

ウォーキングクラブ

水戸歩く会

10 月号

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



◎ 10 月例会案内

日付	10/7 (土)		10/21 (土)
タイトル	常陸太田上河合散策		ひたちなか海浜公園 GO !
距離	8 km (JVA)		8 km (JVA) 道紀行 108003 HR16
集合場所	水郡線 河合駅		JR 常磐線 勝田駅東口
集合時間	8:50 スタート 9:10		8:30 スタート 9:00
コース案内	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		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	水郡線河合駅 13:00		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	広大な田園風景と歴史遺産・県内第2位の 古墳		コキアの紅葉と太平洋の眺望
その他	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～幸久公民館：河合駅で案内します 小雨決行の場合はコース変更あり		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	西口・鬼沢・沢幡・千田・小久保		渡邊・福田・小森・高根



◎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、乳がんには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

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。

◎ 10月とは

日本の秋、だんだん暑さが和らいで涼しくなってゆく気候が特徴です。夏に比べて日照時間が短くなり夜と昼の気温差も大きくなり、空気が澄んでいるための青空や夜空の月、星もきれいに見えます。また日本の秋の魅力といえばやはり紅葉です。お出かけのお誘いなどにお手紙を送ってはみてはいかが。

10月の天候の特徴としては秋雨前線が次第に消滅、移動性高気圧に覆われ晴天、朝晩の冷え込みが強まり、さわやかな秋晴れに恵まれるのでスポーツや文化等のあらゆるイベントに最適。ウォーキングを思いっきり楽しみましょう。10月のイメージは 1位：ハローウィン 2位：運動会 3位：紅葉 4位：食欲の秋 5位：文化祭と続きます。食欲といえば、月見団子、栗、豆、里芋、柿、秋刀魚、りんご、じゃがいも、さつまいも、きのこ、でも食べ過ぎには注意しましょう。

10月のイメージ言葉～秋涼、秋冷、秋月、清秋、爽秋、紅葉、涼感、朝寒、初霜、寒露、
(川上顧問投稿より)

◎例会レポート 9/16(土) 船塚山古墳と石岡のまつり 8km 天候 曇・晴

参加者：会員10名 一般21名 計31名 リーダー：西口・鬼沢 スタッフ：沢幡・千田・渡邊・福田
一ヶ月ぶりの例会に たくさんの方が元気に参加してくれました。

朝方はくもりで涼しかったのに、高浜駅からすぐの坂道を登り、船塚山古墳に着く頃には蒸し暑さが増し猛暑となりました。茨城県では最大で、関東でも2位の船塚山古墳は、草も刈られて古墳のなだらかな丘の形が良くわかり、天気良ければ西方に筑波山が望める景勝地です。円墳からは木棺や、副葬品が出土し当時の大豪族の墓との説ですが、ロマンが感じられ興味深いです。

蒸し暑さが増す中、途中コンビニでのアイスの差し入れで息を吹き返し、日陰で休憩をはさみながら国府公園でゲスト紹介。その後、石岡のレトロな街並みと祭り前の喧騒の中、常陸総社宮にゴール。

会長の挨拶の後、解散となりました。暑い中 大変お疲れ様でした。

(レポート：千田千代子さん)





◎ 「あなたの知らない名字の世界」 名字研究家 高信幸男さんの資料より抜粋しました

(1) 水戸市に多い名字

①塙 ②人見 ③市毛 ④川又 ⑤綿引 ⑥飛田 ⑦立原 ⑧檜山 ⑨海老沢 ⑩加倉井

(2) 水戸市の珍しい名字

①部(しどみ) ②楡崎(うつぎざき) ③七字(しちじ) ④悉知() ⑤舊橋()(⑥生頭())
 ⑦七部() ⑧開江(ひらくえ) ⑨伊王野(いおの) ⑩播田実(はたみ)
 ④⑤⑥⑦読める方教えて下さい

