



# 取手市歩こう会 会報 5月

## 《例会案内》

5月11日(土)

雨天決行

### あけぼの山農業公園ウオーク

担当/岡田・田中

あけぼの山農業公園は、四季折々の花で彩られた風車がシンボルの遊んで学べる花の里、体感ファーマーズパークであります。桜の名所・日本庭園も整備されています。布施弁天は直ぐのお隣です。



- 1, 受付 関東鉄道戸頭駅 8時20分
- 2, コース 関東鉄道戸頭駅～戸頭公園～新大利根橋～あけぼの山農業公園～富勢運動公園～北柏駅
- 3, 距離 8km
- 4, 解散 12時30分ごろ
- 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。

## 《例会案内》

5月25日(土)

雨天決行

### 第32回 ふれあいウオーキング

担当/田中・日野

主催 取手市教育委員会 スポーツ生涯学習課

**注意 開催日が変更になりました。**

小貝川右岸の河川敷の1.2kmに咲くポピーが見るといいですね。小貝川堤防などを歩いて初夏を感じましょう。

- 1, 事前申込 4月20日の例会より受付します。例会の受付時、五十嵐役員へ参加コースを申込を。参加無料。
- 2, 集合
  - ① 車の方 藤代スポーツセンター(駐車場有) 8時20分 藤代駅から車で5分。
  - ② 徒歩の方 JR藤代駅 北口 8時15分 取手駅7時42分発～藤代駅7時46分着 藤代駅からスポーツセンター迄約2km。歩いて約25分。役員が案内します。
- 3, コース 小貝川沿いを散策 3 km ・ 8 km
- 4, その他 マスク着用は各自の判断で。昼食不要。



#### 「例会報告」 守谷の公園巡りウオーク

3月16日(土)天候 晴

参加者 64名 (会員45名/会員外19名)



出発式風景

#### 「例会報告」道の駅常総と吉野公園の桜ウオーク

4月6日(土) 小雨～曇

参加者 47名 (会員40名/会員外 7名)



道の駅常総



天空いちご園

## ○健康メモ ……人生100歳時代を豊かに生きるためには。……その3。最終回。

- 100歳以上人口の推移……年々増えるご長寿の日本人。  
・ 遺伝、性格、血液型は「長寿・短命」に影響する？。



誰もが100歳以上生きることが出来るが現実味を帯びてきている以上、出来るだけ健康長寿で過ごしたいですね。  
ところで、長寿は家系と関係しているでしょうか？ニッセイ基礎研究所の長寿科学研究に関するレポートによると、寿命そのものに与える遺伝の影響は20～30%ほどで、70%以上は生活習慣などの環境的原因によるものが大きいとの事です。

この調査は、北欧で行われ「一卵性双生児の追跡調査」によって判明。長寿大きく関係するのは体質や遺伝よりも、普段からの生活習慣や環境的な要因が大きいと科学的に証明されつつあります。さらに「性格」が長寿に影響するという結果もあるようです。世界で行われています様々な調査結果を複合すると、ご長寿には「明るい・呑気・楽天的」な性格の人が多く、反対に「競争的で攻撃的」といった性格の人は、短命の傾向があるとの事です。「性格と長寿の関係」以外にも、「血液型と長寿の関連性」とおもしろい調査結果が紹介されています。日本では、血液型と性格を関連付けて考えることも多いので、もししたらこの結果は、性格的な傾向と長寿の関係を間接的に裏付けるものかもしれません。日本人の100歳以上の方を血液型別に調査したら「A型…34%」・「B型…29%」・「O型…29%」・「AB型…8%」だそうです。ちなみに、日本人全体でみると、A型40%・O型30%・B型20%・AB型10%ですから、比較するとAB型が短命で、B型が長寿傾向のあるということになります。

○「ご長寿大国」日本の未来。日本はご長寿大国ということもあり、高齢者の増加傾向は世界を先行しています。2023年現在、100歳以上の方は、9万2,139人。今のペースだと10万人を突破する日も遠くはあいません。日本の高齢化率のピークはまだまだ先です。100歳の方が生き生きと暮らす為には、社会全体で高齢者を支える仕組みづくりを考えていく必要があります。未知の超高齢化社会へと突入する日本、豊かな老後を過ごせる社会が実現するといいですね。おわり。

## □ お知らせ

- (1) 取手市立福祉会館3階講座室にて、4月8日(月)令和6年度(2024年)総会が開催され32名の出席にて活発な質疑が行われ、議案全てが満場一致にてご承認いただきました。

※今年度の例会は、8月はお休みです。7月・12月・2月は1回。

4月・6月・10月は3回。となります。

- (2) 4月1日 小林志津子様(取手市駒場)さんが入会いたしました。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

- (3) IWA(茨城県ウオーキング協会)関係

5月7日(火)理事会(水戸)・5月12日(日) 総会 (土浦)

5月24日(金)つくば国際ウオーキング大会説明会 土浦にて

- (4) スポーツ協会関係

5月18日(土) 総会 グリスポにて



## 6月以降の例会他

- 6月2日(日) 第17回つくば国際ウオーキング大会(IWA)  
6月8日(土) 水海道市内と千姫の墓ウオーク(常総市)  
6月15日(土) 千年の苑ラベンダー祭り見学ウオーク(嵐山町)  
6月29日(土) 石岡の歴史と街並みウオーク(石岡市)  
7月20日(土) 田んぼアートと沈下橋ウオーク(つくばみらい市)  
8月の例会はお休みです。



←ラベンダー

「編集後記」 □今年の桜の開花予測は最も早く咲くと言われていましたが、直前に気温が下がり結局は4月に入ってから見頃を迎えた。全国至る所に外国の方が訪れ感激している。他国にはない日本ならではの桜。立派な観光資源となっている。素晴らしい。筆者も他国の花を見てきましたが桜はダントツに素晴らしい。