



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

8 月の例会便り

8 月は、年間計画のとおり通常の例会行事はありませんでした。開催なしとした理由は、近年の夏は猛暑日の数が非常に多く、それに伴い全国的に熱中症により重症となる方や亡くなる方の発症事例が多数とのニュースが多くなり、熱中症のリスクを避けることが主目的でした。この考え方は、他近隣団体もほぼ同様で、今後これが主流となっていく可能性があります。

この夏も猛暑・酷暑が連日のように続いています。8 月下旬現在の状況では、更に今後の天気予報の「平均気温の向こう 1 ヶ月の確率」は、東日本では「平年より高い確率が 80%」だそうです。つまり、昔は「これほどの高温は異常気象」でしたが、「猛暑・酷暑日が多いのがあたりまえ」という方へ認識を変えていく時期になってきているのかもしれない。

そのような状況下で、8 日(火)に、JWA(日本ウォーキング協会)から委託され IWA(茨城県ウォーキング協会)主催による「第 30 回 スキルアップ研修会」が、また、22 日(火)には、IWA 指導部主催で、消防士さんによる「心肺蘇生法の勉強会」が、それぞれ土浦市で開催されました。

「スキルアップ研修会」に参加して

立秋の 8 月 8 日、土浦の県南学習センターで開催された第 30 回スキルアップ研修会に参加しました。講座テーマは「ウォーキングを活用した生き甲斐づくり【歩いて健康】」でした。

茨城県保健医療部の 2 名の講師により県政出前講座として、いばらきヘルスロード構想(みんなで歩く健康増進のみち)について講義を受けました。はじめに「いばらきヘルスロード」とは、こころとからだを健康に導く道、すべての人々が安全に利用できる道・・・等と「ヘルスロード」についての説明がありました。

茨城県では健康増進計画として、以下の 3 項目が展開されているとのことでした。

①生活の質の向上 ②健康寿命の延伸 ③社会環境の質の向上

【「あるくこと」と健康増進】の推進で茨城県は R5 までに 65 歳以上も 1 日に男性 8900 歩、女性 8000 歩を目標としていますが、少しずつ無理なく増やしていくことが大切だそうです。

最近暑さと夏仕事の忙しさを口実にして、歩いていないので少しずつ無理なく歩こうと思いました。

日々の適切な栄養・適度な身体活動の実施がサルコペニア(筋力低下)を防ぐ事になり、寝たきり・要介護を防止する事になります。講義中にサルコペニアの可能性チェックがあり、私は可能性なしだったので、安心しましたが油断大敵です。

(両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる。隙間ができた方は要注意です)。

講義のまとめとして ①「歩く」ことは、日々の身体活動量・運動習慣の維持に有効 ②日々の運動習慣の定着が生活習慣予防・介護予防にも重要 ③ヘルスロードで茨城の魅力発見、歩いて楽しく、安全な道 を勉強してきました。(鹿志村たえ子)

<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> ・クラス会病の話し数自慢 (K.S.)
・坂道で涼む学生自転車と (T.K.)

<短歌> ・人のフリ見て押し付けと感しても我も同じと知るに至らず (M.K.)



<イビスカス>

「心肺蘇生法の勉強会」に参加して

8月22日(火)に、IWA 指導部による題記勉強会が土浦市消防本部で開催されました。消防士の方から講義・指導を受け、改めて多くの学びがありました。

救命処置にあたって、①「心停止の予防」、②「心停止の早期認識と通報」、③「一時救命処置(心肺蘇生と AED=自動体外式除細動器)、④「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」の四つの輪の連鎖が重要であり、この四つの輪が途切れることなくすばやくつながることで救命効果が高まることの説明がありました。

倒れた人を発見した時の対応としては、①周囲の安全確認、②反応(意識)はあるか、③大声で応援を呼ぶ、119 番通報・AED 手配の依頼をする、④呼吸の様子を見る、⑤(普段どおりの呼吸でない場合は)胸骨圧迫を開始する・・・通常、救急隊が来るまで8~10分程度かかるので、この間強く、早く、絶え間なく胸骨圧迫を続けることが重要です。

