

ウォーキングクラブ

水戸歩く会 9 月号 長月

発行者：会長 渡邊昭知 ☎ 029-285-1592
 編集者：事務局 朝川憲 ☎ 090-2913-0068



◎ 9～10 月例会案内

日付	9/16 (土)	10/7 (土)
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～幸久公民館～河合神社～枕石寺～ 如意輪観音～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・県内第 2 位の古墳
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、河合駅着 8:45 駐車場～河合駅利用者駐車場、幸久公民館 小雨決行の場合はコース変更あり
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
日付	10/21 (土)	
タイトル	ひたちなか海浜公園 GO !	
距離	8 km (JVA) 道紀行 108003 HR16	
集合場所	JR 常磐線 勝田駅東口	
集合時間	8:30 スタート 9:00	
コース案内	勝田駅～昭和通り～馬渡はにわ公園～ 海浜公園西口～みはらしの丘：園内散策	
解散場所	海浜公園西口出口 14:00 頃 帰路はバスで勝田駅へ向かう	
見どころ	コキアの紅葉と太平洋の眺望	
その他	昼食・飲み物・健康保険証持参、 参加費 300 円、中学生以下無料 公園入園料 210 円 (団体シルバー料金)	
担当班	渡邊・福田・小森・高根	



梵天山古墳



海浜公園コキア

◎ピンクリボンウォーク in 千波湖 2023

乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝え、乳がんに負けない社会を目指す。乳がん検診受診率向上を目指す
会場 千波湖畔 ふれあい広場 水戸黄門像前
期日 10月1日(日) 集合8:00 開会式8:45 ウォーキング開始9:30 解散11:00 予定
主催 NPO法人 I・M・C 協賛 水戸ヤクルト販売株式会社
コース 千波湖一周コース(約3km) 参加費 無料 オリジナルポロシャツ プレゼント
参加申込締め切り 9月22日 住所・氏名・年齢・性別を記入して FAX029-254-7276 主催者迄
水戸歩く会の会員または例会参加者は 029-285-1592 渡邊会長まで申し込んで下さい
水戸歩く会はスタッフとして歩行時のサポートやストレッチを予定しています。

機能性表示食品



7本



2018年大会

◎ 9月をどう過ごしますか (まだ暑いけど例会再開です)

9月の過去の例会はコロナ禍と猛暑でもあり平均1回/月でした。水戸地方の9月平均気温は22.1℃ 最高26.4℃ 最低18.6℃(1991~2020年)でした。まだまだ暑い日が続きますが頭を冷やして冷静になって高齢者向けの脳トレにチャレンジしてみてもいいでしょうか。たまには頭の体操も必要です

脳トレクイズラボより出題しました。(9月に関する高齢者向けクイズです。3つの選択肢から選んでください)

第1問 寒暖の差を繰り返す9月に体調を崩すことを何と云うのでしょうか?

①夏バテ ②冬バテ ③秋バテ

第2問 寒暖の差で弱った胃腸を元気にして疲れも解消する野菜は、どれでしょうか?

①山芋 ②きゅうり ③トマト

第3問 残暑による体調不良を改善する運動は、どれでしょうか?

①散歩 ②ジョギング ③筋力トレーニング

第4問 9月は空気が乾燥しやすく内臓が弱りやすい季節です。内臓に溜まった老廃物を輩出して疲労を回復させる肉は、どれでしょうか?

①牛肉 ②鶏肉 ③豚肉

第5問 夏の間紫外線で傷んでしまった髪の毛を直す方法は、どれでしょうか?

①バランスのとれた食事 ②氷水で頭を洗う ③髪の毛を温める

第6問 9月になると急激な温度差や日照時間が短くなる事が原因で気持ちが落ち込んだりします。このような症状は何と呼ばれているのでしょうか?

①5月病 ②9月病 ③秋入り病

第7問 9月は寒暖差が激しく冷えやすくなります。冷えを早く改善したい場合はどこを温めれば良いですか?

①お腹 ②足裏 ③首

第8問 9月に旬を迎えるサンマにはどんな効果があるのでしょうか?

①血液をサラサラにする ②脂肪を溶かす ③虫歯を治す



◎9/16 舟塚山古墳と石岡のまつり 例会の予備知識です。当日この会報を持参願います

舟塚山古墳～国指定史跡、茨城県最大、関東でも第2位（1位は太田市天神山古墳 210m）の規模です



総長：約 260m、墳丘長：186m 後円部：直径 90m 高さ 11m 前方部：幅 100m 高さ 10m
舟塚山古墳は、恋瀬川の河口近く霞ヶ浦を見下ろす台地上に位置し、南には高浜の入り江、西には紫峰筑波山を望む景勝地にある前方後円墳です。古来より水運で栄えた石岡市らしく、霞ヶ浦に向かう姿から「入舟」と「府中愛宕山古墳」は「出舟」と呼ばれていました。

