

ウォーキングクラブ

水戸歩く会 2月号



発行者：渡邊 昭知 ☎ 029-285-1592 如月（きさらぎ）
編集者：朝川 憲 ☎ 090-2913-0068 february

◎第12回水戸観梅ウォーク大会特集

第12回水戸観梅ウォーク

春は水戸 梅の水戸 ふくらむ春

水戸徳川家の城址をみんなで歩こう！



「紅白の梅が咲きそろい！偕楽園が

最も美しい！時期です！



日時 令和6年3月9日(土) 8:00~13:00

会場 JR常磐線水戸駅南口 さくら東公園

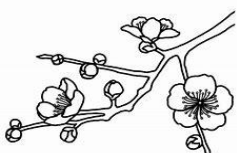
(駅南口出口から1分、階段降りる)

参加費 700円 (偕楽園入園料含み)

事前申し込みのみとします 参加費は当日お支払いください

団体歩行 8km 一張一弛コース 昼食・保険証持参

水戸学の道～弘道館公園～水戸芸術館～偕楽園～桜川～



主催：水戸歩く会

第12回水戸観梅ウォーク募集要項：茨城県マスターウォーカー賞大会

受付 受付時間 8:00～8:30 スタート 9:00 最終フィニッシュ時間 13:00 頃

コースの案内

団体歩行 8km 一張一弛コース 参加人員により班分けとなります

水戸学の道～白壁通り～二の丸櫓～大手門～弘道館～旧三の丸庁舎～水戸芸術館

(休息)～市民会館～大通り～偕楽園表門(入場料あり)～桜川堤防～さくら東公園

申込み・お問い合わせ

参加費 700円 小学生:無料 事前申込み受付は3月1日(金)まで

問合せ先 水戸歩く会 渡辺 昭知 080-5538-5425(携帯番号) 9:00～18:00

申込み方法 ハガキ・FAX・メール・申込用紙のいずれかでお申込み下さい。

住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号)をご記入下さい。

申込み先 〒312-0062 ひたちなか市高場 1505-119 渡辺昭知

FAX:029-285-1592 メール:nbam1221@gmail.com

免責範囲と誓約事項 (お申込みいただいた時点で免責範囲と誓約事項に同意したとみなします)

- ① 万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険加入の範囲内及び現場での応急措置以外の責任は負えません。
事前に医師の診断を受け、健康管理は各自でご注意下さい。
- ② 不測の事態(天災地変・気象条件・その他の事情)による中止、もしくは過剰入金・重複入金の返金には応じません。
新型コロナ禍での緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発令などで中止になる場合もあります。

第12回水戸観梅ウォーク大会事前申込書

氏名	年齢	備考欄
		健康保険証(写)持参

住所と緊急連絡先の電話番号

〒 電話:

住所

◎例会レポート 1/6 (土) 初詣七社寺巡り 10 km 天候：快晴 気温：4～15℃

参加者：58名（会員：12名、一般：46名）リーダー：渡邊・福田 スタッフ：会員全員

毎年恒例の初詣ウォーク、今年は天候にも恵まれ58名の元気なウォーカーが参加してくれました。会長の新年挨拶、元気にストレッチで体をほぐし、2班体制で北口を出発。白壁通りから大手門をくぐり最初に鹿島神社を参拝。芸術館で小休止、芝生広場前方の新市民センターでは昨年12月「G7サミット」が開催された。などと話しながら休憩した。八幡宮では参拝客の列が門の外まで続いている状況、参拝を断念し二十三夜尊に向かう。ここでは回天神社を含めて参拝。歴史館の芝生広場で昼食休憩後、参加者紹介してご参加に謝意を表した。常磐神社・三木神社で参拝。大通りを水戸駅方面に向かい、水戸東照宮で参拝参加者の今年一年が良い年でありますことを祈念し、解散とした。（渡邊昭知）



◀鹿島神社、何を願ったのか▶



◀水戸八幡宮長蛇の列▶



旧水海道小学校本館前で

(写真提供：西口利雄)

