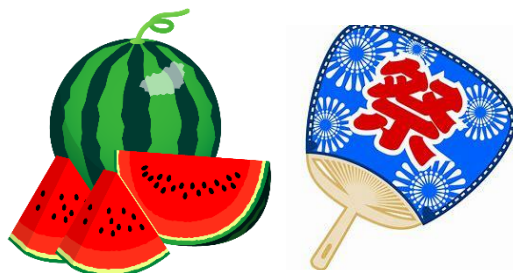


ウォーキング同好会

# 水戸歩く会 8 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)

## ◎8 月といえば (葉月 はづき) 旧暦 8 月、由来は木の葉が紅葉して落ちる月という説が有名

8 月は何といってもお盆ですね。実家に帰省・お墓参り・旅行・長期休暇等で子供も大人も夏休み気分を味わえるのが 8 月ですね。そこで茨城県や水戸市でのイベントをいくつか紹介しておきます。機会があれば是非一度出かけてみてはいかがでしょうか？

8 月 3 日～4 日 第 64 回水戸黄門まつり (会場：水戸駅北口～大工町交差点) 山車・神輿・カーニバル等

8 月 24 日～25 日 まつりつくば 2024 (会場：つくばエクスプレス「つくば駅」周辺) イベント多彩

9 月 14 日 (土) 第 37 回利根川大花火大会 (会場：境町利根川河川敷) 四大花火師、約 3 万発 18:30 開始

9 月 14 日～16 日 石岡のおまつり (会場：石岡駅～中心商店街全域) 山車・幌獅子・祭面・ささら

### 水戸市のイベント

8 月 4 日 (日) 9:00～15:00 さぎそう鑑賞会 (場所：成就院池公園：大塚町) 鉢植え展示・さぎそう

8 月 16 日 (金) 16:30～20:30 備前堀灯ろう流し 灯ろう 1 個 700 円

8 月 16 日 (金) 16:00～21:00 千波湖 (水戸黄門像前)

### 「戦争と平和を考える月間」ピースプロジェクト

① 7/20～9/23 9:00～16:45 漫画「満蒙開拓青少年義勇軍」の世界 場所：内原郷土史義勇軍資料館  
無料 問合せ先：029-257-5505

② 8/2～8/12 14:00～16:00 わたしは戦争を忘れない 場所：みと文化交流プラザ (五軒町)  
無料 定員 100 名 戦中・戦後の時代を経験した方が体験を語る 問合せ先：029-226-6521

③ 8/17 13:30～14:15 平和作文朗読会とパイプオルガン・コンサート 場所：水戸芸術館 無料  
問合せ先：029-227-8111

④ 8/24 10:30 14:00 映画「あの日のオルガン」上映会 場所：ザ・ヒロサワ・シティ会館  
定員各 300 名 前売券 1,200 円 当日 1,500 円 問合せ先：029-226-3156

⑤ 10/3～12/23 10:00～16:00 平和事業写真展 場所：市平和祈念館 無料  
問合せ先：029-291-3846

(広報みと 7/15 号より転載)

### 近隣のイベント

8/11 (日) 東海まつり

8/17～18 (土・日) ひたちなか祭り、花火大会

8/25 (日) 大洗「八朔祭り」歩行者天国・神輿・山車

8/31 (土) なか ひまわりフェスティバル 25 万本ひまわり、花火大会

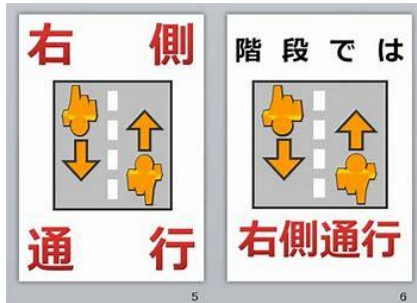


## ◎ 8月10日 「道の日」昭和61年（1986）に建設省（国土交通省）が制定した

8月は「道路ふれあい月間」ということで、生活に欠かせない道路について考えてみよう。道路といえば歩道はどちら側を歩きますか？ 例会の下見の時に歩道の無い道路はどちらを歩けばいいのかわからない、いつも考えてしまいます。昔は「人は右、車は左」と教わった記憶がある。武士の時代は「左に刀を差していた武士がすれ違う時、刀が触れないようにするため」と何かの本で読んだことがある。

