

ウォーキングクラブ

# 水戸歩く会 12 月号

発行者：渡邊 昭知 ☎ 029-285-1592 師走  
 編集者：朝川 憲 ☎ 090-2913-0068



◎ 12 月～3 月例会案内

日付	12/9 (土)		1/6 (土)		
タイトル	東水戸駅界隈を歩こう		初詣 七社寺巡り		
距離	6km HR229		10km		
集合場所	大洗鹿島線 東水戸駅		水戸駅北口		
集合時間	9:00 スタート 9:30		8:30 スタート 9:00		
コース案内	東水戸駅～極楽橋～新川排水設備～ 那珂川堤防～コンビニ～吉沼観音寺～ 鹿島神社～境橋～東水戸駅		水戸駅～鹿島神社～水戸八幡宮～二十三夜尊 回天神社～常磐神社・三木神社～水戸東照宮		
解散場所	東水戸駅 12:00 頃		水戸東照宮 14:00 頃		
見どころ	冬の田園風景と那珂川眺望		世界平和・家内安全・健康祈願等		
その他	昼食不要、飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断、駐車場無し 水戸駅発 8:56 乗車 雨天中止		昼食持参、飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断、無料駐車場無し		
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林・鈴木		渡邊・福田・小森・高根		

日付	1/20 (土)		2/10 (土)	
タイトル	ひたちなか市古墳巡り		南郷道 (瓜連～常陸大宮)	
距離	6km		10 km	
集合場所	ひたちなか海浜鉄道 中根駅		水郡線 瓜連駅 水戸駅発 7:28 便利	
集合時間	9:05 スタート 9:30		8:00 スタート 8:30	
コース案内	中根駅～福道寺～三反田 14 号墳～ 宮前古墳～ハートケアセンタ～寺前古墳 ～ピアポート～反射炉跡～那珂湊駅		瓜連駅～常福寺～瓜連浄水場～誕生寺～ 春日神社～前小屋城跡～種生院～宇留野城跡 ～常陸大宮駅 健脚コース	
解散場所	那珂湊駅 12:00 頃		常陸大宮駅 14:00	
見どころ	市内で最も古いと想定 of 寺前古墳等		歴史の道を歩こう	
その他	昼食不要、飲み物・保険証持参、 マスクは各自の判断		昼食、飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断 雨天中止	
担当班	渡邊・福田・小森・高根		朝川・倉持・外岡・池田・柳林・鈴木	

3/9 (土) 第 12 回水戸観梅ウォーク 3/30 (土) 日立モノづくりの礎を訪ねて

## ◎12月といえば



早いもので今年も一年が過ぎようとしています。新年を迎える準備や年内に終わらせたいことなど忙しい日々を送る人も多いことでしょう。気が付いたら年末だった。毎年同じことの繰り返しかもしれません。12月の行事は、赤い羽根の共同募金、針供養、大そうじ、冬至、クリスマス、大みそか、除夜の鐘、年越しそば等があります。個人的に恒例にしているのは来年の目標をいくつか設定することです（現役時代から継続中）来年は地球温暖化の影響で異常気象による大洪水や干ばつ、山火事、農漁業での不作が無きように、西欧でのロシアがウクライナ侵攻、イスラエルとパレスチナの戦争など早期解決に向かって欲しいと願うばかりです。冬の健康管理のなかで3点ほど挙げておきましたので是非健康対策をお願いします

### 感染対策 ～インフルエンザ・新型コロナ感染予防～

冬は乾燥や体温低下によって、感染しやすい時期になります。そのためにいつも以上に感染対策を行うことが大切です。マスクの着用やのどを乾燥させないように、**湿度管理やのど飴の常備などを行いましょ。**  
**定期的な手洗いやアルコール消毒**を行うことで、より効果的な感染対策を行うことができます。

### ヒートショック ～高齢者は特に注意が必要～

お風呂など入るときに、体が冷え切っている状態で高温のお風呂に入ることによって、血圧の乱高下によって心臓に負担がかかります。最悪の場合死に至るケースもあるので十分注意して下さい。

**脱衣所をあらかじめ温めておく、湯船の温度を高くし過ぎない**

### 血行不良

冬は運動する機会が減ったり、寒さが原因で血行不良になりがちです。血行不良になることで「肩こり」「むくみ」「自律神経の乱れ」といった症状を引き起こし、それが原因で睡眠の質が低下します。睡眠の質が下がると、免疫力が下がったり、ストレス耐性が弱くなったりして、体調不良に繋がります。そのために**定期的な運動（昼間の温かい時間帯でウォーキング）**や血行促進を行えるマッサージや入浴などはとても重要なポイントになります。（インターネットより転載）

