

取手市歩こう会 会報 2月

《例会案内》

2月3日(土)

雨天決行

舎人公園と西新井大師ウオーク

担当/大塚・五十嵐

舎人とは、天皇や皇族に仕える下級役人のこと。約70ha(東京ドーム15ヶ分)と広大な公園です。JR日暮里駅から舎人ライナー(無人運転)で20分。西新井大師は、関東3大厄除け大師です。この日は、節分で混雑が予想されますので、解散後各自での参拝となる予定です。



- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時30分 西新井大師→
- 2, 交通機関 JR取手駅8時02分発(快速上野行)～日暮里駅8時41分着(乗換)・舎人ライナー8時49分発～見沼代親水公園駅9時09分着(下車)
- 3, コース 見沼代親水公園駅～見沼代親水公園～伊興遺跡公園～舎人公園～西中第1公園(解散式)西新井大師(各自参拝)。
- 4, 距離 8km (IVV) 5, 解散 12時20分ごろ 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。昼食不要。

《例会案内》

2月17日(土)

雨天決行

香取神宮と佐原の街並ウオーク

担当/富永・五十嵐

明治の前まで、神宮の御称号は伊勢と香取・鹿島でした。全国400社の総本社です。本殿は重要文化財。佐原の街は、千葉の小江戸と呼ばれ「重要伝統的建物群保存地区」に指定されています。秋に開催される「佐原の大祭」の山車と伊能忠敬のふるさととして有名。佐原の山車会館と伊能忠敬記念館を見学します。



- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時10分 鹿取神宮→
- 2, 交通機関 JR取手駅7時41分発～我孫子駅7時47分着(乗換)・7時54分発成田行～成田駅8時34分着(乗換)・成田発8時41分発～JR香取駅9時15分着(下車)
- 3, コース JR香取駅～第一駐車場～参道商店街～香取神宮～水郷佐原山車会館～三菱館・佐原街並み交流館(昼食)～伊能忠敬旧宅～伊能忠敬記念館～JR佐原駅 ※ 交通費 片道1,170円
- 4, 距離 8km (IVV) 5, 解散13時40分頃 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。見学料金800円(伊能忠敬記念館450円・佐原山車会館350円)

「例会報告」 12月2日(土) アンデルセン公園ウオーク 天候 晴/参加42名(会員37名・会員外5名)

「例会報告」 12月16日(土) とりかん一周ウオーク 天候 晴/参加者40名(会員29名・会員外11名)

「例会報告」 1月6日(土) 日本橋七福神ウオーク 天候 晴/参加者65名(会員45名・会員外20名)

○ウォーキングメモ「歩数や時間を気にせず、正しく歩いて健康に」NO 3 (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)

前号よりの続き。バリン・・・筋肉の成長をサポート。ロイシン・・・筋肉の維持を行う。イソロイシン・・・筋肉の成長に加え、スタミナアップで疲労をたまりにくく。

BCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)が豊富な主な食材は、鶏肉や牛肉、マグロやカツオ、アジ、サケ、大豆と納豆などの大豆製品です。バリン1・ロイシン2・イソロイシン1の割合で摂取するのが理想ですが、BCAAを正確に計算するのは面倒です。市販のプロテインの多くのBCAAは含んでいますが、特製スープを試してください。材料鶏肉皮なし500g・蒸し大豆500g。エリンギ100g・ニラ1束乾燥のり2枚・みそ120g・酢大さじ1。約14杯できます。電子レンジで1～2分加熱し、摂取は朝食か夕食が望ましい。

最後に、寝たきりになる最も多い原因を知っていますか？認知症を思い浮かべられた人もいかもしれませんが、実は「転倒」です。その背景には、加齢に伴う筋力の低下があります。なかには、転倒後に寝たきり生活を強いられ、ベットの上で過ごす内に認知症になってしまう場合もあります。正しい食事と運動を続けていれば、たとえ高齢だったとしても筋力を鍛える事ができます。筋肉を蓄える「貯筋」がなければ、楽しく老後を送ることは出来ません。・・・おわり・・・



□ お知らせ

- (1) 「令和6年度会員継続更新」の案内を同封してあります。年会費は変更しておりません。
※ 2月3日(土)舎人公園と西新井大師ウオークから更新の手続きを行いますので、よろしくお願いいたします。「ご都合で退会されます方は、ご一報頂ければ幸いです」
- (2) 4月8日(月)取手市立福祉会館にて開催します「令和6年度通常総会」の案内を同封してあります。「総会出欠届」は「会員継続更新」と一緒に提出いただければ幸いです。
- (3) IWA(茨城県ウォーキング協会)関係の活動
1月16日(火) 部長会議(水戸)・午後からつくば国際W・5県&3県境W実行委員会
2月6日(火) つくば国際W・5県&3県境W実行委員会(土浦)
3月12日(火) 理事会(水戸)
4月9日(火)つくば国際ウォーキング大会実行委員会(土浦)
- (4) スポーツ協会関係の活動
2月25日(日) 親睦会(フジ取手ボール)ポーリング大会・・・
- (5) 先月、例会の下見等の協力員の募集いたしましたところ、3人の方より申し出がありました。お礼申し上げます。 令和6年度の例会より協力を頂きます。



3月以降の例会他

- 3月2日(土) 金沢八景島周辺ウオーク (横浜市) 金沢野島公園→
3月16日(土) 北守谷公園ウオーク (守谷市)
4月6日(土) 常総道の駅と吉野公園の桜ウオーク(常総市)
4月20日(土) 柴又帝釈天と寅さん記念ウオーク(葛飾区)
4月29日(祝) 大正浪漫ウオークin手賀沼「北総歩こう会主催(我孫子市)
5月11日(土) あけぼの山農業公園ウオーク(柏市) 柴又帝釈天→
5月19日(日) ふれあいウォーキング「取手市教育委員会主催」(取手市)



「編集後記」 □ 元旦の夕刻、能登半島で震度7の巨大地震が発生し多くの方が犠牲になりました。心からお悔やみ申し上げます。日本では、いたる所で地震が発生し大きな被害が出ています。地震大国の現実をまざまざと見えた新年となった。関東大地震・南海地震などが心配されるが、日頃からいざという場面を想定しながらそれぞれが出来る対応が求められています。翌2日には、羽田空港にて自衛隊機とJALが滑走路衝突し双方炎上。5名の方が犠牲になられた。日本の安全システムの信頼が綻んで来たのかと心配される。JALの乗客・乗務員はケガをされた方が居ましたが、CAの冷静な対応が奇跡の脱出となったようです。エンジンから火が出ている中、パニックになりそうでしたが日頃の訓練の成果が出たそうです。よかった。