いつから右側通行になったのか？ 道路交通法で調べると1960年の第10条でした。

我々もウォーキングの時は交通マナーを守り、対向車には敬意と挨拶を忘れずに怪我せず歩きましょう。



右側通行



やめましょう、横並び



左右確認、横断歩道でも

## ◎ 例会レポート7/21（日）太平洋はだしウォーク 7km 高萩WC主催 天候：晴れ

参加者57名（高萩WC会員34名、一般23名）

例年通り水戸歩く会の例会行事として参加。今回も6名の会員が参加し高萩WCの会員と絆を深めた。集合場所は高萩総合福祉センターから高萩文化会館に変更になりました。出発式ではいつもテキパキと進行されているので大変参考になりました。（日陰を利用しての熱中症対策すばらしい）

文化会館をスタートし常磐線の磯道跨線橋を渡り、津明神で参拝し休憩（水分補給）時折浜風がすり抜け涼しい。花貫集合住宅集会所でアイスの提供があり一息つけた。ごちそうさまでした。

ここから堤防沿いを歩き高浜海岸の波打ち際を気持ちよく歩く（波と戯れる）いつもきれいな海水浴場でサーフィンを楽しむ若人（もう戻れない）。足についた砂を落とし高萩駅に向かい、駅で解散とした。

電車で帰る人には好都合。車で帰る人は文化会館までもう少し歩く。楽しいウォークをありがとうございました。



津明神



ビーチで戯れ

### 01 正しい基本姿勢

目的～エクササイズの効果上げるための正しい基本姿勢を覚えます

- 肩の力を抜き、上体はゆったり伸ばしましょう
- 操り人形のように、頭のてっぺんから糸でつるされているイメージです
- あごを上げたり、胸をそらせたり力まないように
- すべてのエクササイズの最初の姿勢になります
- 体が真っ直ぐにならない方は、まず硬くなった背骨をほぐす必要があります。



### 02 深呼吸（胸式呼吸）

目的～生きるための基本動作。体の緊張をほぐしリラックスさせてくれます

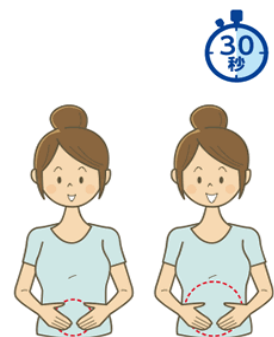
- 「正しい基本姿勢」から背筋を伸ばします
- 胸を大きく膨らませるように時間をかけてゆっくり息を吸い込みます
- 吸い込んだらゆっくりと全部はき出します
- 次の「腹式呼吸」と組み合わせて行ってください



### 03 深呼吸（腹式呼吸）

目的～生きるための基本動作。体の緊張をほぐしリラックスさせてくれます

- おなかに手を置き、おなかに大きなボールが入っているイメージで行いましょう
- そのボールを押しつぶすような気持ちでゆっくりと息をはきます
- はききったら、ボールが大きく膨らむイメージでゆっくり息を吸います
- 背筋が反り返ったり、肩に力が入って上がったりしないように、おなかに集中して行ってください

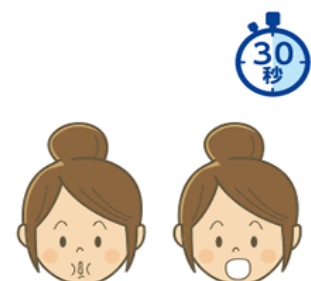


### 04 口輪筋エクササイズ

目的～呼吸をスムーズにするための筋肉を鍛えます  
睡眠時無呼吸症候群の予防にも役立ちます

- タコの口のように唇をぎゅっとすぼめます
- 5秒間すぼめ続けてから元に戻ってください。5回繰り返します
- 終わりに、口いっぱい大きく開けます。

指3本が入るぐらいがめやすです



### 05 ダイナミック・フラミンゴ・エクササイズ

目的～脚全体にパワーをつけると同時にバランス感覚を養います

- フラミンゴのように片脚を少し上げて、片脚立ちを1分間続けます
- 左右それぞれ行う。よろける方は転倒ないようにテーブル・椅子などに手を置いて安全を確保しながら行ってください

