

ウォーキング同好会

# 水戸歩く会 6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](mailto:higurasi@ozzio.jp)

## ◎新旧会長・代表の挨拶

<p><b>退任にあたって 前会長 渡邊 昭知</b></p> <p>会員の皆様、および、関係各位へのご挨拶が遅れましたが4月24日の総会にて会長職を退任致しました。会長を務めさせて頂いた間は、酷暑期（7～9月）を除き水戸晩秋、初詣七社寺巡り、そして県協会との共催である水戸観梅ウォークなど月2回の例会、大会を皆様のご協力を頂きながら開催したこと、結果、“やるからには楽しく、皆で”を合言葉に年間の例会開催数が20回となったこと、逆に、コロナ禍による活動自粛期間の残念さも経験いたしました。しかし、常に会員皆様、一般参加の皆様とウォーキング活動を楽しめたことは皆様のご協力の賜物と感謝申し上げますとともに、何よりもウォーキングに対する前向きな姿勢をうれしく思います。今後は新リーダーの朝川さんに協力して、会の活動に皆様とともに参画して行きたくお礼とともにお願い申し上げます。</p>	<p><b>就任にあたって 新代表 朝川 憲</b></p> <p>渡邊前会長には、「水戸歩く会」川上元会長の後任として第2代目を3年間ご尽力頂きありがとうございました。会員を代表して御礼申し上げます。引き続き副代表・広報担当として会を支えて下さいます。このたび代表として選出され就任いたしました朝川憲です。皆様のお力を頂き「水戸歩く会」の運営に努力する所存ですので、宜しく願いいたします。水戸歩く会も18年目に入り当初39名の会員数から現在は20名と小粒ながらも和気あいあい例会を楽しんでいます。昨年は一般参加者が460名と増加傾向にあり、観梅スタッフとして応援してくれる準会員もおります。会員も高齢化が進み活動方針としては</p> <p style="text-align: center;"><b>ワイガヤで楽しみながら「健康寿命」をのばそう (フレイル予防とサルコペニア防止)</b></p> <p>会員の皆様、一般参加の皆様、これまで同様ご支援・ご協力のほどお願い申し上げます、就任の挨拶と致します。</p>
---	---

## ◎6月といえば 水無月（みなづき）

二十四節気 6/5：芒種（ぼうしゅ） 6/21 夏至 一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日

芒（のぎ）は米や麦などイネ科の植物で、花の外側についている針のような突起のこと

穂の出る穀物の種をまく季節ということから、芒種と言われています（実際はこれより早いですね）

★ **6月のイベント、行事、記念日は** 6/10 時の記念日、6/第3日曜 父の日、6/30 夏越の大祓い  
梅雨入り、あじさい、さくらんぼ狩り、衣替え、

### ★ 6月の高齢者健康予防

**かくれ脱水**：梅雨時期は暑さが増すため、脱水症状に注意が必要です。かくれ脱水は脱水症の前段階で、自覚しづらい状態です。疲れやすさや食欲の低下、手の甲の皮膚が跡を残すなどの兆候があります。こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事が大切です。

**カビやダニの繁殖**：湿度が高い季節はカビやダニが繁殖しやすく、高齢者の免疫力が低下しているため注意が必要です。アレルギーや呼吸器系疾患のリスクがあります。身体を清潔に保ち、除湿器を活用して湿度を50%以下に保つことが大切です

（ネット検索：高齢者の健康より抜粋）

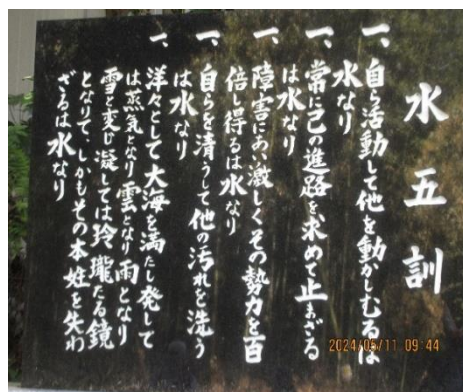
◎ 5/11 (土) 渡里湧水群散策 8 km 天候：晴れ

参加者：23名（会員：10名、一般：13名）リーダー：福田、渡邊 スタッフ：高根・千田・西口・倉持  
今回の例会コースは一昨年度開催コースのリメイク版。このコースの開催をお願いしたいとの要望が  
昨年度1月に行った今年度事業計画立案時に出され、一部のコースを見直して実施した。

当日の天候は晴れであったが5月にしてはやや暑めのコンディションの中、予定通りに茨城交通茨大前  
営業所（堀原運動公園前）をスタートした。最初に国道123号線を北上し、しばらくして那珂川に  
そそぎこむ田野川の近くに出た。この流域の森の中、7か所の湧水群が続く。この湧水群は水戸の台地の北端  
河岸段丘が田野川に落ち込む斜面の中腹から山裾にかけて、東西約700mの間に点在している。この付近は  
かつて歩くにも難儀するほど荒れ果てていましたが、地元有志の方々が昔の原風景を蘇らせようと行政にも  
働きかけ、湧水や遊歩道を1年がかりで整備、草刈りやホタル生息地も整え、竹林の伐採などに汗を流して  
います。今回の例会では汗ばんだ体に森の中を吹き抜ける風と涼感が相まって、気持的にもすっきりとした  
時間を過ごせた。また、①出水、②坂下の泉、③サンパチ山の湧水、④古道の泉、⑤滝、⑥光の泉、

