

ウォーキング同好会

水戸歩く会 9 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

◎ 9月の記念日

9/1：防災の日

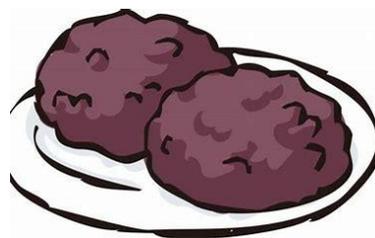
関東大震災にちなんで制定されました。“災害への備えを怠らないように”“災害に遭った時はどうするか”それぞれの家庭で良く話し合っておきましょう。最近地震多発しているので

9/16：敬老の日 多年にわたり社会につくしてきた老人（シルバー世代）を敬愛し、長寿を祝う

十五夜（9月中旬）：「中秋の名月」お月見どろぼう したことありますか？

9/22：秋分の日 太陽が真東から昇って真西へ沈み、昼と夜の長さが同じになる日

9/下旬：秋のお彼岸 先祖供養のためにお墓まいりをしましょう。おはぎを供えて、食べたいね



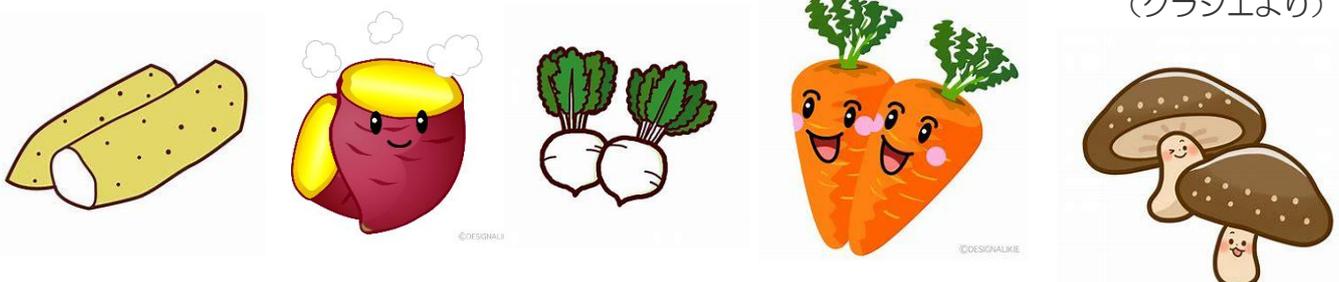
◎ 「秋バテ」に要注意を

酷暑の8月が過ぎ去り、過ごしやすいはずの9月だが、カラダがだるい、疲れがとれない、やる気が出ない
そんな症状に心当たりがありませんか？もしかしたら「秋バテ」かもしれません。次の項目の方は要注意です
カラダがだるい 疲れがとれない やる気がでない 頭が痛い めまいがする 食欲がない 胃がもたれる
暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化にカラダがついて行くのがやっとです。
秋は天気の変化と1日の寒暖の差がとても大きい季節です。夏の疲れをひきずったまま突入してしまうと
カラダは悲鳴を上げて、秋バテの症状がみられるようになります。

秋バテ予防によい食材を挙げておきます

山いも・さつまいも・かぶ・にんじん・しいたけ等、疲れがひどい方には漢方薬が良いそうです。

(クラシエより)



ステップ3 ぶらぶらエクササイズ <心身のリラックスは健康の基本です>

08 手と腕のぶらぶらエクササイズ

目的～肘から指先までをリラックスさせます

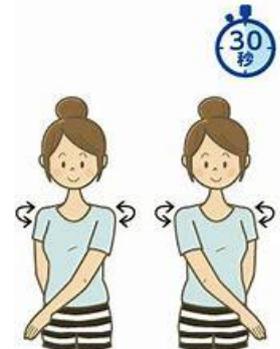
- {正しい基本姿勢} になってください
- 手首と肘を左右に軽く回すようにしながら、指を“ぶらぶら”させます
- 上半身や肩に力が入らないように注意してください
- 10～30秒間続けます



09 上半身のぶらぶらエクササイズ

目的～腕と首筋から腰まで上半身をリラックスさせます

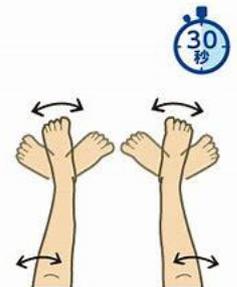
- 「正しい基本姿勢」になってください
- 肩を左右に軽く回すように“ぶらぶら、くねくね”動かします
- 肩に力が入らないようにし、腕全体も“ぶらぶら、くねくね”させます
- 10～30秒間続けます



10 足首と脚のぶらぶらエクササイズ

目的～股関節から足先まで下半身をリラックスさせます

- 椅子に浅く腰掛けるか、仰向けに寝て行ってください
- 足首と膝を左右に軽く回すように“ぶらぶら”させます
- 10～30秒間続けます



ステップ4 関節をほぐすエクササイズ <良い姿勢にはまず柔らかい体が必要です>

11 胸張りエクササイズ

目的～背骨の動きを大きくし、胴体の変形を矯正します

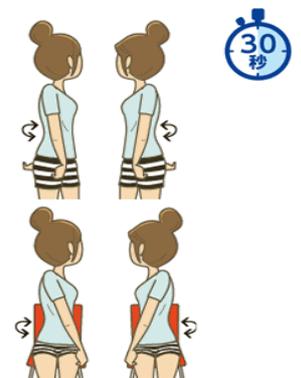
- 胸を張るためには、首を後ろにそらす動作と腰を伸ばして後ろにそらす動作が必要です
- 立てる方は立って、無理な方は座って行ってください
- まず背が高くなるイメージで上に伸びてください
- 次に首と腰をそらせます
- 首が硬ければ、時間をかけて天井を見る動作をしてください
- 腰が硬ければ、手を添えてゆっくりとそらせてください
- 力を抜いて仰向けや腹ばいになることもひとつの方法です
- 数回繰り返してください