◎ウォーキングレポート 1/20 (土) ひたちなか市古墳巡り 7 km 天候：曇り 7℃

参加者：34名（会員：10名、一般：24名）リーダー：渡邊・倉持 スタッフ：柳林・西口

二十四節気の24番目が大寒で、今日がその日でした。まさしく大寒にふさわしい寒空の中、たくさんの方に参加頂きありがとうございました。ひたちなか海浜鉄道の吉田社長がお見えになり、“中根駅でこんなに大勢の方が集まるのは初めてです”の挨拶を頂き、なかみなとマップを参加者に配りました。中根駅で記念撮影。いざ出発！急坂を上り県道38号線を西上し、林の中の円墳を見学。帰路に隣家の方から柑橘類を頂き大喜び。飯塚前古墳（長方墳）を見学後、県道を東下してコンビニで休憩。ハートケアセンター小休止、柳が丘団地で寺前古墳（前方後円墳の一部）見学。反射炉跡は割愛し那珂湊駅にフィニッシュ。団体行動に関しては課題が残ってしまいました。参加者の皆様大変お疲れ様でした。次回もお待ちしております。（同行記者）



◀中根駅でハイチーズ▶



蠟梅



寒くても元気よく！



飯塚前古墳



寺前古墳

◎正しい歩き方② ～歩くとどんな効果が？

江戸前期の儒学者、貝原益軒さんが腹八分目と並んで広めた教えが「よく歩くこと」なんです。80歳を超えてから書いた健康指南書「養生訓」に記されています。雨の日は部屋の中を行ったり来たりでもいいから毎日歩いたほうがいい。そうすれば鍼灸や薬に頼らずとも消化良く気鬱などもなく、病気になる、と歩く効用：人間は筋肉がないと動くことができない。その筋肉の6～7割が下半身にある。歩く事はそれだけの量の筋肉を動かし、鍛え、筋力と持久力をアップさせるということ。脂肪も確実に消費される

筋力だけでなく、血流が良くなる。ふくらはぎの筋肉は血液を心臓へ送り返す「第2の心臓」とも呼ばれる。

歩いて筋肉が動けば、その分だけ心臓に戻る血液量も増えていく。そうすれば全身に血液や酸素、栄養が活発にめぐる。脳の働きも活性化するし気分転換にもなります。

京都大学と米カリフォルニア大ロサンゼルス校のチームは、8千歩以上のウォーキングを週1～2日でも続ければ、まったく歩かない人と比べて、10年後の死亡率が14.9%低下するという研究結果を発表した(2023) 20歳以上の男女3101人の歩数などと、10年後に心筋梗塞や脳梗塞などで死亡する確率を調べたら、歩数や頻度が増えても、減少率はほぼ同じだった。

群馬県中之条町の65歳以上の全住民5千人を対象にした「中之条研究」は**1日8千歩**、そのうち20分間を大まかで力強く「中強度」で歩くことで、うつ病や認知症、がん、動脈硬化、糖尿病といった多くの病気予防に効果があることがわかった。2ヶ月ほどの継続で効果が出てくる。運動しすぎると疲労がたまったり足腰の負担が大きかったりする。(朝日新聞土曜欄be 11/25より転載)

◎ 2月～3月例会案内

日付	2/10 (土)	3/30 (土)
タイトル	南郷道 (瓜連～常陸大宮)	日立モノづくりの礎を訪ねて
距離	10 km	6 km
集合場所	水郡線 瓜連駅 水戸駅発 7:28 便利	常磐線 大みか駅西口 水戸駅発 8:18
集合時間	8:00 スタート 8:30	8:50 スタート 9:20
コース案内	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	大甕駅西口～R6～大甕神社～ 日立オリジンパーク (見学1時間) ～大甕駅西口
解散場所	常陸大宮駅 14:00	大みか駅 12:00
見どころ	歴史の道を歩こう	創業の精神にふれてみよう
参加費	会員・中学生以下無料、一般・他協会300円	会員・中学生以下無料、一般・他協会300円
その他	昼食、飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断 雨天中止	飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林・鈴木	朝川・倉持・外岡・池田・柳林・鈴木

2/24 (土) 第12回水戸観梅ウォークプレウォーク (観梅スタッフ参加) 集合9:00 南口さくら東公園

【編集後記】

今年も梅の季節がやってきました。コロナ禍で観梅大会も中止を余儀なくされましたが5類移行に伴い第12回の大会を迎えます。皆様の参加をお待ちしております。梅のよもやま話で「申年(さるどし)の梅」があります。平安時代、時の天皇「村上天皇」が病に冒された際、梅干と昆布茶で回復したと伝えられています。その時に食した梅干が申年に漬けた梅干だったことから「申年の梅は良い」「悪いことが去る」ということで現代でも縁起物として重宝されています。そして梅といえば水戸、水戸といえば「納豆」梅干・納豆を食してねば～り強く今年もがんばりましょう