⑦一盛長者の湧水と続く湧水群は各々趣きが異なり、ウォーキング時に往々にして見られる憩いのひと時が  
感じられた。という感想もいただいた。湧水群を通り抜けた後は田野川を渡り、対岸の道に戻った。

この歩行では、遠くに高速道を見ながら、湧水群の森とは全く異なる広がりのある風景を見ながら車の走行を  
遮断した広い堤防道を利用した。その後、国道123号線に戻り、左折。しばし、住宅街を抜けた後、地元の  
古くからの守護神（八幡神社）を抜け、スーパーマーケットで休息。その後、茨城大学裏の笠原神社でIVV  
を配り、参加者紹介し、堀原運動公園に戻り解散とした。 (渡邊記)



(写真提供：西口)



集合写真

2024/05/11 09:41

◎ 5/25 (土) 風光明媚な大洗を歩こう 8 km 天候：晴れ

参加者：34名（会員：10名、一般：24名）リーダー：西口・朝川 スタッフ：沢幡・小久保・新妻・倉持・池田  
 朝から良い天気にも恵まれ、34名の参加者を得て、「風光明媚な大洗を歩こう」が大洗駅をスタートした。最初に「磯濱古墳群」の中心「車塚古墳」の巨大円墳の頂上に登り、素晴らしい海山の眺めと、涼風に吹かれ、水分補給を兼ね、小休止し一息いれた。その後「姫塚古墳」、「日下ヶ塚古墳」を観た後、「磯浜海防陣屋跡」で大洗港を望みながら、小休止し、「幕末と明治の博物館」で「藤田東湖像」を見て、広大な敷地を散策し、休憩しました。隣接する「護国寺」ではその謂れなど、興味深い話を朝川さんから伺いました。スタート後、「大洗磯前神社」にお参りし、海を見下ろす絶好ポイントで「記念撮影」、「神磯の鳥居」で磯の香りと潮風に癒されながら、海岸沿いを歩き、「メンタイパーク」でお土産を買い、「港中央公園」で昼食をとる。昼食場所では「ロックのイベント」を楽しんだ。その後、大洗駅で終会を行い、無事予定時間内に終了した。参加者の皆様大変お疲れ様でした。このウォークは大洗の古墳群など魅力のある場所を訪ねる企画で、ウォーカーには大変好評を得た。ぜひこのシリーズを次回も検討していきたい。（西口記）



大洗磯前神社

2024/05/25 11:14

(写真提供：西口)



日下ヶ塚古墳から太平洋を望む



神磯の鳥居

2024/05/25 11:20

## ◎6月例会案内 雨天の場合は中止とします

6/8(土)	常陸山の足跡を訪ねて
距離	8km
集合	水戸駅北口 8:30 スタート9:00
コース	水戸城址(大手門・二の丸・本丸・下の丸)・渋田・宝鏡院不動尊跡・常陸山生誕の地・酒井家・馬場跡・小宮山楓軒屋敷跡・浮草・花畑・河岸・水府流水泳道場跡・杉山門・水戸駅
解散	水戸駅北口 12:00頃
参加費	一般・他協会300円、中学生以下無料
見どころ	古地図を頼りに武家屋敷跡散策、常陸山生誕の地を訪ねる
その他	飲料水・保険証持参願います。マスクは各自の判断
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林・荻原
6/15(土)	水戸のあじさいまつり
距離	8km
集合	水戸駅北口 8:30 スタート9:00
コース	水戸芸術館～水戸八幡宮～保和苑～湧水群～小澤の滝～水戸駅北口
解散	水戸駅北口 13:30頃
参加費	一般・他協会300円、中学生以下無料
見どころ	あじさい鑑賞と湧水群散策
その他	昼食・飲料水・保険証持参願います。マスクは各自の判断 保和苑から巡回バス(無料)で水戸駅へ向かう方は保和苑で解散とします
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林・荻原
6/26(水)	赤尾関のまちなみ散策
距離	7km
集合	内原駅南口8:30 スタート9:00
コース	赤尾関城址・赤尾関まちなみと長屋門・春日神社・実践学園直売所・イオンモール水戸内原 出会の広場・内原駅北口
解散	内原駅 12:10頃
参加費	一般・他協会300円、中学生以下無料
見どころ	赤尾関のまちなみと長屋門、春日神社の大木ケヤキ
その他	飲料水・保険証持参願います。マスクは各自の判断
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林・荻原

7/21(日) 太平洋はだしウォーク(高萩WC主催) 集合場所:高萩市総合福祉センター9:00 集合  
水戸歩く会の例会とします

### 【編集後記】

気象庁から、21日、3ヶ月(6～9月)の長期予報が発表されました。梅雨入りは関東甲信越では、平年より1週間ほど遅くなる見通し。気温は全国的に平年より高い気温になることが予想されるとして熱中症への対策を呼びかけた。当会は7～9月はいち早く熱中症対策として休会とした。それでも真夏になる前に少しずつ暑さに慣れるために小汗をかく程度のウォーキングで身体を動かしましょう。