



ひたちなか健歩の会

会報

ひたちなか市ウォーキング協会

発行者: 大越 康孝
編集責任者: 河合 視己人

5月の例会便り

第 207 回例会「風に吹かれて風神山 W」は 5 月 13 日(土)に予定されていましたが、当日未明に大雨があり、その後の予報も 1 日中雨だったため、残念ながら中止と判断せざるを得ませんでした。計画を担当者を中心に実施の可否を検討し、中止と決定後は早朝 6 時過ぎにはスタッフ全員に周知され、電話連絡等により多くの会員の方に事前に中止の連絡が行われたため、集合場所に来られた方はおられず、大きな混乱はありませんでした。

新緑の風神山のウォークを楽しみにされていたと思いますので、今年の秋頃を中心に再度開催する予定で検討し、決定次第お知らせいたします。

熱中症対策

<JWA「公認ウォーキング指導員育成講座テキスト」2018年版, P.146～より抜粋>

熱中症は、脱水とミネラル（塩分など）異常が原因で発症します。ヒトは恒温動物なので体温を一定(36.7℃)に保ちます。体温は高くても低くても潤滑な生命活動はできません。

外気温が高くなると体温も上昇するので発汗による蒸散冷却効果を利用して体温を維持するシステムを作動させています。発汗の材料には体内の水分を使用します。したがって、高温環境下では発汗に伴い体内水分が失われ、水分補給が滞ると脱水状態に陥ります。発汗では同時にミネラルも排出され、補給が不十分なら脱力やけいれんを起します。外気温のほかにも多湿によって蒸散冷却効果が阻害されると熱中症はさらに発生しやすくなります。

初期の脱水の徴候として、口渇きやいらだち、不安感等が、後期の脱水徴候として、頭痛、めまい、痙攣、嘔吐、悪心、悪寒、運動機能低下等が見られます。

●熱中症

熱中症は「熱射病」「熱疲労」「熱失神」「熱けいれん」の 4 型に分類して取り扱うことが一般的です。最も重症型である熱射病では死亡するケースが多いので注意します。冷却は体温降下に有効で「20 分以内に体温を正常化すれば救命」できます。

屋外で熱中症のヒトを発見したら、風通しが良好な木陰へ移動させ、しめつけている衣服はゆるめ、安静をうながし、飲水させ様子をみますが、回復しない場合は、救急隊へ連絡し救急病院へ搬送します。もし、意識消失など熱射病の症状があったら早急に救急隊へ連絡し、冷却処置をしながら救急病院へ搬送します。

■熱中症の兆候

	皮膚	発汗	脈拍	血圧	体温	その他
熱射病	赤く熱い	機能停止	速い	高い	40℃以上	意識消失、頭痛、悪心、嘔吐
熱疲労	蒼く冷たい	多い	速く弱い	低い	40℃以上	めまい、頭痛、悪心、嘔吐、口渇
熱失神			速く弱い	変動		めまい、失神
熱けいれん		多い				筋のけいれん

<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> ・今日はネ地球四万パリ歩く (K.S.)
・蛙鳴き凝らして探し鉢の陰 (T.K.)

<短歌> ・久々にバスに揺られ東照宮賑わい戻る鈴の鳴籠 (M.K.)



<ホタルブクロ>

美乃浜学園見学記

佐藤 義和

編集委員の佐藤です。民生委員になって4年目になります。先日(5月10日)に民生委員の県内研修で、ひたちなか市立平磯小学校、磯崎小学校、阿字ヶ浦小学校、平磯中学校、阿字ヶ浦中学校を統合して出来た、創立3年目になる「ひたちなか市立美乃浜学園」を見学してきました。健歩の会の例会で、何度か美乃浜学園の周辺を歩いていて、学校の中の様子に興味があったので良い機会でした。

美乃浜学園は、義務教育学校で9年間を見通した系統的・継続的な特色ある教育を実施しているそうです。児童・生徒合計514名、その7割がひたちなか海浜鉄道を利用して通学しているそうです。小学・中学という区別はなく、1年生から9年生という分け方をしています。各学年2クラスです。そして、1学年から4学年までが学習基礎定着期、5学年から7学年までが学習充実期、8学年、9学年が学習発展・応用期の3ブロックに分けて教育計画しています。また、4年生から一部教科担任制をとっています。小学生にあたる1学年から6学年までは45分授業、中学生にあたる7学年から9学年は50分授業です。ですので、学校だと必ずあるチャイムがありません。その代わり廊下のいたるところに時計があり、時計をみて行動するとのこと。1年生から9年生までで共に行うスポーツ祭や、5年生から9年生までで一緒に活動する委員会活動、また、海浜公園のスカシユリ・沢田湧水地の保護活動など特色ある教育活動を実施しているとのことでした。

新しく建てられた学校ですので、設備は申し分ないものでした。各学年のトイレがあり、教室は電子黒板で、クラス全員のタブレットが充電できるロッカーがありました。校舎の中庭は人工芝で、1年生は教室からその中庭へ上履きで出られるようになっていました。

参加者全員が、「小学生に戻りこんな学校で学んでみたい」と思っていたようです。



<美乃浜学園>

「防災ウォーキング 姿勢良く」

(2023年4月12日付 読売新聞記事より引用抜粋)

災害時の避難を意識しながら、姿勢良く軽快に歩く「防災ウォーキング」に取り組む動きが広がっているそうです。大災害で交通網がマヒすれば、避難場所までの移動は自分の足が頼りになります。

3月下旬、兵庫県芦屋市で「防災ウォーキング講座」が開かれ、約3キロの防災リュックを背負った歩き方を学んだ女性は「楽に歩け、自信がついた」と喜んだそうです。

長い距離を「楽に」「速く」歩くには、背筋を伸ばして体に無駄な力が入らないようにする。腕の振りを大きくすると自然と歩幅が広がりスピードが増す。10~15m先を見るようにすると、視野が広がり路上の障害物も察知しやすい。

