

ウォーキングクラブ

# 水戸歩く会 8 月号

はづき  
葉月



発行者：会長 渡邊昭知 ☎ 029-285-1592

編集者：事務局 朝川憲 ☎ 090-2913-0068

## ◎ 8 月をどう過ごしますか (例会はお休みです)

8 月は、二十四節気では立秋・処暑という時期です。暦の上では秋の始まりですが、まだまだ暑さが続きます。6 月、7 月で溜め込んできた夏の疲れも出やすい時期です。また、秋になると空気が乾燥し始めます。本格的な秋に向けてしっかりと体の水分バランスを整えて、準備を行いましょう！食養生のポイント 8 月は「暑邪」の影響による熱中症に要注意であり、「胃」の動きを整えることが大切です。

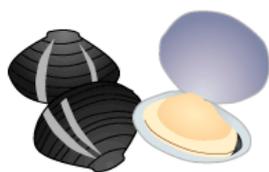
また、身体の熱を取り除く「涼性」や「寒性」の食材を取りましよう。本格的な秋の乾燥に備えて「陰」を補い身体を潤すことも大切です。「湿邪」や「暑邪」による夏の疲れが出やすいこの時期はしっかりと疲労回復させ、免疫機能を高める食材も取りましよう。

**暑邪**～気温が高くなると起こるため身体が炎のように熱くなり、エネルギーを発散させるため気血水のバランスが崩れやすくなる。

**しじみ**～しじみは「寒性」のため体の熱をとり、「陰」を補い、潤いを与えます。しじみに含まれるオルニチンは肝臓の解毒作用を高めて、疲労回復のおすすめ。タウリンも含まれ、血の巡りを良くしてくれます。

また、鉄やビタミン B1 2 が豊富に含まれており、貧血予防にもなります。

**なす**～なすは身体を冷やす作用が穏やかな「涼性」の食材です。「脾臓」や「胃」の機能を高める作用もあるため暑さによる食欲不振や消化不良の改善にもおすすめです。また、なすに含まれるナスニンという成分が含まれコレステロールの上昇を抑えます。また、アクの成分はクロロゲン酸というポリフェノールの一種であり、抗酸化作用があります。



(日本成人病予防協会の HP より)



8 月は 9 月からのウォーキングに備えて体調を整えましよう。日中は無理な運動はせずに早起きして早朝ウォーキングを 1 時間以内で行いシャワーを浴びてスッキリしましよう

観光ついでに楽しめる湿原ハイキングもお勧めです。日帰りに最適

**沼ッ原湿原** (栃木県那須ハイランドゴルフクラブを目安に) 一周 30 分程度、高低差も比較的少ない。

ここから姥が平～茶臼岳～南月山～白笹山～沼ッ原のルートあり、中級者向け。 **熊注意**

**戦場ヶ原湿原**～湯滝から赤沼まで南下するルートは 2 時間程度で気軽に歩ける。植物・野鳥観察最適

定番コースです。ご家族で気軽に散策を

**尾瀬ヶ原や大江湿原**も少し足を延ばせば、但し日帰りは無理、最低でも一泊を



## ◎例会レポート 霞ヶ浦総合公園を歩こう 7月8日(土) 10km 天候：小雨のち曇り

参加者(会員9名、一般8名、計17名) リーダー：福田・小森・渡邊 スタッフ：西口・千田・柳林  
前日の雨天、当日は雨の予報で集合場所の土浦駅東口に集まったのは17名でしたが、ほぼ毎回参加の一般の方々もおられ、開会式の後小雨の中をスタートしました。幸いなことにスタート直後に小雨も止み今年は酷暑が続いただけに歩きにとって良いコンディションとなりました。

最初に桜川を渡り、川に沿った道を霞ヶ浦に向かってウォーク。道に沿って桜並木が続いている。

「春には見事な桜並木になるね」「その時にまた来たいね」などと話しながら、やがて霞ヶ浦にそそぐ河口に着いた。琵琶湖に続く日本第二位の湖だけに奥行きのある広がり湖の奥に帆を張って浮かぶ4~5艘の帆かけ舟がのどかな情緒を醸し出していた。さらに右に回る道を湖畔に沿って進むと、霞ヶ浦水郷(総合)公園の代表的なモニュメントである風車の広場に到着。広場の前の「水生植物園&花蓮園」では睡蓮の花の開花時期(7/上~)にタイミングが合い、色とりどりの多くのスイレンの花を楽しむことができた。ここで30分間の自由散策時間を取り、記念写真撮影後、公園の森の中、あるいは多目的広場の脇を通り、霞ヶ浦文化体育会館内のロビーで昼食休憩。全員ゆっくりと過ごすことができ参加者に好評であった。(体育会館事務所のご好意に感謝したい) 昼食後は良く手入れされた公園内を進み公園北側の飛行船型遊具のある広場の先の森の中を流れ落ちる水郷の滝で小休憩し涼をとった。

その後は桜川と並行する備前川沿いの小道を通り、土浦駅にフィニッシュ。皆様お疲れ様でした。

(レポート：渡邊昭知さん)



