

ウォーキング同好会

水戸歩く会 7 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

◎7月といえば 文月（ふみづき）

文月とは、七夕に詩歌を詠んだり書物を披いて夜風にさらす風習があったことから、^{ふみひろげつき}文披月ともいう
その他には、秋初月（あきはづき）巧月（こうげつ）愛逢月（めであいづき）七夕月（たなばたづき）
女郎花月（おみなえしづき）饞暑（せんじよ）涼月（りょうげつ）などがあります。風流ですね、昔の人は
二十四節気 7/7:小暑 7/23:大暑

七十二候 2日:^{はんげしょうず}半夏生 7日:温風至 12日:蓮始開 17日:鷹乃学習 23:桐始花 28:土潤厚暑
(インターネットより抜粋)

7月の高齢者健康予防 梅雨型熱中症のサイン(疲労感・気分不快・食欲不振・じとじとした汗)

熱中症になりやすい人は？

高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく、調整ができない人
屋外で働く人、キッチンで火を使う人、スポーツをする人 暑さに慣れていない人 体調不良の人

熱中症が疑われる症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐
倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

さらに重症になると

返事がおかしい、意識消失、けいれん、身体が熱い

対策

- ① のどが渇く前にこまめな水分補給を忘れずに(こまめに少量少しずつ、経口補水液で塩分補給)
- ② さっぱりしたメニューで、夏でも肉や野菜をバランスよく食べましょう
- ③ 夜でも気温が高いときは、寝る前にコップ1杯程度の水を飲み脱水症状を起こさない

(協会けんぽより転載)

◎ 7月21日(日) 太平洋はだしウォーク(高萩WC主催) 高萩市文化会館 9:00 集合)

水戸歩く会の例会とします。奮って参加願います。会場が変更になっていますのでご注意願います



2023年



2022年



◎ 例会レポート 6/8 (土) 常陸山の足跡を訪ねて (武家屋敷考察) 8 km 天候：晴れ

参加者：39名(会員：11名、一般：28名)リーダー：朝川・倉持 スタッフ：柳林・外岡・池田・沢幡・福田

今回の例会は趣向を凝らして現在の地図をベースにその上に古地図(文久元年)⇒水戸観光コンベンション協会発行の地図を使いました。武家屋敷地図(天保12年)は水戸市立博物館の藤井先生の協力を得てコース図を作成しました。少しウォーキングには暑い日ですが大勢の参加者が集いました。定刻通りに水戸駅北口を出発銀杏坂を上り、太田丹波守(家老)屋敷跡を右に見て大手門前でトイレ・給水タイムとしました。

水戸城・大手門・擬宝珠等を説明し水戸城通りから水戸一高校内に入り(校内通行許可ありがとうございました)薬医門・武石浩玻像・石井連蔵像・飛田穂洲像を見学。本丸と下の丸(浄光寺曲輪)を説明。初めて一高の校内を見学の方が感激していた。水戸赤十字病院で給水タイム。明星池跡や旧桜川を地図で確認する。下市の古老の話(明星池に鈴木石見守が千両箱12箱を隠した：昭和に入り池をさらったが何も出てこなかった)をする。皆さん大笑い。宝鏡院跡で参拝し、常陸山生家跡で記念撮影・古地図との擦り合わせ・常陸山のよもやま話塩幡さん持参の稀勢の里土俵入り写真を巡回させる。横山大観生家跡見学、軽部さんの先祖(水戸藩士)の家は違う家人だった。武家屋敷群を抜けて城東市民センターへ、ここは小宮山楓軒屋敷跡。山崎猛衆議院議長の逸話紹介。那珂川沿いのファミリーマートで休憩(アイス提供・参加者紹介・次回例会案内)その後那珂川沿いを心地よい川風を受けてウォーク。杉山坂を上り水戸駅にフィニッシュ、6名程度は水府橋経由で水戸駅へ12:10 IVV配布し散会とした。お疲れ様でした。



