



# 取手市歩こう会 会報 6 月

《例会案内》

6月 8日(土)

雨天決行

## 水海道市内と千姫の墓ウオーク

担当/大塚・野村

水海道は鬼怒川の水運で栄えました。大正時代建造された「二水会館」をはじめとする水海道の歴史を感じるウオーキングです。千姫の墓は、弘経寺に永年遺髪が埋葬と言われていましたが平成9年の保存修理により遺骨が納められていた事が判明しました。毎年千姫まつりが盛大に開催されています。今年は5月13日(日)弘経寺を中心に開催れた。

- 1, 受付 関東鉄道水海道駅 8時20分 / 参考 取手発7時28分・7時42分がお勧め。
- 2, コース 関東鉄道水海道駅～二水会館～宝町緑地～五木宗レンガ蔵～法性寺～水海道大橋～北水海道駅 ※ 交通費 スイカ 693円
- 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。



千姫→

《例会案内》

6月 15日(土)

雨天決行

## 千年の苑ラベンダー祭り見学ウオーク

担当/高橋・竹内

2019年6月にオープンした嵐山のラベンダーは、バスツアーが訪れる注目の所で、東京ドームとほぼ同じ(6,5HR)に22,000本のラベンダーの心地よい香りが広がります。丁度、ラベンダー祭りが開催されており観光の方が多く訪れ賑わいの中での見学となります。埼玉県立嵐山史跡博物館・菅谷館跡、オオムラサキ活動センターでは実際にオオムラサキが見る事が出来そうです。

- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時10分 ラベンダー祭り→
- 2, 交通機関 取手駅7時35分発(快速上野行)～日暮里駅8時13分着(乗換)・8時22分発～池袋駅8時35分着(乗換)・9時00分発(東武鉄道小川町行)～武蔵嵐山駅10時01分着(下車) ※交通費 スイカ 1,552円。
- 3, コース 武蔵嵐山駅(西口)～嵐山歴史博物館～菅谷館跡～オオムラサキ活動センター～ラベンダー苑(昼食)～武蔵嵐山駅 4, 距離 7km 5, 解散 14時40分 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。入館・入園料 460円。(団体料金)



《例会案内》

6月 29日(土)

雨天決行

## 石岡の歴史と街並みウオーク

担当/富永・五十嵐

石岡市は、常陸の国風土記1,300年、歴史と郷の文化に出会える町として栄えました。旧水戸街道沿いは、宿場町の府中宿あり、昭和4年の大火災後、独特の街並みの景観を今に残している。石岡のお祭りは関東3大祭りと言われております。人口69,000人の市です。

- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアン 7時45分 石岡の街並み→
- 2, 交通機関 取手駅8時06分(常磐線勝田行)～石岡駅(下車)9時03分
- 3, コース 石岡駅～常陸国分寺跡～いしおかイベント広場～金刀毘羅神社～国富公園～常陸宮総社宮～石岡駅 ※スイカ 770円
- 4, 距離 6k 5, 解散 12時30分 6, 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。



「例会報告」4月20日(土) 柴又帝釈天と寅さん記念館ウオーク 天候 晴 会員38名・一般8名

・天候に恵まれ、暑いウオークでした。山田監督のミュージアムも見学し映画の素晴らしさを再認識しました。

「例会報告」4月29日(土) 大正浪漫in手賀沼ウオーク(大会に参加) 天候 晴 会員34名・一般2名

・今回初めて会の例会として参加。多くの方が参加され大正時代の文人の歴史を感じるウオークでした。

「例会報告」5月11日(土) あげぼの山農業公園ウオーク 天候 晴 会員 40名・一般 13名

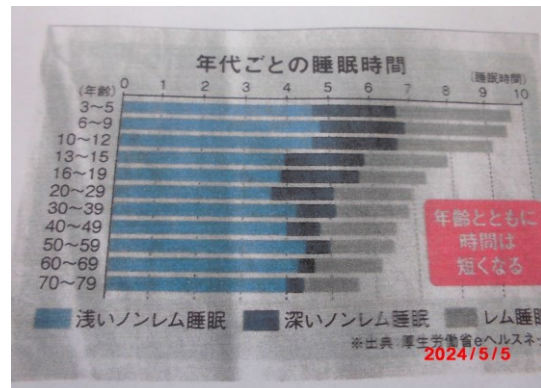
・戸頭から新大利根橋(とにかく長い)を渡り、柏の布施弁天へ。公園は真っ赤なポピーが満開でした。

## ○ 健康メ...人生100歳時代を豊かに生きるためには...番外編

□ 睡眠時間と眠りの浅さ...大正製薬からの情報です。

若い頃のように長時間眠れない。「眠りが浅く」「夜中に何度も目が覚めてしまう」といった悩みを感じていないだろうか。眠りの質は年齢で変化するという研究もあり、加齢による寝つきや目覚めの悪さ、眠りの浅さなどは見過ごせない、問題です。対策として、適度な運動(ウオキング)や就寝前の生活習慣の見直しが大切です。それに加えて、意識的に栄養素を補給する事も検討したい。「グリシン」は睡眠系アミノ酸と呼ばれる注目の成分です。栄養ドリンク(最近は飲まなくなったが)に多く含まれています。カフェインが含まれていないので、寝る前でも気にせず飲める疲れを感じたら服用をお勧めします。

歳の正せいだから...と諦めないで、体の変化に向き合い対策を取り入れてはいかがかな。



## □ お知らせ

...とりで利根川市民ウオークの中止のお知らせ...

取手市・国土交通省・利根川流域市町村等が主催しておりました「河川まつり」は、24年間実施されましたが、その役目が終わり今年度から取りやめとなりました。

これにより、取手市歩こう会が主催しておりました「とりで利根川市民ウオーク」の開催も困難となり同じく取りやめといたします。

「水ウオークとりで大会」13回と「とりで利根川市民ウオーク」11回の計24年の歴史を終える事となりました。

取手市歩こう会も水ウオークの運営に関わったり、自ら大会を運営を行い沢山の市民・県内・近郊の方々のご参加を頂き、取手の地を盛り上げて頂きました。心よりお礼申し上げます。

○新入会員の紹介 関 奈美子さん(城里町)が5月11日入会いたしました。会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

7月以降の例会他...9月以降も事情により日程が変更する場合がありますのでご注意ください。

変更がある場合は、出来るだけ会報にてご連絡いたします。

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。

9月10日(火) 明治乳業と守谷サービスエリアウオーク(守谷市)

9月21日(土) 藤代のアートとスポーツセンターウオーク(取手市)

※9月28日(土) 戸頭公園巡りと三仏堂ウオーク(取手市)

↑10月5日から事情により変更になりました。

10月14日(祝) 取手市スポーツ協会スポーツフェスティバル(取手市)

10月19日(土) 国営ひたち海浜公園コキアウオーク(ひたちなか市)



「編集後記」 □ 独り言。当会を引き受けてから10年に入った。5年前のコロナ発生で、その対応に追われ交代のチャンスが失われた結果、余りのも長期の担当となってしまった。コロナ禍以降、社会構造が大きく変貌し、働き方改革・少子化による人材不足・人件費の高騰・定年延長・年金支給延長などにより、会員の減少が顕著になり、お世話する方(役員を引き受ける方)が居ない等、会運営に影響しております。今年度から一部の会員の方の協力をいただき例会を進めております。本当ありがたい。しかし抜本的な解決にはいたっていない。現役員も年を重ね数年と同じような運営ができない等に直面しております。