救命の応急処置が適切にできたかどうかで傷病者の社会復帰率の差が明らかなデータの紹介がありました。なお、コロナ禍以前は胸骨圧迫と人工呼吸の組合せが推奨されていましたが、現在は人工呼吸ができなければ胸骨圧迫を優先して行ってください、というのが新しい指針だそうです。

感想として、AED 手配の依頼で戸惑うこともあるかもしれません。時には歩いている途中でも AED を設置している施設等を普段から確認しておくのもよいかもしれません。以前に、健歩の会でも AED 講習会を実施したことがありますが忘れていたこともあると思いますので、例会の中に取り入れていくなどの検討がぜひ必要と、個人的に思いました。

(菅原 公子)



<AED の設置例>

11月の例会「ひたちなか海浜古墳をめぐるウォーク」で紹介したいこと

11月の第212回例会の「ひたちなか海浜古墳群をめぐるウォーク」の担当者3人で下見に行ってきました。コースは2022年に行った「古墳ウォークシリーズ その3」の平磯から阿字ヶ浦間を、阿字ヶ浦駅から、めぐる古墳を増やして平磯駅に至るコースです。

古墳については例会当日で紹介するとして、磯崎あたりから海岸線に降りると見える「平磯白亜紀層」と、平磯町に入るところにあった「網のし唄」の石碑にちなんで三浜(さんぴん)の民謡である「網のし唄」について、紹介します。

(佐藤 義和)

●平磯白亜紀層(県指定天然記念物)

平磯から磯崎にいたる海岸には、東へ30~40度傾斜した岩礁が連続しています。これらは、「那珂湊層群」と総称される中生代白亜紀の地層です。1か所、傾斜が他と逆になっている岩石群があります。この岩石群は酒列磯前神社の「さかつら」の地名の基になっていると言われています。岩石は砂岩、泥岩、礫岩などからなり、軟かい部分が波に浸蝕され、硬い部分が残って鋸(のこぎり)歯状を呈しています。地層からはアンモナイト・ウニ・二枚貝・サメなどの化石も発見されています。アンモナイトは、約7,500万年前の中生代白亜紀に棲息していたもので、アンモナイトの発見は、茨城県内最初の中生代地層の発見でした。



●網のし唄

櫓こぎ漁船の時代、平磯と那珂湊は天下に知られた漁港でした。マグロ漁を終えた漁師たちは、次の漁に備えて砂浜に新しい網を広げ、20~30人が両方から引き合せて網の目を締めました。かなり力のかかる作業ですが、一網は漁師の生命— 作る思いは同じ、掛け声をかけながら歌ったのが「網のし唄」です。白亜紀海岸育ちの気立てのよさと激しさ、思いをかけた網のし作業、櫓こぎ漁船で命がけの漁作業、大漁の歓喜など、「網のし唄」は、その風土、民情、生きる力、感謝、祈りが織り込まれた唄になっています。海的生活から生まれた美しく力強い生活民謡です。



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6回 日本でここだけ!! 3県境&5県ウオーク

- ・期日：9月9日(土) ・事前申込み〆切：9月1日(金)
- ・コース：12km、50km(自由歩行=受付後、各自スタート)
- ・集合時間・場所：12km/8:30、50km/6:00・古河市西町10-1(渡良瀬川土手：田中翁碑)
- ・参加費：1,500円(事前申込)、2,000円(当日申込)。小学生無料



②前項大会への当会からのスタッフ参加の紹介 ・3県境&5県ウオーク：大越、鹿志村、菅原

(2) JWA 関連行事の紹介

①第46回日本スリーデーマーチ

- ・期日：11月3日(金)~5日(日) ・事前登録〆切：9月15日(金)
- ・開催地：東松山市松山第一小学校(東松山市松葉町1-1-16) ・事務局 TEL：0493-23-3330
- ・参加費：事前登録=3日間有効3,000円、高校生以下800円 ・URL <https://japan3day.jimdo.com/>
当日登録=1日ごとに1,500円、高校生以下500円

