



取手市歩こう会 会報 7月

《例会案内》 7月1日(土)

雨天決行自由参加

大平野生植物園ウォーク

担当/田中・大塚

大平(だいへい)野生植物園は、ボランティアの手により竹林を再生して造られました、自然植物園です。周りの小川も含めて山里として。町民に親しまれています。おおよそ、1000本のヤマユリ初め、カタクリ・スイセンなどが春から秋に掛けて山野草観察を楽しめる。



← ヤマユリ / ↑ 看板

冬には、頂から富士山を拝める事ができる。

ウエルネススポーツ大学は、元小・中学校を改修して開学し、卒業生の中で女子ゴルフ選手の活躍が有名である。編集者の知人の孫も夢を見て学んでいる。

- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時10分～25分
- 2, 交通機関 JR取手駅 7時35分発(上野行)～JR我孫子駅着7時42分(乗換成田線)・7時54分発～JR布佐駅9時09分(下車) ※ 330円(スイカ)
- 3, コース JR布佐駅～東口広場～栄橋～利根町役場～ウエルネススポーツ大学～大平野生植物園～ランドローム利根町店～栄橋～JR布佐駅
- 3, 距離・認定 9 km (JVA) 4, 解散 12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。

《例会案内》 7月15日(土)

雨天決行 自由参加

上野公園と不忍池のハスウォーク

担当/竹内・田中

上野大仏は、寛永6年(1631年)像高6mの釈迦如来坐像であったが、地震・火災により新鑄にて再建されたが、先の大戦で軍需要金属として供出された。昭和47年寛永寺に残されていた顔面部をレハークとして安置された。

不忍池は、天然の池であり周囲2km。ハスは江戸時代には多品種が植えられていましたが、現在は、桃色・白の2種のみである。

旧岩崎邸は、明治29年岩崎弥太郎の長男で三菱三代目社長の本邸として建てられた。洋館は、英国のジョナサイア・コンドルの設計で近代日本の住宅を代表する西洋木造建築である。昭和2年国有財産となり庭園を含めた敷地全体が重要文化財に指定されている。



↑ 上野大仏

- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時20分～40分
- 2, 交通機関 JR取手駅7時49分上野行き～JR上野駅8時30分着(下車) 公園改札口 ※ 660円(スイカ)
- 3, コース JR上野駅～上野公園～寛永寺～上野大仏～不忍池～旧岩崎邸庭園～湯島天満宮～不忍池(解散)
- 4, 距離・認定 6 km (JVA) 5, 解散12時00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。

「例会報告」 5月27日(土)布佐から木下周辺ウオーク 天候 晴 / 参加者50 名(会員40名・会員外10名)

梅雨入り前の晴れたこの日、とても暑かった。予定以外の休憩と水分補給をとり熱中症に備えました。今日のコースは、印西市の旧地区を歩きましたが、利根川の土手も含めて、自然の景観と風情が良く、ここち良いウオーキングが出来ました。次の駅の小林駅から3kmにある水田に飛来する白鳥も必見であります。



「例会報告」 6月10日(土)荒川自然公園と都電ウオーク 天候 曇 / 参加者54名(会員48名・会員外6名)

2日前に梅雨入り、雨が心配されましたが曇空でウオーキングに最適でした。南千住一帯は、明治の初めまで小塚原刑場としていた歴史を知りました。立ち寄った延命寺・回向院・円通寺はとも関連があった。荒川自然公園で昼食後、都電荒川線の荒川7丁目～王子まで全員の方が乗車しました。車内は利用者が多く混雑していました。



「お知らせ」 □ 当会主催の第11回とりで利根川市民ウオークを10月1日(日)開催します。

詳しくは、次号以降でご案内いたします。会員の皆様の全員参加をお願いします。

□ 5月8日より、コロナ感染症は5類感染症に位置づけられました。これにより、例会の運営につきましても、手指消毒・検温・は行わず、マスクの着用は個々人の判断としております。しかし、このところ各所で感染者が増えつつあります。私たち高齢者は、6回目のワクチン接種を済まされているかと思いますが、公共交通機関やターミナル等において、マスクの着用をお勧めします。

□ 6月10日 池田豊太郎さん(取手・東6丁目)が入会しました。どうぞよろしくお願いいたします。

・・・ウオーキングメモ・・・「歩くこと」と「健康」の関係は、しばらくお休みします。・・・

熱中症対策について・・・「熱中症予防ウオーキング」

○ 夏本番前です。年々熱中症にて救急搬送される方は昨年の5月～9月に71,029人。このうち約半数の方が高齢者です。熱中症は、日頃の生活に習慣化した対策を講じればある程度防ぐ事ができます。高齢者になると、体の機能の衰えで暑さを感じにくくなったり、体内の水分量が減ったりして、熱中症にかかりやすくなっている。早めに、「暑熱順化」を進めて予防しましょう。

暑熱順化は、体が暑さに慣れる事で、暑熱順化できた体は、発汗量や皮膚の血液量が増えて、体の熱を周囲に逃がし易くする。体温の上昇を抑えられるため、熱中症になりにくい。軽く汗をかく程度の運動を数日～2週間続けることで、暑熱順化を促すことが出来る。○暑熱順化を進める。ウオーキングやストレッチなどで汗を流す。日中の暑い時間帯を避ける。2日に1回湯舟につかる。○快適な環境。 エアコンで適度な温度・湿度を保つ。麻や綿など、通気性の良い生地の服を着る。○こまめに水分補給。時間を決めてコップ1杯、1日に1～1.5Lが目安。 すぐ手が届く場所に置く。 ※ 記事は一部読売新聞より活用。

7月以降の例会他

- 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)
- 10月1日(日) 第11回とりで利根川市民ウオーク(取手市)



←手賀沼

「編集後記」□ 6月2日～3日に掛けて、取手市内は線状降水帯による大雨にて、双葉団地の600以上の世帯の方々が床上浸水の被害にあわれました。周囲は田園地帯・牛久沼など特殊な地域と言えますが、被害にあわれ方々にお見舞いを申し上げます。国道6号線も下り線は終日通行止め、上り線は1車線の通行と大渋滞でした。3日と4日は、つくば国際W大会の作業と大会があり早朝から出かけましたが、途中各所で水田・小さな川から道路に流れ冠水しており通行に慣れていない為、慎重に車を運転して通行しました。