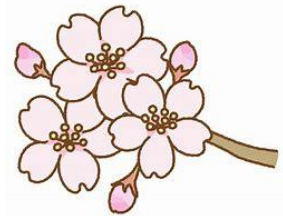


ウォーキングクラブ

水戸歩く会

4 月号



発行者：渡邊 昭知 ☎ 029-285-1592 卯月

編集者：朝川 憲 ☎ 090-2913-0068

◎4月といえば

4月は30日あり、毎年7月と同じ曜日で始まり、閏年には1月とも同じとなります。日本では旧暦4月を『卯月（うづき）』と呼び、現在では新暦4月の別名として用いています。英語の月名『Aprils』はウェヌス（ギリシャの女神アフロディーテのエトルリア名により）捧げられた月とされています。

4月から連想されることを回数が多い順に並べてみました（新聞各社のデータより）

新年度、お花見、入学式・入園式、入社式、新学期、花粉症、花まつり、潮干狩り、昭和の日、クラス替え
日本では、新年度または新学期の時期とされているため、学校・官公庁・会社などでは入社式・入学式が行われ、3月と同様に慌しくなります。

春は体調不良になりやすい～春バテ～

春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差も大きく、体調を崩すことも増えます。特に高齢者は体の機能は若い頃に比べて落ちているため、体調を崩してしまうと長引いてしまうことも。自律神経が乱れやすくなる。

春先に以下のような症状が出ることはありませんか？当てはまれば春バテかもしれません

**理由はないが体がだるい。朝、起きるのがつらい。昼間も眠くなってしまう。イライラして落ち着かない
寝つきが悪く、眠りが浅い。呼吸がいつもより浅く感じる。食欲が落ちている。**

春バテの予防は寒暖差をなくす。バランスの取れた食事、お風呂に浸かる、質の良い睡眠をとる

（ネットより検索しました）

水戸歩く会も新年度を迎えます。4月24日（水）は総会です。皆さん参加して大いに議論しましょう

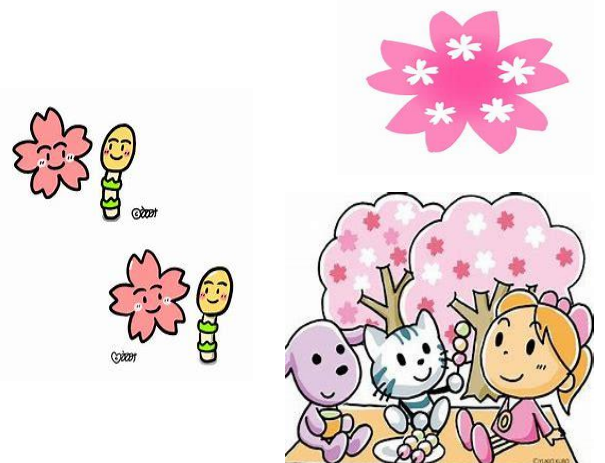
詳細は【事務局より】で確認して下さい。その前に花粉症も治まると思うので

桜を愛でながらの散策ウォーキングも良いですね、茨城県の花見ランキングを紹介します。是非行ってみては

- ① 常陸風土記の丘 ②福岡堰の桜並木 ③雨引観音 ④龍ヶ崎のしだれ桜 ⑤千波公園 ⑥桜山
- ⑦ 日立の平和通り ⑧土浦亀城公園 ⑨鹿島城公園 ⑩磯部桜川公園 まだまだ沢山ありますね、

【脳トレクイズ】

- ① いつも転んでいる虫はなんですか
 - ② みあげると「の」がある公園はどこですか
 - ③ 人の体の中に住んでいる虫は何ですか
 - ④ 花びらに「な」と書いてある花はなんですか
 - ⑤ キスをするのが好きな花はなんですか
 - ⑥ いつも花粉症の対策をしている果物はなんですか
- 解答は5月号にて、簡単だからもうお解かりですね



◎ 3/9 第12回水戸観梅ウォーク 8km 天候：晴れ、強風

参加者：110名（スタッフ：17名、一般：93名）1班リーダー：福田 2班リーダー西口 3班リーダー：朝川
コロナウイルスが5類移行に伴い今年度も開催できる喜びで準備してきました。会員のみでの開催は無理なので例年通り例会通年参加の方々にお手伝いを頂き何とか間に合いました。今年は8kmコースだけなので参加者は例年より少ないと思っていたがフタを開けると予想以上の申込でビックリ、おどろき、慌てて参加賞を追加しました。ご参加の皆様本当にありがとうございました。感謝の一言です。

団体歩行なので地区別①水戸・太田・他 ②いわき・県北地区 ③県南・鹿行と3班集体としてしました。

出発式で班毎にピンク・イエロー・ブルーのリボンを配布し目印としました。主催者挨拶後、IWA 深見会長からの祝辞を頂き、水戸歩く会前会長の川上さんから激励され出発しました。

