

ウォーキング同好会

水戸歩く会 5 月号

発行 水戸歩く会

発行者 朝川 憲 〒310-0815 水戸市本町 3-16-23

携帯 090-2913-0068 メール higurasi@ozzio.jp



◎令和 6 年度通常総会報告

4/24 に総会が行われ議長に渡邊会長を選出して、1 号議案から 5 号議案まで審議されいすれも承認されました活動方針は「健康寿命」を伸ばそう。フレイル予防とサルコペニア防止を骨子とし、ワイガヤで楽しみながらのウォーキングと異業種とのコラボを目指す

新役員 代表：朝川憲 副代表：渡邊昭知・倉持繁子・西口利雄 幹事：福田実 監事：千田千代子・鬼沢静

ワイガヤで楽しみながらフレイル(虚弱)予防、明日に向かって！

月	日 付	タ イ ト ル	距離	集合場所	担当班
4	6(土)	さくら宇宙公園ウォーク	7	高萩市文化会館	高萩WC
	24(水)	クリーンウォーク&総会	8	水戸駅北口	役員
5	11(土)	渡里湧水群散策	8	茨大前営業所バス停	1班
	25(土)	風光明媚な大洗を歩こう	8	大洗駅	2班
6	8(土)	常陸山の足跡を訪ねて	6	水戸駅南口	3班
	15(土)	水戸のあじさいまつり	8	水戸駅北口	3班
	26(土)	赤尾関のまちなみ散策	6	内原駅東口	3班
7	14(日)	太平洋はだしウォーク	7	高萩総合福祉会館	高萩WC
10	5(土)	東京～谷根千のんびりウォーク	6	上野駅入谷改札	2・3班
	12(土)	道の駅グランテラス筑西	8	下館駅	3班
	26(土)	鹿島神宮・神の道コース	8	鹿島神宮駅	2班
11	17(日)	水戸晩秋	8	水戸駅南口	2班
	24(日)	北山公園の紅葉を愛でる宍戸藩	8	宍戸駅	1班
12	7(土)	ひたちなか古墳巡り	9	阿字ヶ浦駅	1班
1	8(水)	初詣七社寺巡り	10	水戸駅北口	役員
	25(土)	笠松運動公園ウォーク	8	東海駅西口	1班
2	8(土)	南郷道(野上原～常陸大宮)	8	水郡線野上原駅	3班
3	8(土)	第13回水戸観梅ウォーク	8	水戸駅南口	会員
	29(土)	東海～大神宮・東海海岸	8	東海駅	2班
		19コース			

1 班：福田・渡邊・小森・高根 2 班：西口・沢幡・鬼沢・千田・小久保・新妻

3 班：朝川・倉持・外岡・池田・柳林・鈴木・荻原

◎ 3/30 日立モノづくりの礎を訪ねて 5km 天候：晴れ

参加者：47名（会員：14名、一般：33名）リーダー：朝川 スタッフ：倉持・柳林・外岡・池田

当初計画は2月を予定していたが、桜が咲くのではないかと3月に変更した。でも桜前線は無常にも遅くなり花見気分がそがれてしまった。それでもウォーキング日和でたくさんの方に参集いただきありがとうございました。水戸歩く会が今日あるのも皆様のお陰です。

今回は趣向を変えて、ウォーキングはほんの少しとし「日立オリジンパーク」という施設見学をメインにしました。この施設は「小平記念館」「創業小屋」「大みかクラブ」「大みかゴルフクラブ」からなる。日立製作所がどのように始まったか、会社の歴史や考え方等を実際の機械を見ながら学ぶことができる「5馬力モーター」は必見。創業者の「正直者」小平浪平の人物像にも触れ有意義な時間を過ごしました。大甕駅西口を出発し西に向かい、ダラダラした上り坂をR6までウォーキング（疲れたかな？）大甕神社に参拝。大古の歴史に触れる。創建は不明、神武天皇以前の「神の治めた時代」と伝わっている光圀公によって造営・整備されています。令和5年に「神門」が完成、社殿によれば「あまつみかぼし」は大甕山に住み、東北一帯を支配、「たけみかづち」さえ暴れん坊の神様に手を焼いた「たけはづちのみこと」は彼を岩山の巨石に閉じ込めた。この岩山全体が「宿魂石」とよばれパワースポットとして崇められている。エネルギーの神様からパワーをいただきました。「日立オリジンパーク」見学中に参加者を紹介しお礼に代えさせていただきました。オンタイムで大みか駅に到着。それぞれ帰路に着きました。PS～小学生が参加し賑やかに楽しく歩くことができました。また参加してね（朝川記）



