

2023年(令和5年)
5月27日発行 第306号

発行人・会長 日野 勝博
〒302-0001 取手市小文間3809-15
電話/FAX 0297-77-8891
E-mail:khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp



取手市歩こう会 会報 6月

《例会案内》

6月10日(土)

雨天決行自由参加

荒川自然公園と都電ウオーク

担当/日野・加藤

荒川自然公園は、東京都の下水道三河島再生センターの上に人口地盤を作って設置された公園です。荒川区の形に設計されてる池や園内でのウォーキングや散歩を楽しむ事ができます。

都電は、明治44年に開通し、昭和18年には41系統で縦横に走り190万人の都民の足として隆盛を誇りましたが、軌道敷内への自動車乗り入れによりその利用は低下し、現在は荒川線(三ノ輪～早稲田)12.2km/30の停留所だけが営業しています。荒川7丁目停留所～王子駅前停留所まで都電11駅間を23分間乗車します。土日の日中は6分間隔で運行しています。利用される方が多いので分散して乗車の予定です。乗車賃170円が必要です。(スイカの利用可)



- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:00～ 上/荒川自然公園・下/都電
- 2, 交通機関 JR取手駅 8時36分発(5番線6～7号車上野行)～JR南千住駅着9時06分下車 ※ 571円(IC)
- 3, コース JR南千住駅(改札口)～東口広場～回向院～延命寺～円通寺～都電三ノ輪駅～荒川公園～都電荒川2丁目～荒川自然公園(昼食)～都電荒川7丁目(都電に乗り)～JR王子駅
- 3, 距離・認定 7 km (JVA) 4, 解散 14時30分頃 5, 参加費 会員無料 / 会員外300円
- 6, その他 マスク着用は各自の判断で。昼食持参。

《例会案内》

6月24日(土)

雨天決行 自由参加

旧東海道品川宿散策ウオーク

担当/高橋・富永

品川宿は旧東海道53次の第一宿であり、中山道の板橋宿、甲州街道の内藤新宿、日光街道の千住宿と江戸四宿と呼ばれていました。この旧東海道沿いは、江戸時代と同じ横丁や路地、開口の狭い短冊状の地割が残り、風情が色濃く残っています。由緒ある神社仏閣が周辺に数多く建ち貴重な歴史遺産となっている。参勤交代で、江戸に入る際大名は、かならず品川で休み、身だしなみを整えてから江戸へはいった。街道沿いは多数の旅籠、茶屋が並び、現在も、品川宿時代にまつわる史跡名跡の建造物等が点在しています。



- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時15分～
- 2, 交通機関 JR取手駅7時32分発品川行き～JR品川駅8時31分着(下車)中央改札口 ※ 824円(IC)
- 3, コース JR品川駅～品川傍示杭～梨田神社～品川本陣跡～品川宿交流館～荏原神社～品川寺～鮫洲運動公園(昼食)～仙台坂～JR大井町駅
- 4, 距離・認定 5 km (JVA) 5, 解散12時40分頃 6, 参加費 会員無料 ・会員外 300円
- 7, その他 マスク着用は各自の判断。昼食持参。

「例会報告」 4月15日(土)新国立競技場周辺ウオーク 天候 雨 /参加者23 名(会員22名・会員外1名)

この企画も、東京オリンピック開催の前に行う予定でした。生憎朝から雨。どうしても雨の例会は参加者が少人数となる事が多い。雨が止まないこともあり、予定していたコースを変更して、国立競技場を一周し(スタンドが雨除けとなり)早目のゴールといたしました。国立競技場では、聖火を見学しオリンピックの余韻につかりました。競技場へは、2,000円で入れるそうです。トラック・観覧席など自由に見る事が出来る。機会があれば入ってみたい。



「例会報告」 5月6日(土)神代植物公園・深大寺ウオーク 天候 晴 /参加者44名(会員36名・会員外8名)

今年の花の開花はとても速い。3月末の桜の例会は、雨でしたがほぼ満開。今回のバラも、本来は5月中旬が見頃ですが日程を早め丁度満開でした。天候に恵まれ、手入れされていたバラ園堪能しました。また、調布駅から神代植物園まで5kmチョト。お隣の深大寺で4名の方が御朱印・深大寺そばを食したいと離脱されました。この地迄個人で伺う事が難しいことから止む得ないと了解しました。トータル10kmと少々疲れました。



「お知らせ」 □ 新入会の紹介 4月1日香取 皓さん(取手市台宿)・森口真弓さん(取手市白山)・5月6日吉田信子さん(取手市白山)・小佐田タカエさん(取手市西)・岡野和江さん(龍ヶ崎市)の5名の方が入会されました。楽しく歩き、健康寿命を一緒に伸ばしましょう。どうぞよろしくお願いいたします。

□ 例会に参加されます場合、健康保険証(マイナンバーカード含む)を持参して下さい。参加中に体調等に問題が起きた時、病院にて緊急に処置をお願いする事になります。必ず持参いざという時役に立ちます。

□ ウオーキングライフ(JWA)3・4月号及び5・6月号記録認定 新 光夫さんIVV記録、13,000Km・回数700回達成。おめでとうございます。

ウオーキングメモ・「歩くこと」と「健康」の関係 NO 7 (厚生労働省 健康日本21より抜粋)

「内臓脂肪をためないよう食生活を心がけよう。」その2

- ・ 野菜をたっぷりとる。・・・/ 野菜と果物を毎日食べ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を取りましょう。特に、キノコや海藻、葉物野菜は、カロリーも低く、ビタミンやミネラルも豊富です。
- ・ ゆっくりとよく噛む・・・/ 満腹感を感じるまでに、食べ過ぎてしまうので、早食いは禁物です。ゆっくりとよく噛んで、腹八分目を心掛けましょう。
- ・ 食べる順番も考慮する。・・・/ 食事の最初に、野菜を食べ、ごはんを後から食べるようにすると、糖質の腸での吸収が穏やかになるほか、よく噛んでたべるので満腹感が伝わり、食べ過ぎを防ぐ効果があります。
- ・ 背の青い魚を食べる・油は大敵・・・/ サンマやサバなど背の青い魚には、血液を健康な状態にするEPAが豊富に含まれており、中性脂肪を減してくれます。こつてり甘いおかずは、つつい沢山食べてしまいます。カツやてんぷらなどの揚げ物は、高エネルギーです。バターやマヨネーズも控えめに。

7月以降の例会他

- 7月1日(土) 大平野生植物園ウオーク(利根町)
- 7月15日(土) 上野公園と不忍池ウオーク(東京都)
- 8月12日(土) 21世紀の森と広場ウオーク(松戸市)
- 9月2日(土) 手賀沼一周ウオーク(我孫子市他)
- 9月9日(土) 3県&5県ウオーク(古河市) IWA主催
- 9月16日(土) 鎌倉5山ウオーク(鎌倉市)



←不忍池のハス



21世紀の森→

「編集後記」 □ 例会に参加の皆様をお願いします。このところ、例会中の休憩中に集合場所から離脱されるケースが見受けられます。団体から離れたと思った時、配布していますコースマップに本日の担当役員と会長の携帯番号を記載しています。かならず連絡を頂きたい。居ないことが判明した場合、身体的なアクシデントの発生を心配して複数の役員がコースを戻り捜査するなど多くの労力を要します。これまでは、重大な事故等はありませんが、事態が判明するまで役員の気苦労ははかり知れません。・・・必ず、コースを離れた場合は必ず携帯にTEL下さいますよう協力を重ねてお願いいたします。・・・