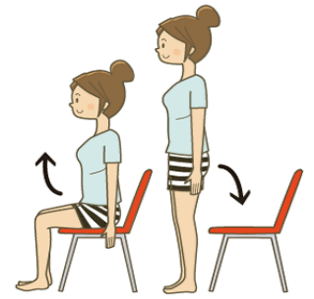


## 06 立ち上がりエクササイズ

1分

目的～おとろえると転倒しやすくなり、普段の生活が不自由になります  
骨折すると寝たきりの危険も増します。太もものパワーとバランス感覚をアップします

- 椅子に腰掛けた姿勢から、ゆっくり立ち上がります
- 立ったら、今度はゆっくりと座ります
- 1分間くり返してください
- 慣れないうちは椅子のひじ掛けやテーブルを支えにしてもかまいません

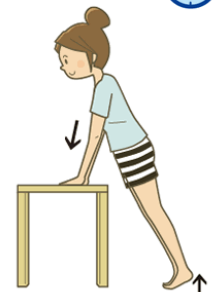


## 07 腕立てエクササイズ

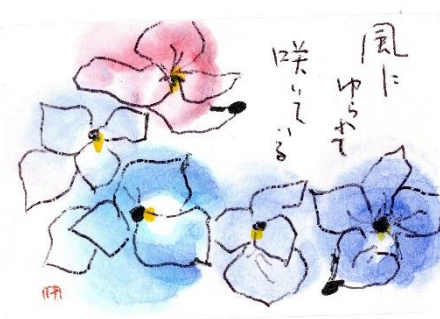
1分

目的～転倒を予防してくれるふくらはぎと転倒したときに自分のみを  
守ってくれる腕のパワーをつけます

- テーブルに両手をついて立ってください
- テーブルに寄りかかりながら、かかとを浮かせ、つま先立ちになります
- 1分間この姿勢を保ちます
- 最後に深呼吸をしましょう

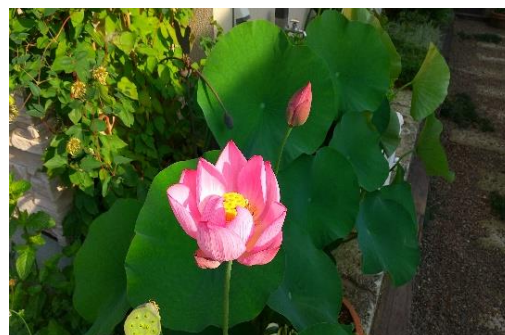


毎日続けて“健康寿命”を延ばしましょう 明日といわずに今日から実践。9月号にも掲載します

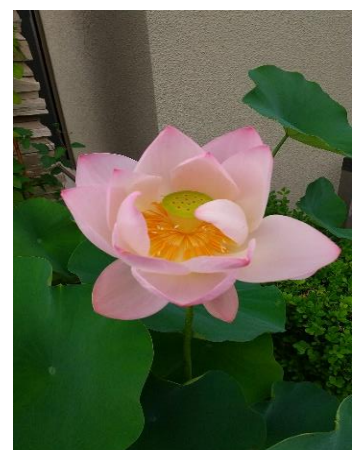


絵手紙：提供 S・Kさん

会員外から提供



隣人の蓮（毎朝鑑賞）



### 【編集後記】

毎日、猛暑日のニュースがテレビで流れる。〇〇市で 39.6℃、次がショータイム（大谷選手）夕方は相撲  
これからはパリ五輪で手に汗にぎる展開が待っている。高校野球も熱が入りますね（朝と夕の試合で熱中症対策）  
お茶の間にビールを飲みながら涼しく観戦、それもよし。でも8月はやっぱり山に行きたいなと思っている  
この頃です。富士山みたいな弾丸登山は危険なので止めましょう。のんびり湿原を散策し高山植物を愛でながら