(3) 茨城県の名字

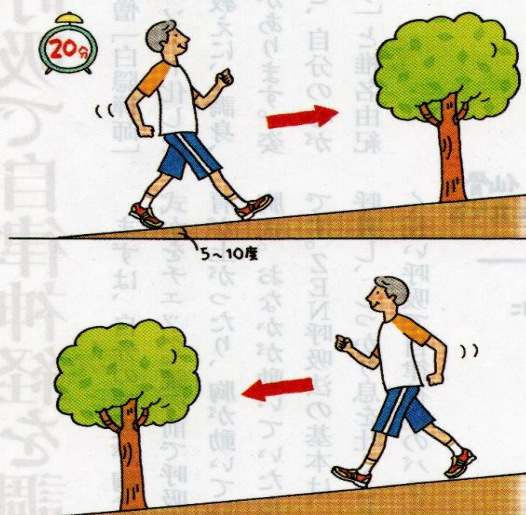
坏(あくつ)、槐(えんじ)、叶野(うんの)、旅沢(たびさわ)、方喰(かたばみ)、畑田(かまた)
 疋田(ひきた)、小豆畑(あづはた)、南波留(なばる)、為我井(ためがい)、
 七五三掛()、八月朔日()、四十九院()、読める方教えて下さい

やってみよう

スローピングをする際は、できるだけ大股で速く、力強く歩きましょう。毎日継続すればさらに効果がアップ。自転車や車が通る道は避け、必ず安全を確認してから行ってください。

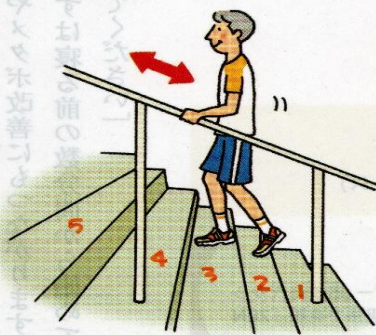
坂道スローピング初級コース

5度から10度ほどの軽い傾斜の坂道を「200歩上がってスタート地点まで下りる」の往復を繰り返します。20分ほど続けましょう。



階段スローピング

時間がない人、ひざや腰の弱い人にはこちらがおすすすめ。自宅や公園などの手すりのある緩やかな階段で行います。手すりに軽くつかまり、ゆっくりと階段を5段上がります。そのままゆっくりと5段下ります。これを5分ほど繰り返すと体が温かくなってきます。最終的に20分続けられるように、徐々に時間を延ばしていきましょう。



スローピング

坂道や階段を使う有酸素運動

スローピングとは、「坂道や階段をある一定の距離を定めて、前向きや後ろ向きで上がったたり下りたりを繰り返す」運動。短い距離でも坂道や階段があればでき、ウォーキングよりも酸素の摂取量が多いため、効果的な有酸素運動として注目されています。

階段なら5段、坂道なら100歩、200歩程度の短い距離から始めます。

「坂道や階段を前向きや後ろ向きで上がったたり下りたりすることで普段使わない筋肉が活動するので、筋力の効果も得られます。脳にも新鮮な刺激となり、アンチエイジングにも効果があると思います」と奈良岡紘子さん。ダイエットや骨密度アップなど生活習慣病に関わるマイナス因子が防げると、多くの専門家が注目されています。

●国際スローピング協会

<http://sloping.shichihuku.com>

電話・FAX: 048-957-1020

●「スローピング入門」(ビデオ・DVD)

「スローピングでピンピン・スタスタ・介護なし」(花伝社)

奈良岡 紘子さん

ならおか・ひろこ ●国際スローピング協会副代表。
東京大学医学部附属看護学校卒業。看護師。高齢者施設などで健康指導を実践し、講演などを通してスローピングの普及に努めている。

【編集後記】

もうすぐお彼岸というのに33℃～34℃の日が続いています。いつになったら秋冬野菜を定植できるのか冬野菜たべられるかな？インフルエンザ・物価高・コロナ・この冬はどうなるか、今から案じています。ウォーキングも今月2回、水分補給忘れずに（まだ熱中症対策を怠らずに歩きましょう）