



取手市歩こう会 会報 9月

《例会案内》

9月2日(土)

雨天決行・自由参加

手賀沼一周ウオーク

担当/牧・竹内

手賀沼の遊歩道を中心に湖畔を歩きます。手賀沼は一周する事が出来ます。今回は、下記のコースの通り、レギュラーとして9kmをメインで行きます。一周21kmを希望されます方は地図を頼りに21kmを個人で自由に楽しんでいただきます。手賀沼一周を(21km)を希望されます方は、当日の朝、担当役員へ申し出て下さい。



- 1, 受付 7時30分～45分 取手駅西口ペドストリアンデッキ
- 2, 交通機関 JR取手駅 8時02分発(上野駅行)～JR我孫子駅8時10分着乗換(千代田線)・8時16分発～JR北柏駅8時19分着(下車) ↑/手賀沼
- 3, コース 9km・・・北柏駅～北柏ふるさと公園～北千葉導水ビジターセンター～道の駅しょうなん～手賀大橋～水の館～手賀沼公園～JR我孫子駅。21kmコース・・・道の駅しょうなん～染井入落～手賀の丘公園～水生植物園～手賀沼公園～北柏ふるさと公園～JR北柏駅
- 4, 距離・認定 9km・21km (IVV) 5, 解散 13時20分頃(9km) 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で。昼食用意。

《例会案内》

9月16日(土)

雨天決行 自由参加

鎌倉五山ウオーク

担当/五十嵐・高橋

鎌倉五山とは、禅宗で鎌倉時代に中国の五山制度にならって最高の各付をされた5つの禅寺です。同時期に京都五山も制定され、南禅寺は両方の五山の別格として位置づけられています。鎌倉五山第一位 建長寺・第二位 円覚寺・第三位 寿福寺・第四位 浄智寺・第五位 浄妙寺の位置づけとなっています。その中で、寿福寺は一般公開をしていません。今回は、全体スケジュールの関係で建長寺と浄妙寺の二山を見学します。この五山を巡るルートは観光の定番となっており人気のコースです。鶴岡八幡宮にも立ち寄ります。鎌倉の寺は全て拝観料が必要となります。当日、二山の拝観料金をお願いいたします。京都五山では、8月15日ごろ行われます五山の送り火が有名であります。



- 1, 受付 JR取手駅西口ペドストリアンデッキ 7時15分～35分
- 2, 交通機関 JR取手駅 7時49分発(上野行)～JR上野駅着8時31分(乗換横須賀線)・9時10分発～北鎌倉駅9時55分着下車 西の改札口 ※JR休日お出かけパス 2,720円 事前購入をお勧めします。
- 3, コース JR北鎌倉駅西口広場～円覚寺・浄智寺前通過～建長寺見学～巨福呂坂切通し～寿福寺門前より～鶴岡八幡宮(昼食)～浄妙寺見学～鶴岡八幡宮解散式～JR鎌倉駅
- 3, 距離・認定 8 km (JVA) 4, 解散 14時20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。昼食用意。拝観料別途。

↑ / 第一位の建長寺

「例会報告」 7月15日(土)上野公園と不忍池ウオーク 天候 曇 / 参加者 50名(会員45名・会員外5名)

天候は曇りでしたが、少し蒸し暑い1日でした。上野公園から東照宮の唐門を排し、寛永寺の上野大仏を参拝し、不忍池では、自由散策とし沢山の大きなハスの花に感嘆しました。旧岩崎邸園では、邸内のベランダから望んだ豪華な庭園の美しさに財閥の財力に驚嘆しました。最後は、湯島天神に参拝しました。不忍池の蓮花の前で、ウオーキング中、顔を出さなかった太陽に感謝しつつ解散しました。 竹内記。



←不忍池のハス

↓旧岩崎邸



「お知らせ」 □ 10月1日(日)第11回とりで利根川市民ウオークを開催します。スポーツの秋、取手市内のコースを楽しく歩きましょう。会員の方は、役員の方「五十嵐さん」へ申込を。大会チラシを再度同封しております。会員の参加をお待ちしております。

「会員の皆様へ」 10月1日(日)開催します「第11回とりで利根川市民ウオーク」の大会スタッフとして協力いただける方を数名募集します。従事します内容は、受付や参加者の誘導などで、誰でも出来ます。最寄りの役員へ、9月2日(土)手賀沼の例会までによりしくお願いいたします。

- 会員情報 大信美智代さん。IVV-JAPAN 回数500回・距離9,000km達成。おめでとうございます。
- 6月27日開催されました、JWAの総会にて当会の「鎮目富士夫顧問・加藤実氏」が永年のウオーキング活動により功績表彰を受賞されました。大変名誉であり誠にありがとうございます。
- 9月9日(土)IWA主催「第6回5県&3県境ウオーク」が古河市にて開催されます。3県境が1ヶ所にあり、全国でもとても珍しい現象から大会が開催された。今回は50kmと12kmの2コースで実施されます。前号でチラシを同封しました。参加希望者は、日野迄。当会より日野と田中(将)の2名が前日から宿泊し、大会に従事します。
- 取手市スポーツ協会より、6月の豪雨の災害(双葉地区)義援金259,200円集まり、取手市へ送付の連絡と取手市長からの協力のお礼状を頂きました事を報告いたします。ご協力ありがとうございました。

・・・夏の水分補給と脱水症・・・資料提供 東邦薬品(株)

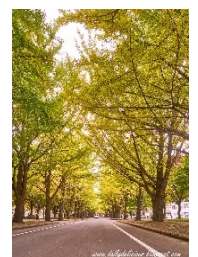
私達の身体の6割は水分(体液)。この体液の量が減ってしまった状態が「脱水症」です。水分(体液)といっても水だけでなく、ナトリウムイオンやカリウムイオン等の電解質やブドウ糖や尿素等の非電解質が混ざりあったもので、人が生命活動を維持するのに必用不可欠なものです。「日常での水分の取り方」・・・生きていくに必要な水分量は、成人で、約2500mlです。このうち「飲み物からとる水分は1000~1200ml程度が必用になります。コップ一杯程度を1日「5~6回」×200mlか「7~8回」150mlを目安に摂取しましょう。高齢者は、喉が渴いたという感覚が鈍化し、口渇感も感じにくいいため、定期的に時間を決めて水分を摂取しましょう。



・・・飲料の種類と注意点・・・アルコールは、利尿作用が強く、水分補給には適しません、また、緑茶はカフェインが多く注意。麦茶・ほうじ茶・コーン茶、黒豆茶等は、ノンカフェインの為安心して飲めます。大塚製薬経口補水液「OS-1」は推奨品です。

9月以降の例会他

- 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)
- 11月 未定 キリンビール工場見学ウオーク(取手市)
- 11月18日(土) 都心のイチョウ並木ウオーク(東京都)



「編集後記」□ 今年の夏はとにかく暑い。38°・39°・40°と体温より高く命に係る気温。日常生活に支障がでる状態である。また、1ヶ所に集中的に大雨が降る線状降水帯により、洪水や土砂崩れで犠牲者は毎年増えている。日本だけでなく、全世界で同様な現象が起きています。その原因は、温暖化によると言われていますが、先進国と後進国の対立で国連を中心とした話し合いもまとまらず。人命に係る異常な気候への対策が不十分であると思われます。・・・専門家はこの暑さの中ウオーキングなども控えるよう警笛を鳴らしています。・・・ご注意を。