昭和 47 年の発掘調査では周溝から円筒埴輪が、円墳からは木棺が発見され短甲・直刀・盾などの副葬品が出土し、墳形から 5 世紀後半の築造と推定されています。墳丘は 3 段に土を盛り、周りには周溝が巡り仁徳天皇陵に似ており、大和政権との関りが伺える。当時の大豪族、茨城国造・筑紫刀禰尊（つくしのとねのみこと）の墓という説が有力だと考えられています。

石岡のおまつり～関東三大祭り 9/15～9/17

石岡のおまつりは正式には「常陸國總社宮例大祭」といい創建千年を誇る古社・常陸國總社宮の最も重要なおまつりです。例大祭は近世以降に様々な要素が加わり、今日まで発展してきました。延享年間（1744～47）に奉納相撲が始まり、明治時代前半に豪華な出し物が街中を練り歩く、現在の基礎が固まりました。

当初は重陽の節句（9/9）を中日とした 3 日間でしたが、敬老の日（9/15）を中日とした 3 日間に移行。さらに、ハッピーマンデー法に伴って「敬老の日」が 9 月第 3 月曜日となった 2004 年からは、現行の、9/15 および「敬老の日」を最終日とする 3 連休（計 3～4 日間）に開催しています。「例祭」だけは、従来通り、毎年 9 月 15 日（固定）に行われています。期間中は約 50 万人の見物客で市街地は大賑わいします。

石岡のおまつりは、「正月やお盆には帰省しなくても、おまつりには帰る」と言われるほど、出身者にとっては思い入れのある祭りで、石岡市民にとって、1 年間でもっとも熱くなる日です。

お祭りのイベントは勇壮な「幌獅子（ほろじし）」の巡行です。幌獅子は、獅子の頭部を模した大きな頭飾りとその後ろに続く長い布でできており、その動きは力強く迫力満点です。 **巡行日 9月16日**



脳トレクイズの答え

問① ③秋バテ

夏の間ずっと暑かったのが、9月に入ると朝晩が寒くて日中は暑いなど寒暖差が激しくなります。暑くなったり寒くなったりするので自律神経も乱れ体調を崩しやすくなります。これらの症状は“秋バテ”と呼ばれています

第2問 ①山芋

山芋は体の疲れをとり胃腸を整えてくれる働きがあります。生で擦り下ろした“とろろ”にして食べるのがオススメ

第3問 ①散歩

9月は残暑があり自律神経が乱れ、体の調子が悪くなりやすい季節です。無理に激しい運動をすると逆に免疫力が落ちて病気になってしまいます。散歩やストレッチなどの軽い運動は、自律神経を整えるので体調不良を改善し睡眠の質も上げる効果があります

第4問 ③豚肉

豚肉には溜まった老廃物を排出し疲労を回復させる効果があります。特に豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。

第5問 ①バランスのとれた食事

夏の間紫外線で傷んでしまった髪の毛も、バランスの取れた食事で改善することができます。「ゴマやナッツ」などのビタミンEや「レバーやマグロ」などのビタミンB「牡蠣（かき）」などのミネラルを意識的に摂るようにしましょう

第6問 ②9月病

残暑のじきになり「気温の差が激しくなって体が疲れる」「気分の落ち込みなどが続く」など心身の調子が悪い症状が続く状態を9月病といいます。症状がでたら適度に体を動かす、美味しいものを食べる睡眠をしっかり取るなどをしてストレスをため込まないようにしましょう。

第7問 ③首

首には太い動脈が流れているので、温めると血行がよくなり全身がすぐに温かくなります。他にも手首や足首も血流が悪くなりやすい部分なので温める事で冷えが改善されます。

第8問 ①血液をサラサラにする

9月に旬を迎えるサンマは血液をサラサラにします。他にも「糖尿病の合併症を防ぐ」「脳の老化を防止して記憶力をアップさせる」などの効果もあります。

①人気のケーキ屋さんで堂々とお菓子をもらったけど、誰にも怒られませんでした

なぜでしょうか？ ヒト：盗んだわけではありません

②Aさんは肺炎にかかったようです。そしてさらに何かにかかりました。それは何でしょうか

ヒト：体調が悪いときにはどうしますか

③アップルは何ごでしょうか

ヒト：英語ではありません

【編修後記】

日本では、年平均3回台風が上陸するそうです。今年はお盆休みの最中に直撃を受けた日本列島、9月に入っても猛暑は続くと思う。熱中症予防と台風備えを怠りなく、そしてコロナ感染も。身近な友人が感染したので10日程巣籠り（高校野球選手権テレビ観戦）しました。明日は我が身と思い用心、用心土浦日大決勝進出ならず。初のベスト4 良く最後まで粘り頑張りました、健闘を称えます。朝日新聞茨城版見出し 土浦日大封じられた好機 エース支えた「みんな」心は一つ