今回のコースは弘道館公園までは観光気分で弘道館の正門・孔子廟・八卦堂が公開されたので見学しました。旧三の丸庁舎からはウォーキング、水戸芸術館で小休止。大通りから偕楽園表門へ、入園券発行後表門入りし広場で解散自由行動としました。折からの強風で20分時間短縮して東門から出門。今日は千波湖でイベント「世界納豆早食い大会」が開催され梅大使や水戸黄門一行が偕楽園では見られませんでした。（ざんね～ん）桜川堤防沿いをウォーキング、ほぼオンタイムで会場に到着。I.V.Vや各種表彰関連押印シヤクルトを飲んで解散としました。強風の中偕楽園をゆっくり観賞できず申し訳ありませんでした。

来年も趣向を変え、水戸の梅も皆様をお待ちしております。不行き届きもあったと思いますがお許し願います。

（朝川記）



受付



IWA 深見会長



川上前会長



出発



弘道館



孔子廟



八卦堂（弘道館記碑）



偕楽園



◎4月例会案内

日付	4/6 (土)	4/24 (水)
タイトル	さくら宇宙公園ウォーク	クリーンウォーク&総会
距離	7km HR304	8km
集合場所	高萩市文化会館	水戸駅北口 黄門像前
集合時間	9:00	9:00 スタート9:20
コース案内	文化会館～新花貫橋～びんずる坂 さくら宇宙公園～石滝団地いぶき 団地～花貫橋～イオン～文化会館	水戸駅北口～大通り～大工町交差点 水戸芸術館 13:00 総会 (五軒市民センター)
解散場所	高萩市文化会館 12:00 頃	水戸芸術館 11:30 頃
見どころ	約300m桜並木、巨大パラボラ	大通りの清掃活動、
参加費	300円	清掃活動なので無料
その他	昼食不要、保険証持参	手袋、手ばさみ (ある方) ビニール袋 飲料水持参 雨天中止
担当班	高萩WC	役員

4月6日 (土) さくら宇宙公園ウォーク (高萩WC主催)

水戸歩く会会員は参加願います。来期の計画で同日に水戸歩く会も全く同じ例会を企画したので高萩WC主催に参加としました。

◎5～6月例会案内

月	日付	タイトル	距離	集合・解散場所	備考
5月	11日(土)	渡里湧水群散策	8km	茨大前営業所バス停 8:00 解散 12:00	2022年の リメイク版
	25日(土)	風光明媚な大洗町を歩こう	10km	大洗駅 8:10 解散 14:30	大洗の古墳群
6月	8日(土)	常陸山の足跡を訪ねて (城東地区)	6km	水戸駅南口 8:30 解散 12:00	城東地区の武家 屋敷割考察
	15日(土)	水戸のあじさいまつり	8km	水戸駅北口 8:30 解散 13:30	お馴染みの コース
	26日(土)	赤尾関のまちなみ散策	6km	内原駅 8:30 解散 12:00	水戸市民選定の 屋敷と土塁
7月	14日(日)	太平洋はだしウオーク	7km	総合福祉会館	高萩 WC 主催
7月～9月熱中症対策で休会とします					

【事務局より】

総会案内

場所：五軒市民センター 1F 102 会議室 時間：13:00～16:00

年会費 2,500 円 傷害保険加入する方 600 円 当日納入願います

4 階ラウンジでランチセットあり 日替わり弁当セット 800 円 カレーセット 600 円

サンドイッチ・トーストセット 550 円 セット料金はコーヒーか紅茶がつきます

傷害福祉制度の特徴

ウォーキング行事参加中に被った傷害と特定の疾病に対する補償制度です。

- ① 事前に行事への参加登録を行っている場合は、ウォーキング行事への往復途上の事故も補償対象になります。但し行事終了後に買い物などで寄り道をした場合など往復に要する通常の経路を逸脱した場合は補償対象にはなりません。

例として、観梅ウォーク大会は事前申込となるので補償対象です。当日参加者は対象外です

- ② 下見・会議打ち合わせは補償対象となります。但し年間行事予定表に記載が必要です
総会、役員会、忘年会、新年会等はウォーキング行事とは見なしませんので補償対象外です
- ③ 傷害+地震・噴火・津波に起因する傷害補償対象となります
- ④ 特定の症病補償対象

熱中症（日射病・熱射病等）低体温症、脱水症、心筋梗塞、急性心不全、くも膜下出血、急性脳疾患、細菌性食中毒 など

【編集後記】

水戸の梅まつりも無事終わり一段落。梅から花桃、あんず、桜と春は色々な花のオンパレードが続きます。我が家の庭にもクリスマスローズ、日向みずき、ハクモクレンと咲き始め、アケビは蕾状態。庭に出るのが楽しみな季節が到来、家庭菜園もこれからが本番、雑草もぐんぐん伸びて忙しくなる。世界に目を向けると嫌なニュースばかりが飛び込んでくるが早期解決を望む。北陸新幹線が敦賀（水戸の姉妹都市）まで延伸したが能登の震災が一日も早く復旧することを切に願うばかりです。