



# 取手市歩こう会 会報 12月

《例会案内》

12月2日(土)

雨天決行

## アンデルセン公園(紅葉)ウオーク

担当/伊藤・田中

アンデルセンの名称は、船橋市と姉妹都市を結んでいるデンマーク・オーデンセ市生まれの童話作家に由来しています。公園は5つゾーンからなり自然の起伏や雑木林を生かした四季折々の花で彩られています。



- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時50分
- 2, 交通機関 取手駅8時20分発(常磐線快速上野駅行)～松戸駅8時41分着(乗換)・新京成戦8時50分発(京成津田沼駅行)～新京成美咲駅9時16分着(下車) ※ 取手～美咲 670円
- 3, コース 美咲駅(新京成線)～美咲稻荷神社～アンデルセン公園北口ゲート(入園)～園内散策～アンデルセン公園北口ゲート※6kmコース/路線バスで美咲駅 ※10kmコースは歩いて美咲駅
- 4, 距離 6km・10km (IVV) 5, 解散※6km公園出口14時15分頃。※10km美咲駅15時30分頃。15時30分頃 6, その他 入園料65歳以上 無料(但し保険証提示)

《例会案内》

12月16日(土)

雨天決行

## とりかん一周(納会)ウオーク

担当/牧・伊藤

今年最後の納会例会です。取手市の環状線(とりかん)は、県内では珍しい道路です。計画から55年かけて8年前に開通しました。市内の東と西を繋ぎ、私も良く利用しており、生活道路として重要な道路となっています。また、大勢の方がウオーキングをされています。道路周辺には住宅が増えています。



- 1, 受付 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2, コース 取手駅西口駐輪場～県信連・青山交差点～寺原公民館～JAゆめ取手～青柳北交差点～ヤオコー～市民会館～取手緑地運動公園
- 3, 距離・認定 10km (IVV) 4, 解散 12時15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。昼食不要。

「例会報告」10月21日(土)八潮のフラワーパークウオーク 天候 晴/参加者31名(会員29名・会員外3名)

今年の夏が長い影響から秋桜(コスモス)が咲いているか心配していましたが、種を撒く日を逆算して計算しているとか?丁度満開のコスモスを見る事が出来ました。幹事の高橋さんは、例会日を係員とお話の結果満開の満開の秋桜となったそうです。ご苦労様でした。そしてありがとうございました。



## 「例会報告」 10月4日(土)取手競輪場と麒麟ビール工場見学ウオーク

天候 晴/参加者42名(会員35名・会員外7名)

今回の例会は、初めての企画で取手競輪場と麒麟取手工場の見学でした。特に、取手競輪場は近くにありながら、余り入場の機会が無い事から、実現しました。取手駅西口のペドストリアンデッキで受付を行い、直ぐの取手駅駐輪場のコンコースで出発式でした。取手競輪場では、競技を実際に見ることが出来ました。初めての方は、感激された事と思います。麒麟ビール工場見学は、有料となりましたが試飲希望者はそれぞれ、楽しむ事が出来た事と思います。



## ○ウオーキングメモ「歩数や時間を気にせずに、正しく歩いて健康に」NO 1 (情報はいからより)

土田隆先生(よこはま土田メディカルセンター)

皆さん歩くとき、どんなことを心掛けていますか? ウオーキングを行っている時、歩数や時間を気にしていませんか? 「長い距離を歩けるようになりたい」「速く歩きたい」等を目標の場合、歩数、時間を意識することが重要です。しか健康になりたい、健康に近づくためには「全身運動になるように歩く」事が大切です。

では、なぜ全身運動になるようにする必要があるのでしょうか? それは血液です。

私たちは、血液を通し、必要な酸素と栄養を体の隅々まで送り届けています。血液がとどこうと栄養が届かず、不調が現れたり、病のリスクが高まります。血液を送るポンプの役割を果たすのが「筋肉」です。筋肉が弛緩(しかん)収縮を繰り返すことで、重力にも逆らい体の隅々に酸素と栄養が行き渡るのです。

買物や家事をしていると、自然と下半身の筋肉は鍛えています。上半身は、包丁ぐらいを持つくらい。そのために、ウオーキングの時に上半身の筋肉を意識的に鍛えることで、上半身にも血液がきちんと届き、全身の健康につながるのです。



□ お知らせ (1)今号と一緒に、「会員の皆様へ」をお配りしております。役員が不足して居ますので、例会の下見等に協力をしていただく方を募っています。会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

(2) 1月21日(日)開催されます、第52回取手市新春健康マラソン・ウオークの案内と募集は例年通りの5kmと10kmコースです。事前申し込みとなりますので、田中副会長もしくは五十嵐役員へ参加コースを申し出て下さい。無料です。余り期間がありませんが会員皆様のご参加をお願いいたします。

詳細は、同封チラシを参考にして下さい。(3) 11月8日(水)福社会館にて6年度事業計画等の役員会を開催しました。(4) 11月14日(火)土浦にてのIWA理事会に日野・田中及び、書記で五十嵐・大塚の4名出席しま

## 1月以降の例会他

1月6日(土) 日本橋七福神ウオーク(東京都)

1月21日(日) 第52回取手市新春健康マラソン・W(取手市)※変更になりました。

2月3日(土) 舎人公園と西新井大師ウオーク(東京都)

2月17日(土) 佐原の街から香取神宮ウオーク(香取市)

3月2日(土) 金沢八景島周辺ウオーク(横浜市)

3月16日(土) 北守谷公園ウオーク(守谷市)



「編集後記」 □ 年末が近くなっている事もありますが、1年が過ぎるのは本当に早いと思います。一ヶ月もあっという間に過ぎてしまいます。会報もそうですが、ぼーっと過ごしていると次号の作成時期がすぐ来てしまう。

□ いつも思いますが、PCやスマートホンの機能は、一歩も二歩も進み、追いつかず判らない事ばかり。以前習得したつもりでも、時間がたつと分らなくなる。体・考える事・動作・歩く等のが遅くなるなどを近頃感じます。

□ 毎日のように、PCやスマートホン・固定電話に特殊詐欺と思われる情報が必用以上に大量に送付されてきます。うっかりの操作ミスで対応したら取り返しがつかない事態となりますので、本当に悩ましく住みにくい昨今です。詐欺の電話の掛け子は、海外から電話の声(もしもし)を聴き判断して、若いとすぐ切るらしい。皆さんも声を発する際若く大きな声で、お話す事をお勧めします。知らない方からの電話は無視するのが基本ではないでしょうか。