



月刊

UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行:牛久ウオーキングクラブ

発行者:会長 望月 諭

UWC QRコード

連絡先:藤田

080-1976-0223



地球から最も離れた満月「スノームーン」-月光浴とは？-

2月の満月は地球から最も離れた満月「スノームーン」とも言われています。一番大きいときよりも20%ほど小さく見えるとのこと。皆さん、夜に月の光を浴びる「月光浴」という健康法があることをご存知でしょうか？かの有名な美女クレオパトラも月光浴をしていたと言われています。月光浴を浴びるとセロトニンが分泌されて、幸せホルモンが活性されリラックス効果が期待でき、ストレス解消にも良いとされています。あまり長く夜風に当たると風邪をひいてしまいますが、月光浴はたった三分でも効果があるそうです。

2月6日、午前3時頃に一年の中で一番遠い満月であるスノームーンの瞬間を迎えます。

それにしても2月の午前3時は半端ない寒さだよ！やめときましょう・・・(笑)。

令和6年2月の定例会等

開催日	概要
4日(日)	ひたち野みずべ公園&グリーンハーモニーコース 距離 9.3km ●集合時間・場所 8:00牛久中央生涯学習センター ☆集合後、密にならない人数で分乗し牛久運動公園第3駐車場に移動する ☆直行する人は8:30までに同上に集合 ●歩行担当 Bグループとするが運営委員は適宜フォローに回ること。 ☆いばらき元気ウォーク別途開催 ☆午後運営委員会 13:30～
7日(水)	イオンモール土浦ウォーキング教室 ●スタッフ集合時間・場所 9:00 牛久中央生涯学習センター 直行するスタッフは9:40に指定駐車場に集合 ※ウォーキング参加者は10:00 イオンモール土浦花火広場集合
11日(日)	弘法大師堂・茨城百景コース 距離 L=11.0km S=6.0km ●集合時間・場所 8:00 牛久中央生涯学習センター ☆集合後、密にならない人数で分乗し 茎崎運動公園に移動する ☆直行する人は8:40までに同上に集合 ●歩行担当 Bグループとするが運営委員は適宜フォローに回ること。
18日(日)	例会休み
25日(日)	つくば公園(梅園～洞峰公園)コース 8.0km ●集合時間・場所 8:00 牛久中央生涯学習センター ☆集合後、密にならない人数で分乗し、赤塚公園駐車場に移動する。☆直行する人は、8:40までに同上駐車場に集合。 ●歩行担当 Bグループとするが運営委員は適宜フォローに回ること。

令和6年3月の予定

- ▲ 3日(日) 鎌倉権五郎景政物語コース 8.4km
 ☆いばらき元気ウォーク別途開催
 ☆午後運営委員会 13:30～
- ▲ 9日(土) 水戸・観梅ウォーク(自由参加)
- ▲ 10日(日) 万博記念コース 6.0km
- ▲ 17日(日) 例会休み
- ▲ 第4週(平日) 東京ウォーク柴又帝釈天
- ▲ 30日(土) みどり野児童公園コース 6.0km
 ☆ウォーキング終了後 UWC年度総会

JWA・IWA等、上部団体等の報告・お知らせ

(1) JWA・IWA 関連

① IWA

- 令和6年度UWC活動計画(案)
 令和5年12月末IWAに提出済み
- スキルアップ研修会開催(IWA主催)
 ・日・時 2月6日(火) 13:00～15:00
 ・場 所 茨城県南生涯学習センター(土浦市)
 ・テーマ『ウォーキングに於ける地図の役割』
 ・講師 IWA最高顧問 堀野正勝
 ・参加費 ￥1,000
 ・申込締切 1月20日(土)
 ※申し込みは望月会長まで

■ 大会開催予定

- ・古河・花桃ウォーク開催 3月23日(土)
- ・つくば国際ウォーク開催 6月2日(日)
- ・5県ウォーク 開催 9月7日(土)

② UWC 関連

- みんな de ウォーク健康からだ塾『6期』実施状況
 1.～5. 前月報告済
 6. 12/4(月)運動公園 参加者 14名
 協力者 5名
 7. 令和6年1/18(木)運動公園 (予定)



牛久ウォーキングクラブ 2024.1 月定例会 2024.1.7
L = 10.5 km S = 6.0 km IVV
新春の女化神社お参り・・すがすがしい気持ちになりました！

新春初詣ウォーキング



今年もウォーキング初めは
女化神社初詣ウォークでした。

お正月休みでなまった体に鞭打つような
タイトなウォーキングでしたが、心身共に
すがすがしい気持ちになりました。

天気は新春の年初めウォーキングを祝
ってくれるように風もなく、暖冬の優しい
日差しはとても心地よく、美しい田園風
景の中を皆さんと楽しく歩きました。いつ
もの平和で穏やかな新春のウォーキング
でした。



綺麗に手入れされた生垣、のどかな牛久の原風景