常陸山像：参加者



横綱 常陸山



水戸城薬医門



水戸城



武石浩玻像

◎ 例会レポート 6/15 (土) 水戸のあじさいまつり 8 km 天候：晴れ

参加者：47名(会員：11名、一般：36名)リーダー：朝川・倉持 スタッフ：外岡・池田・西口・福田

先週に引き続き、蒸し暑い中参加頂きありがとうございます。出発式の挨拶で「梅雨型熱中症」のサインについてお話をさせて頂きました。脱水症状ですが、のどの渇きよりは、疲労感・気分不快・食欲不振が先に出ることがあります。じとじとした汗をかいて・いつもより汗が乾きにくいと感じたら注意が必要湿度が高い環境では、のどの渇きに鈍感になりやすく、意識して水分補給することが大切です。(水戸市東部高齢者支援センターだよりより抜粋しました)

水戸駅北口より大通りの紫陽花を愛でながら水戸芸術館で休憩(水分補給)。水戸八幡宮で御涼所とあじさいの小径を60種 5000株のアジサイを愛でて茅の輪くぐりで安全祈願し、保和苑へと向かった。保和苑で昼食とアジサイ鑑賞西洋あじさいやがくあじさいが満開となり色鮮やかに咲き誇っていました。記念写真を撮り、保和苑下に向かい、観光漫遊バスで水戸駅に向かう参加者と分かれ湧水群のあじさいを鑑賞しながら歩いた。小澤の滝で小休止。参加者紹介水戸駅北口にほぼオンタイムで到着し散会しました



市民会館のあじさい



保和苑



花筏



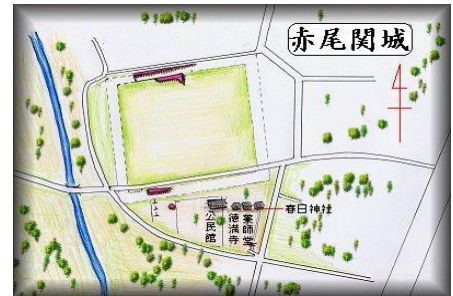
観光漫遊バス



←八幡宮 茅の輪くぐり

◎例会レポート 6/26 (水) 赤尾関のまちなみ散策 8 km 天候：晴れ

参加者：41名（会員13名 一般28名）リーダー：朝川・倉持 スタッフ：柳林・荻原・外岡・池田・西口
6月3連戦の最終日でついに雨に降られたかと思っただが、雨雲が足早に立ち去ったので一安心。蒸し暑い湿度の高いウォーキングになりそうなので若干コース変更して坂道を避けた。新しくできた内原駅南口をスタート。元満蒙開拓青少年義勇軍慰霊碑のある地蔵院を右に見て狭い歩道を慎重に歩く。内原市民センターからの歩道は広く歩きやすい。近くのコンビニで給水タイムとトイレ休憩。いつもワイガヤと元気な声が響く、でも蒸し暑い。赤尾関集落に入り道路脇の土塁を見学。民家の裏手にまわり北側の堀跡や土塁を見学。地元の方の好意で土塁に上る。城郭研究家の書を見ると虎口があったらしい。水戸市の景観30選に選ばれたまちなみと長屋門を見学ひたちなか市から来た女性達も城跡を探していたので地図を配布し行き先を教えた。春日神社・薬師堂・満徳寺赤尾関集落センターで大休止。四阿で田んぼからの涼風を受け、筑波山の霊峰を仰ぎ見る。内原十景すばらしい。田畑を抜けて日本農業実践学園の校内に入り学生とエール交換、彌栄神社と加藤完治像で参拝小休止。実践学園の直売所でお買い物とトイレ休憩。皆さんお買い物とソフトクリーム等を食し、美味しかった。ここから15分で常磐線踏切を越えたところで解散としました。お疲れ様でした。10月の例会をお楽しみに



赤尾関城址の虎口か？



街並みと長屋門



春日神社のヒノキ



内原十景：田園風景



田園の中を歩く



実践学園の学生

【編集後記】

7月から9月までは水戸歩く会の例会は休止します。（熱中症対策の一環として）会員各位におかれましては朝夕の涼しい時間を見計らって30分から40分位のウォーキングをして心地よい汗をかきましょう。そして美味しいビールでのどをうるおしてはいかがかな。3ヶ月皆さんにお会いできないのが寂しいですが会報は毎月送付します。これから原稿をどうしようかと思案橋です。でも乞うご期待を、お元気で