◎ 4/6 さくら宇宙公園花見ウォーク 7km 高萩 WC 主催 天候：小雨

参加者：7名（渡邊・西口・朝川・倉持・外岡・池田・新妻）総参加者：47名

集合時間頃に小雨が降り続く中で出発式（40回参加表彰：池田武・岡山桂子さん）ストレッチ無しで出発横町、安良川を過ぎて急坂手前の秋葉神社で小休止。びんする坂の防空壕と大東亜戦争徴用馬慰霊碑に参拝急坂でも皆さん元気よい。さくら宇宙公園会場の看板を見ながら公園内に入る。パラボラアンテナが遠くに見えるよく整備された公園で桜並木の大木にはまだ桜が二分咲き程度か、来週には見頃を迎えそうだ。四阿で休憩。雨も止まないのので石滝団地経由はカットしてきた道に戻るコースに変更となる。会場の高萩市文化会館で解散となりました。満開のさくら並木をこの次には歩きたいものだ。高萩WCの会員さんにお礼を述べて帰途に着いた水戸歩会員の皆さん、水戸歩例会の常連さん7名も参加頂きお疲れ様でした。池田さん、岡山さん、おめでとう（朝川記）



◎ 4/24 クリーンウォーク 8km 天候：曇りのち小雨

昨日の天気予報は雨の予報のため急遽クリーンウォークは中止の連絡を会員にアナウンス、しかし一般参加者には連絡不可のため集合場所に数名の会員と待機しました。ポツリポツリと参加者が増え、5名になったので状況を説明し、千波湖の八重桜とチューリップ、偕楽園のつつじを見ながら市民会館に向かうことにしました。幸いにもスタート時は曇空なので傘も差さずに歩けました。今回は素敵なゲストが現れました。台湾の台北市から来た丹さんご夫妻、午前中は千波湖・偕楽園を巡り午後はひたちなか海浜公園のコースを選択したそうです。お二人は日本観光が30回目で日本語も流暢に話し、翻訳アプリで会話には支障がありません。和気あいあいでのんびり花見とウォーキングを楽しみました。





◎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	8 km	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）	太平洋はだしウォーク	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					

【4月号脳トレクイズ解答】

いつも転んでいる虫はなんでしょう か ⇒ てんとう虫
みあげると「の」がある公園はどこでしょう か ⇒ 上野公園
人の体の中に住んでいる虫は何でしょう か ⇒ ちょう
花びらに「な」と書いてある花はなんでしょう か ⇒ 菜の花
キスをするのが好きな花はなんでしょう か ⇒ チューリップ
いつも花粉症の対策をしている果物は何でしょう か ⇒ マスクメロン

【事務局より】

水戸歩く会は3月末を持って茨城県ウォーキング協会の正会員を退会し、新たに賛助会員として入会申請をしました。5/8 理事会を経て、5/12 総会で承認される見通しです。それに伴い水戸歩く会はウォーキングクラブからウォーキング同好会に変更しました。

【編集後記】

春が短く一気に夏が来た季節になり、我が家の花々も咲き誇る。今年は「熱中症特別警戒アラート」が危険な暑さが想定されたときに発表されるそうだ。ウォーキングも発表されたら即中止をして避難する。それには下見の段階で避難場所を確認しておくべきだ。何事も予防や対策が肝要だ、幸いにも7月～9月は休会としたがそれ以外の月でも用心、用心しよう。