました。TVが主体でしたが、日本選手の大活躍にて大いに盛り上がりました。隈省吾氏のデザインで、明治神宮外苑との調和を目指した「杜のスタジアム」のコンセプトで「自然に開かれた日本らしいスタジアム」。鉄骨と木材のハイブリット構造で、47都道府県から集められた杉材・カラマツが使用されている。6万席の観客席は、木漏れ日をイメージした5色の「アースカラー」をモザイク状に配置されている。この配色は、遠方から見た際に空席を目立たせない効果がある。

- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分～8時25分
- 2, 交通機関 JR取手駅 8時36分発(常磐線快速)～上野駅9時17分着(乗換京浜東北線)・9時30分発～秋葉原駅9時34分着(乗換総武線)・9時38分発～JR市ヶ谷駅9時46分着下車 ※片道820円
- 3, コース JR市ヶ谷駅～防衛庁～津の森公園～JR信濃町駅～絵画館前～新国立競技場～秩父宮ラグビー場～東郷神社～JR原宿駅

- 4, 距離・認定 8km (JVA) 5, 解散14時45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・昼食用意。



上・新国立競技場/下・絵画館

**「例会報告」 2月18日(土) ひたち野うしく周辺ウオーク 天候 曇 / 参加者 55名(会員43名・会員外12名)**

曇りでしたが、ウオーキングには最適でした。大相撲の二所ノ関部屋(元稀勢の里)を外から見学していると、大勢の方が来所してくれたと、マネージャーさんが特別に大きな門を開けて頂き、正面から広大な建物を見る事が出来、参加者より良かったとの声を頂きました。ひたち野うしく地区は、新しい住宅が多く建てられており、人口が増えている。



**「例会報告」 3月4日(土) アートの街(壁画)ウオーク 天候 晴 / 参加者47名(会員38名・会員外9名)**

昨年、JR常磐線の擁壁に270mもの長い壁画が完成し、マスコミに取り上げられた。今、チョト有名になりつつあります。平成3年東京芸術大学の取手キャンパスが開校してから、毎年取手市長賞を選定し、その作品を市内各所にアート作品を展示している。取手市は壁画とアートを合わせてアートの街として、「取手アートマップ」を作成し、PRしております。今回参加された方々へ冊子をお配りしました。アート作品は、市内各所に数多く展示している、壁画は現在18ヶ所が完成しています。



**ウオーキングメモ・・・「歩くこと」と「健康」の関係 NO5 (厚生労働省 健康日本21)より抜粋)**

**「有酸素運動で内蔵脂肪を解消しよう。」**

ウオーキングでの有酸素運動は、脂肪や糖質を、酸素の力によってエネルギーに変える運動です。運動の強度は高くなくても、ある程度の時間行うことができ、毎日の生活の中に有酸素性運動を取り入れることで、内臓脂肪を減らすことができます。1日おおむね8,000歩を目安に生活しましょう。初めは、プラス1,000歩多く歩くことを目標にして、徐々に歩数を増やしていきましょう。また、筋力トレーニングと組合せて行くと、効果が一層上がります。

**「ウオーキングの方法」**



顔 顎を軽く引きまっすぐ前を向く  
目 視線を10～20m先に  
肩 力を抜きリラックスに  
腕 肘を90度に曲げ前後に大きく  
ひざ 伸ばし前に振り出す  
腰 一直線上を歩く意識を  
足 つま先で地面を蹴り、踵から  
歩幅 普段より大きく

**「お知らせ」** ○令和5年度の会員継続手続きがまだ済んでいない方へ再度お届けします。やむを得ず退会されます方は、役員の方へ連絡を頂ければと思っています。○ 4月10日(月)開催の「通常総会及び25周年行事」出欠届を提出されていない方へ再度お届けします。出席されます方へは、記念品を当日お渡しします。欠席されます方は、次号会報にてお渡しする方法をお知らせしますのでよろしく願いいたします。  
○ 4月の例会から、これまで「集合・・・取手駅西口ペドストリアンデッキ」の表示を下記に変更します。例として「**受付 取手駅西口ペドストリアンデッキ 受付時間 7時50分～8時10分**」といたします。表示の受付時間までに集合を願います。

**4月以降の例会他**

- 5月6日(土) 神代植物公園と深大寺ウオーク(調布市)
- 5月27日(土) 布佐から木下周辺ウオーク (印西市)
- 6月4日(日) 第16回つくば国際ウオーキング大会(つくば市) 自由参加
- 6月10日(土) 荒川自然公園と都電ウオーク (東京都)
- 6月24日(土) 東海道品川宿散策ウオーク(東京都)



**「編集後記」** □ 取手市歩こう会を取りまく環境は激変しております。会員は毎年減り続けており、また、役員の高齢化が深刻であります。高齢の役員が退任された後の補充が出来ない状態であります。新しい方に役員をお願いしても辞退される。役員の後継者が居ない状態で例会の維持に苦労しています。5年度については、退任予定の役員に特例で協力をお願いをして、どうか開催の予定です。これらの状況が続いた場合、役員1人1人の負担が多くなり、従来通りの例会開催は難しくなることが予測されます。どのような方法で、持続可能な対応出来るか役員会で検討いたします。 □ コロナ関連は、3月18日よりマスク着用は自己判断や5月8日からコロナの分類が変更され等の緩和措置が行われます。当会についても同様に変更の予定です。