水郷公園内を散策しています  
福田さん、頑張りましたね

(写真提供：西口さん)



**◎例会レポート 太平洋はだしウォーク 高萩 WC 主催 7月23日(日) 7km 天候：晴れ**

高萩 WC 主催に水戸歩く会の例会行事として8名が参加しました。

渡邊・西口・沢幡・外岡・池田・小森・千田・朝川、会員外として毎回例会に参加してくれる方が多数参加されました。高萩 WC 報告では60名の参加2班体制でのスタートとなりました。

例年通りの定番コースで津明神社に参拝し、花貫住宅集会所でアイスクリームをごちそうになりました。暑い中でのウォークには一服の清涼剤となり、皆さんうれしそうにほおばりました。

津波対策で築かれた堤防を歩き高浜海岸に。堤防にバンクシーの絵が 以前は1枚でしたが数枚に増えていて落書き注意の立て看板が目につきました。いよいよメインイベントの砂浜をはだして歩くコース 皆さん童心に帰ってはしゃぎながら歩き、波と戯れる。冷たい波が心地よい。有明海岸堤防で足の砂を払う。思ったよりも暑くなってきたので高萩WCの計らいでショートカットして高萩駅に向かい駅で解散となる。

久しぶりに各方面からの参加者や高萩WCの会員たちと楽しい語らいができ楽しいウォークでした

高萩 WC の皆さんお世話になり本当にありがとうございました。 (レポート、写真：朝川)



◎ 9～10月例会予定 変更になる場合があります。9月号で再度案内します

日付	9/16 (土)	10/7 (土) ⇒ <b>日程変更検討中です</b>
タイトル	舟塚山古墳と石岡まつり	常陸太田上河合散策
距離	7 km (JVA)	8 km (JVA)
集合場所	JR 常磐線 高浜駅	水郡線 河合駅
集合時間	9:00 スタート 9:30	8:50 スタート 9:10
コース案内	高浜駅～舟塚山古墳～国府公園～石岡 レトロな街並み～常陸総社宮～石岡駅 自由散策 (石岡まつり見物)	河合駅～河合神社～枕石寺～サイクリング ロード～梵天山古墳 (昼食休憩)～ サイクリングロード～防人の歌碑～河合駅
解散場所	石岡駅 12:00 頃	水郡線河合駅 13:00
見どころ	関東有数の古墳と関東三大まつり	広大な田園風景と歴史遺産
その他	昼食不要、飲料水多めに、健康保険証持参、 参加費 300 円、中学生以下無料 水戸駅発 8:13 1～2号に乗車願う 高浜駅着 8:46	昼食・健康保険証持参 参加費 300 円、中学生以下無料 水戸駅発 8:18 乗車、8:45 着 <b>小雨決行の場合はコース変更あり</b>
担当班	西口・鬼沢・沢幡・千田・小久保	西口・鬼沢・沢幡・千田・小久保

下期例会予定

期日	行事名	集合場所	距離	
10/21 (土)	ひたちなか海浜公園 GO!	勝田駅東口	8 km	コキア 渡邊班
11/04 (土)	朱色に染まる永源寺散策	水郡線大子駅	6 km	もみじ寺の秋 渡邊班
11/19 (日)	水戸晩秋	水戸駅北口	10 km	水戸の定番コース 西口班
12/09 (土)	東水戸駅界隈を歩こう	大洗鹿島線東水戸駅	7 km	新運動公園 朝川班
12/16～17	汽笛一声、鎌倉歴史探訪			自由参加
1/06 (土)	初詣七社寺巡り	水戸駅北口	10 km	年頭祈願 朝川班
1/20 (土)	ひたちなか古墳巡り	中根駅	8 km	古代人を偲ぶ 渡邊班
2/10 (土)	南郷道 (瓜連～大宮)	瓜連駅	12 km	古道を歩く 朝川班
2/24 (土)	水戸観梅プレウオーク	水戸駅南口	8 km	一張一弛コース 役員
3/09 (土)	第 12 回水戸観梅ウォーク	水戸駅南口		スタッフ
3/30 (土)	日立モノづくりの礎	大甕駅	8 km	日立オリジンパーク 朝川班

【編修後記】

7/22 気象庁は関東地方が梅雨明けしたとみられると発表した。平年より3日遅く、昨年より1日早い  
今後1週間、高気圧が強まり晴れる日が多くなる見通し。、だそうです。新聞記事に目を通すと 素顔で  
触れて 各地でにぎわう コロナ5類後夏休み初の週末、旅行費用1人4万円 の活字が飛び込んでくる  
一方で「感染に備え 薬常備を」新型コロナ感染が緩やかに増加傾向、熱中症患者が増える時期と重なるので  
熱やのどの痛みを抑える市販薬などの常備を。早速我が家でも薬箱を点検必要なものを変え揃えることにする  
ウォーキングイベントも暑さ対策として来年7月～9月は休養月に充てる。その代わりに行楽期には短い距離  
で月/3回もいいかなと、太平洋はだしウォーク中に考えた。会員の皆さんの考えはどう？ 総会に提案して  
みようと思う。