12 バックオーライエクササイズ

目的～体幹のねじりの硬さをほぐします。体が柔らかくなる以外に、健康を獲得し社会生活をスムーズに行う上で多くの効果が得られます

- 脚を左右に開いて立ち、ゆっくりと体をねじって後ろを見ましょう
- 立てない方は座って、背筋を伸ばして行ってください
- 仰向けに寝ころがって、片方の肩を90度浮かせるようにねじるのもよい方法です



- どの方法も、左右で行い、数回くりかえしてください
- 人に手伝ってもらうのもよい方法です

13 ばんざいエクササイズ

目的～肩や肩甲骨の関節をほぐします

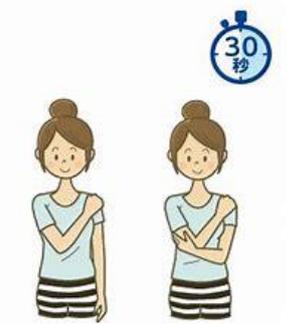
- 腕を伸ばし、耳につくように「ばんざい」の要領で上げます
- 十分に上がらないときは、反対側の手を添えて助けるために、片方ずつ行ってください



14 “ハグハグ”エクササイズ

目的～肩や肩甲骨の関節をほぐします

- 自分自身をハグする（抱きしめる）ように、それぞれ反対側の手を添えて助けるために、片方ずつ行ってください



15 “むすんでひらいて”エクササイズ

目的～日常生活の身の回りの動作に欠かせない手指の機能を向上させます

- 大きく、強く“じゃんけん”のグーとパー（グッパ）を繰り返します
- 十分にできないときは、反対側の手を添えて助けるために、片方ずつ行ってください



★1日10分のポジティブ・エクササイズで“健康寿命”を延ばしましょう

◎2023年9月例会の投稿写真



写真提供：池田輝子さん



石岡のおまつり



海浜公園のコキア

◎10月以降 例会案内 雨天の場合は中止とします

10/12 (土)	道の駅 グランテラス筑西
距離	8km
集合	下館駅北口 8:50 スタート9:20 (水戸駅発7:35 ときわ路パス使用)
コース	下館駅～五行川～グランテラス筑西～横島～下館駅
解散	下館駅北口 14:00頃
参加費	一般・他協会 300円、中学生以下無料
見どころ	道の駅でのんびりお買い物と食事を楽しもう
その他	道の駅で昼食、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
10/26 (土)	かしま神の道ウオーク:2
距離	8km
集合	鹿島神宮駅 8:20 スタート8:40 (水戸駅発6:47 ときわ路パス使用)
コース	根本寺～鎌足神社～旧神宮橋～道の駅いたこ～延方駅
解散	延方駅 12:20頃 (延方駅発12:34)
参加費	一般・他協会 300円、中学生以下無料
見どころ	旧神宮橋から望む西の一之鳥居と新神宮橋
その他	昼食(道の駅食堂使用可能)飲料水・保険証持参願います。マスクは各自の判断
担当班	西口・鬼沢・沢幡・千田・小久保・新妻
10/5 (土)	東京・谷根千のんびりウオーク 都合により中止とさせていただきます
10/6 (日)	ピンクリボンウオーク in 千波湖 2024 詳細は10月号に掲載します。会員の方は是非参加願います 例年通り、開会式でのストレッチ・ウオーク時のリーダー的役割
11/16 (土)	水戸晩秋 8km 集合:水戸駅北口 日程が変更になっています
11/24 (日)	北山公園の紅葉を愛でる・宍戸藩 8km 集合:宍戸駅
12/7 (土)	ひたちなか古墳巡り 9km 集合:阿字ヶ浦駅
1/8 (水)	初詣七社寺巡り 10km 集合:水戸駅北口
1/25 (土)	笠松運動公園ウオーク 8km 集合:東海駅西口
2/8 (土)	南郷道(野上原～常陸大宮) 8km 集合:水郡線野上原駅
3/8 (土)	第13回水戸観梅ウオーク 8km 集合:水戸駅

【編集後記】

主夫をしてはや3ヶ月が過ぎ、毎日メニューを考えるのが日課となっています。お盆が過ぎてそろそろお米を買おうかなと考えてチラシを見て近くのスーパーに出かけた。ところがお米の棚に何にもない!売り切れ!隣のスーパーも棚は空き家と同じ、3軒目でやっと茨城産のお米(5kg)をゲット。しかし何故お米がないのか昨年の猛暑による品質低下、訪日客の増加、本当にそうだろうか?どこかで生産調整させているのか、在庫は潤沢なのか、色々考え心配してしまう。国はもっと自給率をあげないといけないのではないか。安心して美味しいお米が食べられるように早くなって欲しい。9月になれば新米が流通されるのを待つばかりだ。