

2023年(令和5年)
7月15日発行 第308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 8月

暑中お見舞い申し上げます。

取手市歩こう会 役員一同



《例会案内》

8月12日(土)

雨天決行 自由参加

21世紀の森と広場ウオーク

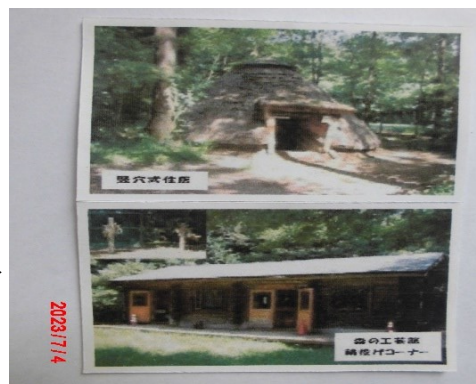
担当/伊藤・牧

21世紀の森と広場は、東京ドーム11個分(50.5ヘクタール)の大きな公園です。緑豊かな園内は、山、林、池、田園など様々な自然に触れ合う事が出来る環境となっている。

おもな見所は、千駄堀池、野草園、光と風の広場、みどりの里、縄文の森、生命の森・親緑の丘、つどいの広場などいろいろなエリアがあり楽しめる公園となっています。

施設の一部→

この公園は松戸市立で、バーベキューや子供たちの田植え体験などや、博物館、図書館なども併設されていて、多くの市民が利用される。



- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時10分~20分
- 2, 交通機関 JR取手駅 7時35分発(上野行)~JR柏着7時47分(乗換千代田線)・7時54分発~JR新松戸駅 8時01分着(乗換武蔵野線)~8時12分発~JR新八柱駅8時16分着下車 ※ 812円(スイカ)
- 3, コース JR新八柱駅~公園中央口~つどいの森~パークセンター~野草園~光と風の広場~縄文の森~森の工芸館~公園中央口~JR新八柱駅
- 3, 距離・認定 6km (JVA) 4, 解散 12時00分頃 5, 参加費 会員無料 / 会員外300円
- 6, その他 マスク着用は各自の判断で。昼食不要。

「例会報告」6月24日(土)旧東海道品川宿散策ウオーク 天候 晴 / 参加者55名(会員48名・会員外7名)

東海道品川宿は、現代でも江戸時代とほぼ同じ道幅が残っています。1988年から「品川宿らしい街並みをつなぐ」建物の工事費用の補助を行い、景観づくりを行っています。品川寺(ほんせんじ)では、寺の梵鐘が紛失し、奇跡的にスイスのジュネーブに保管発見され、無事戻った等の話を2班に分かれて説明を頂きました。

その縁で、ジュネーブ市と品川区とは友好都市を締結されている。また、洋行帰りの梵鐘は有名となったそうです。今回担当された、高橋さんは数回の調査を行い、入念に見所を選定したコースでした。いろいろな史跡や表示の解説を交えて参加者に分かり易い表現で案内され、参加者の方々より大変好評を頂きました。天候も良く、楽しいウオーキングが出来ました。高橋さんご苦労様でした。



「例会報告」 7月1日(土)大平野生植物園ウオーク 天候 曇～雨 / 参加者34名(会員30名・会員外4名)

やまゆりの季節は梅雨本番が見頃の為、晴天は望めないこととは承知しますが、この大平野生植物園のやまゆりを楽しむ事ができました。見学を終了した後でしたが、本降りの雨に遭遇しました。この時期は、新利根川添いの「親水公園の古代ハス」も圧巻です。また、以前は「とね七福神めぐり」が開催されていて、何年も通りゴール後のおもてなしを思い出しました。7月8日の新聞にやまゆり祭りの記事が掲載されていました。ゆりの見頃は7～8日間だけとの事でした。



「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。共催します「第24回とりで利根川河川まつり」と一緒に秋の1日を楽しみましょう。大会チラシを同封しております。会員各位及びご家族やお友達と一緒に参加をお待ちしております。

□ 6月2日～3日に掛けての大雨による洪水が発生しました、取手市双葉地区の600世帯の方々が床上・床下浸水の被害にあわれました。取手市スポーツ協会から加盟団体へ、義援金の募金依頼を頂きました。早速、当会の例会(6月24日・7月1日)にて、参加されました方々へ募金の呼びかけましたところ、16,260円の協力を頂きました。7月2日(日)田中理事がスポーツ協会へお届けしました事をご報告いたします。協力を頂きました各位に感謝申し上げます。異常気象にて、いつどこで災害が発生するか予測は難しい。市が発行してる「ハザードマップ」をもう一度確認して見るのも寛容化と思います。そして早目の避難を心がけましょう。

・・・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その2」

☆☆ 夏の熱中症対処方法☆☆ 資料(株)大塚製薬より。監修:国士舘大学大学院田中秀治教授
「熱中症」は、気温や室温が高い中、体温の調節機能が十分に働かなくなって体温が上昇し。さまざまな症状を起こす病気です、また、発汗によりカラダの水分と電解質(塩分など)のバランスが崩れると「脱水」を伴います。家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために「熱中症」になることが報告されている。

□ 熱中症が起こる原因・・・原因が一つではありません・・・

- | 「環境」 | 「カラダ」 | 「行動」 |
|-----------|---------------------|------------|
| ・気温が高い | ・高齢者・乳幼児・肥満 | ・激しい運動 |
| ・湿度が高い | ・持病(糖尿病・心臓病・精神疾患など) | ・慣れない運動 |
| ・風が弱い | ・低栄養状態 | ・長時間の野外作業 |
| ・締め切った室内 | ・脱水状態(下痢・インフルエンザなど) | ・水分補給がしにくい |
| ・エアコンがない | ・体調不良(二日酔い・寝不足など) | |
| ・急に暑くなった日 | | |
| ・熱波の襲来 | | |

いざという時「経口補水液「OS-1」を取りましょう。



8月以降の例会他

- 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(寺)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)
- 10月15日(日) 取手市スポーツ協会フェスティバル(取手市)
- 10月21日(土) 八潮のフラワーパークウオーク(埼玉県)



←建長寺

「編集後記」□ 暑中お見舞い申し上げます。イベントやお祭りでは、拍手・声援が戻り、参加者の盛り上がりに戻ってきました。今年は、花火大会も復活開催されます。8月12日(土)は利根川大花火が開催されます。久しぶりに会場で見ようと思っています。その前の8月5日(土)八坂神社のお祭りも行われます。
□ この時期、異常気象の影響によると思われる洪水・川の氾濫・土砂崩れが日本列島で発生しています。自然災害のパワーは人間をいとも簡単に飲み込んでしまいます。いつ、自身がその場面に遭遇するか分かりませんが、正しい情報を入手し早目、早目の避難行動を心がけましょう、そして命を守りましょう。