また、防災ウォーキングには、地域の防災拠点などが把握できる利点もあります。

防災リュックは、日頃持って歩ける買物袋の重さを目安に。重すぎると疲労がたまるだけでなく、姿勢が悪くなり早く進めなくなります。

【楽に、速く歩くコツ】

- ・背筋を伸ばし肩の力を抜く。手のひらは軽く開く
- ・頭から尻までのセンターラインを意識
- ・胸と腰の高さを変えず水平に移動
- ・まっすぐ前を見て、一定のリズムで歩く

この記事を読み、私たちが教わってきた事と同じだと思いました。(鹿志村)



<スカシユリ>

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 つくば国際ウォーキング大会

- ・期日：6月4日(日)
- ・コース：3コースから選択<①5km、②15km、③25km>
- ・当日申込可(参加費：1,500円) (事前申込は終了)
- ・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県ウォーク

- ・期日：9月9日(土) 案内チラシは会報7月号に同封予定です。

(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：小泉、大越、菅原、鹿志村
- ②3県境&5県ウォーク：大越、菅原、鹿志村

<おめでとう! 記録認定者の紹介>

- ★新日本歩く道紀行100選130回：木村澄江さん
- ★例会参加 50回：會澤剛毅さん

2. 事務局関係情報

(1) 年会費納入のお願い

年会費未納の方は、6月18日の例会参加時など早期の納入をよろしくお願いいたします。
本件に関するお問い合わせは、本頁最下段の【申込先】までお願いいたします。

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208回 ひたちなか市_親水性中央公園 防災教室 ウォーク

1. 期日：2023(令和5)年6月18日(日) (小雨決行します)
2. 距離・認定：5km/団体歩行・ヘルスロードNo.該当なし
3. 集合：勝田駅東口 8:30
4. コース：勝田駅→親水性中央公園→クリスタルパレス→ヨークベニマル→金上駅
5. 解散：海浜鉄道 金上駅前 12時頃(昼食なし)

第209回 ひたちなか市_平磯海岸クリーン ウォーク

1. 期日：2023(令和5)年7月2日(日)
2. 距離・認定：7km/団体歩行・ヘルスロードNo.168、183、184
3. 集合：平磯駅前 8:40
4. コース：平磯駅→聴法寺→起松神社→津神社→平磯海浜公園→平磯ビーチ(大ちゃんクジラ・清掃)→おさかな市場前
5. 解散：おさかな市場前 12時頃(昼食なし)

第210回 ひたちなか市_イヤーラウンド ウォーク(那珂湊駅 WS)

1. 期日：2023(令和5)年9月16日(土)
2. 距離・認定：6・10・20km・ヘルスロードNo.; 該当なし
3. 集合：海浜鉄道 那珂湊駅 9:00(到着順に受付後、順次スタートする)
4. コース：距離の異なる3コースの中から各自選択し、那珂湊駅を発着点に自由歩行、自由解散

例会ウォークの問合せ先等

【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
6/10 (土)	額田城址ウオーク	道の駅おおた	10km(JVA) (道紀行 108035)	歴史ある社寺を参拝し額田城址では当時の面影に浸る
	太田 W	9:00		
6/10 (土)	キリンビールで乾杯!	取手駅	8km(JVA)	キリンビール取手工場見学
	水戸歩	8:30		
6/17 (土)	水戸のあじさいまつり	水戸駅北口	8km(JVA)	咲き誇るあじさいを愛でる
	水戸歩	8:30		
6/23 (金)	花貫川あじさいロードウオーク	文化会館	8km(JVA)	あじさいが満開の花貫川沿いを歩く
	高萩 W	8:30		
6/24 (土)	紫陽花観賞ウオーク	辰口親水公園	10km(JVA)	紫陽花園、緑の田園風景
	太田 W	9:00		
7/4 (火)	砂郷岩手地区親沢の溜池・西光寺を巡るウオーク	金砂郷支所	10km(JVA)	詳細次号
	太田 W	9:00		
7/8 (土)	霞ヶ浦水郷公園を歩こう	土浦駅東口	10km(JVA)	詳細次号
	水戸歩			
7/14 (金)	日立 BRT 河原子海岸ウオーク	おさかな C	10km(JVA)	詳細次号
	太田 W	9:00		
7/15 (土)	西念寺から石切山脈をめぐる W	額田駅	9km(JVA) (県 MW)	詳細次号
	第五事	9:30		
7/23 (日)	太平洋はだしウオーク	総合福祉 C	7km(JVA) (ヘルス R.172,239, 258)	詳細次号
	高萩 W	8:30		

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出来る場合もあります。

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話・FAX
高萩ウォーキングクラブ(高萩 W)	間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	090-3903-0560
常陸太田ウォーキングクラブ(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>

編集委員 鹿志村

【老いては子に従え】

5月連休に夫の両親宅が長い間空き家だったので、空き家対策のために転居しました。3月から両親宅を片付けては荷物を運び、その作業を何度繰り返したことでしょ・・・。

連休中に何とか荷物を運び終わりましたが、住みやすい環境に整理するのが、なかなか大変です。

一番ショックだったのは、洗面所兼脱衣所の家具の配置を、東京から手伝いに来た二女に、駄目出しされた事です。義母の家具だからと抵抗しましたが、「今はいいけれど、狭い場所では将来お父さん、お母さんが大変になる。」と断固譲らず、洗面所から別の部屋に撤去されてしまいました。私の構想が狂ってしまいました。その代わりにと撤去家具の半分ほどの使い易い家具をプレゼントしてくれました。歳を取ったと実感した連休の出来事でした。