2. 事務局関係情報

(1) JWA の功績表彰の紹介

JWA の功績表彰の団体の部で、健歩の会が表彰されました。

定例会等のご案内

【コロナの基本的感染対策は、状況に応じて各自の責任で継続をお願いします】

第210回 ひたちなか市_イヤラウンド 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

第211回 ひたちなか市_天狗党騒乱史跡・海浜公園コキア ウォーク

1. 期 日 : 2023(令和5)年10月7日(土)
2. 距離・認定 : 9km/団体歩行・県 MW 賞大会・ヘルスロード No.211、301
3. 集 合 : 殿山駅 9:10
4. コー ス : 殿山駅→しあわせプラザ→稲荷山陣地跡→鯉淵勢布陣の跡→那珂湊運動公園→ひたち海浜公園西口
5. 解 散 : ひたち海浜公園西口 12時40分頃(昼食なし)

第207回 日立市_風に吹かれて風神山 ウォーク(復活開催)

1. 期 日 : 2023(令和5)年10月21日(土)
2. 距離・認定 : 8km/団体歩行・ヘルスロード No.該当なし
3. 集 合 : 大甕駅西口 8:30
4. コー ス : 大甕駅→6国→大森浄水場→見晴台→風神山→日研裏→大甕神社→大甕駅
5. 解 散 : 大甕駅西口 12時30分頃(昼食なし)

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
9/4 (月)	幸久地区枕石寺・魚釣場を巡る	道の駅 ひたちおおた	10km(JVA)	九慈川の堤防や平坦な田園地帯を散策し、ウォーク後は道の駅で昼食やショッピングを楽しむ
	太田 W	9:00		
9/9 (土)	第6回日本でここだけ5県 W	渡良瀬川土手上	12・50km(JVA) (自由歩行)	関宿城博物館、道の駅さかい、古河公方公園、渡良瀬遊水地などを巡る
	IWA	6:00・8:00		
9/10 (日)	常陸の小京都たつごの里 W	総合福祉 C	8km(JVA)(県 MW) (500選)(道紀行) (ヘルス R346)	松岡城址と穂積家住宅を訪ねる
	高萩 W	8:30		
9/16 (土)	舟塚山古墳と石岡まつり	高浜駅	7km(JVA)	関東有数の古墳と関東三大まつり
	水戸歩	9:00		
9/19 (火)	海浜公園コスモスウォーク	勝田駅	9km(JVA) (道紀行) (ヘルス R346)	ひたち海浜公園のコスモス
	太田 W	9:00		
9/30 (土)	牛久沼の河童の小径ウォーク	牛久駅	11km(JVA) (道紀行) (ヘルス R066)	牛久駅から自然豊かな城中めぐり、牛久シャトーへ。牛久の文化や歴史に触れる
	第五事	9:15		
10/7 (土)	常陸太田上河合散策	河合駅	8km(JVA)	詳細次号
	水戸歩	8:50		
10/9 (月祝)	市民歩く会(高萩市主催)		km(JVA)	詳細次号
	高萩 W			
10/18 (水)	道の駅シリーズ「グランテラス筑西」	下館駅	10km(JVA)	詳細次号
	水戸歩	8:40		
10/21 (土)	ひたちなか海浜公園 GO!	勝田駅東口	8km(JVA)	詳細次号
	水戸歩			

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できる場合もあります。

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話
高萩ウォーキングクラブ(高萩 W)	増田 洋 masuda.takahagi@gmail.com	080-9351-0964
常陸太田ウォーキングクラブ(太田 W)	富田 里美 tomitadiy31103@khc.biglobe.ne.jp	080-8041-5820
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 佐藤

8月26日(土)に大学時代に入っていた野外活動愛顧会(訳して野愛または YAAI)というサークルの OB・OG 会がありました。4年前に初めて行われ、コロナでできなくなって2回目の開催です。遠くは仙台、高知、静岡や海外のタイからかけつけた人もいて約20人の仲間が集まりました。近況報告から始まりました。定年になって山登りを再開した人、百名山を99まで踏破した人、常磐線や水郡線など路線沿いを歩いてたどっている人などなど、私は健歩の会の活動を報告しました。その後大学時代の思い出話で盛り上がりました。このような集まりができるようになって良かったなと思います。まだまだ暑い日が続くと思います。体調に気を付けてお過ごしください。また例会でお会いしたいと思います。