## ◎10/28 {関東ふれあいの道} を歩こう 筑波連山縦走のみち IWA主催

当日は朝から寒冷前線の影響で県内各地区雷雨が発生しており、当地でも集合時間の9時過ぎから激しい雨、雷が鳴り始めた。雨が小降りになったので関係者で協議し、雷雨が続く可能性大のため、中止となりました。山門前で写真を撮り、足早に雨引観音に参拝して終了しました。7名の一般参加者の方遠方よりお集まり頂きありがとうございました。水戸歩く会スタッフ参加：渡邊・西口・沢幡・倉持  
(西口記・写真)



## ◎例会レポート 11/4 (土) 朱色に染まる永源寺散策 6 km 天候：晴れ 気温：25℃

参加者：25名（会員：12名、一般：13名）リーダー：朝川・西口・倉持 スタッフ：外岡・池田・柳林・鈴木  
突然の濃霧の影響で常磐線や水戸線でダイヤが乱れ、水郡線との連携がされずに6名が後発の電車となり2班体制で例会を催行することになりました。1班は通常コースを歩き、遅れた2班は永源寺から「道の駅だいで」に向かい、12時に合流し昼食タイムで歓談の場としました。買い物（りんご）等で楽しみました。

### 1班ウオーク記

永源寺の紅葉は従来なら11月初旬に見頃となるはずが、天候不順で例年より遅れていました。それでも色づいた紅葉を思い思いに堪能しました。ご朱印を頂いた方はお茶菓子のプレゼントに笑顔でにっこり百段階を喘ぎながら上り大子の町並みを堪能、根本正坐像・文武館文庫・十二所神社・蒟蒻神社、<sup>きしあん</sup>器而庵で漆工芸のギャラリー見学（旧外池呉服店）し大子地蔵を見上げ、コンビニで昼食を物色し2班と合流  
昼食後、観光駐車場で参加者紹介・HR押印・IVV配布・次回例会案内等をして散会。お疲れ様でした。  
大子町は陸奥の国白河郡に属し依上保（よしかみほ）と呼ばれていました。佐竹義宣が領有してから常陸国に属しました。大子村から大子町になりました。小久慈の湧水が諸白と呼ばれる清酒に似て、濃厚で甘みのある汁「醍醐」のようだったことから大子となったそうです。（参加者から質問があり調べました）朝川記



## ◎例会レポート 11/19 (日) 水戸晩秋 10 km 天候：晴れ 18℃

参加者：38名（会員10名、一般28名）リーダー：西口・千田 スタッフ：沢幡・倉持・鬼沢・朝川・池田  
快晴の秋空の下、38名と多くの方の参加を頂き、恒例の水戸晩秋ウオークがスタートしました。ウォーミングアップを兼ねて、まず千波湖の湖岸を気持ちよく歩きました。千波湖では「カイツブリ」「黒白鳥」「カモメ」などがにぎやかに迎えてくれました。いつも通る道ですが、紅葉した銀杏並木が湖面に映えて輝いて見えます。もみじ谷に向かう公園の片隅に「ボランティア活動の花壇」を見つけました。皆さん花々にはとても興味があるようでよく観察しており、会話が弾みました。もみじ谷に到着し、紅葉を見ながら散策しました。今年の紅葉はいまいちのようですが、奥の方では綺麗に紅葉しているところも観られて安心しました。



その後、歴史館の銀杏並木を歩きました。ここは見事に紅葉しており、その眺めは素晴らしかったです。ここで記念写真とメンバー紹介。今後のウォーキング予定を連絡。



しばらく歩いて、お昼に「おしゃべり黄門像」前で解散としました。その後、皆さん食事や買い物をしたりして、晩秋の水戸を充分楽しみながら帰路につきました。（西口利雄 記・写真）



### 【事務局】

IVV回数記録認定 1200回 距離記録認定 2万5千km 小森町子さん おめでとうございます！  
コロナ禍でHRやIVV等記録認定が薄れてしまいそうな気がします。初心にかえりましょうか。

### 【編集後記】

10月、11月と集中曝涼（常陸太田市・常陸大宮市）に出掛け、寺社の歴史に触れる機会に恵まれました。来期の計画（1月納期）に組み込めるかなと思っています。来期は酷暑を予想し7～9月は休会も一案かな？そして冬季は10時開始で終了2時案も検討中、距離は5～6kmと無理せずに、皆さんはどう考えますか。他のクラブ例会にも参加して交流を図り、例会の仕方も学びましょう。