



# 月刊 UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行:牛久ウオーキングクラブ

発行者:会長 望月 諭

UWC QRコード

連絡先:藤田

080-1976-0223



## 10月定例会等

開催日	概要
2日(水)	イオンモール土浦ウォーキング教室 ●スタッフ集合時間・場所 9:00 牛久中央生涯学習センター 直行するスタッフは9:40に指定駐車場に集合 ※ウォーキング参加者は10:00イオンモール土浦花火広場集合
6日(日)	遠山保全林と谷津田散策コース いばらき元気ウォークと併催 ●距離 L=9.6km S=6.0km ●集合時間・場所 8:00 牛久中央生涯学習センター ●集合後、分乗で女化運動広場駐車場へ移動する ●直行する人は、8:30までに同上駐車場へ集合する ※元気ウォーク参加者は8:30までに女化運動広場に集合 ●歩行担当 A グループとするが運営員は適宜フォローに回る事 ※午後 運営委員会
13日(日)	ユニセフラブウォーク たつのこやま・龍ヶ岡公園コース ●距離 6.0km ●集合時間・場所 8:00 牛久中央生涯学習センター ●集合後、分乗で龍ヶ岡公園第1駐車場へ移動する ●直行する人は、8:30までに同上駐車場へ集合する ※参加者全員¥200円以上の寄付をしていただきます。 募金受け付け確認後ウォーキング開始となります。
20日(日)	●例会お休み
27日(日)	秋の研修ウォーク ～リニア見学と富士五湖～ 近未来、時速500kmで走行するリニア新幹線、 見学センターでこの世界を、体感、体験してみよう！ 壮大で、神々しくそそり立つ霊峰富士の山・・・ “その山麓に点在する湖や湧水そして樹海や風穴氷穴” 魅惑溢れるロケーションを謳歌しよう。 ●日程 10月27・28日(日・月) ●集合場所 牛久中央生涯学習センター ●バス時間 6:45集合 7:00出発 (時間厳守) ●募集定員・切 49名(先着順で定員なり次第締め切) ●宿泊先 石和温泉「ホテル新光」電話 050-3852-4827 ●参加費 ¥20,000 ●10月20日までに集金袋に入れて会計まで納金 ●行程 <<1日目>> 学習センター → つくば牛久IC → 菖蒲PA → 八王子JC → 大月IC → リニア見学センター → 北口本宮富士浅間神社・諏訪の森公園(昼食) → 忍の八海 → 石和温泉ホテル新光(宿泊) <<2日目>> ホテル新光 → マルスワイン見学 → 富岳風穴・見学・樹海ウォーク・鳴沢氷穴 → 「みはらし亭」(昼食) → 河口湖IC → 菖蒲PA → つくば牛久IC → 学習センター着 解散
28日(月)	

UWC例会集合は8:00ですよ!

### 老化防止のビタミンE



野菜類のなかでも  
さつまいもに多く含まれる  
ビタミンEは、老化現象の原因になると考えられている過酸化脂質が体内に発生するのを抑制する働きがあり、細胞の老化を遅らせみずしい肌をいつまでも保たせてくれるといわれています。

栗(9里)より美味しい(13里)さつまいもと言われる「さつまいも」ですが、子供の頃の貧しさを連想するのは私だけでしょうか・・・？ 飽食の時代！実りの秋、何でも、いつでも食べられる幸をかみしめて見るのも如何でしょう・・・。

### 11月の予定

- ▲ 3日(日) 牛久自然観察の森と  
女化紅葉巡りコース  
●午後運営委員会
- ▲ 6日(水) イオンモール土浦ウォーキング教室
- ▲ 10日(日) イヤラウンドウォーク(UWC例会)
- ▲ 17日(日) 例会休み
- ▲ 24日(日) お鷹の道と武蔵国分寺跡を歩く

### JWA・IWA等、上部団体等の報告・お知らせ

- ① IWA 大会予定  
・第7回3県境&5県ウォーク (自由参加)  
9月7日(土)開催
- ② 赤水ウォーク 東京大会2024  
10月5日(土)開催日比谷公園・かもめの広場集合  
コース・距離7.0km  
(日比谷公園一虎ノ門一皇居一日本武道館一小石川  
後楽園・解散)  
●参加希望者は9月30日までに藤田までご連絡ください。
- ③ 関東ふれあいの道を歩く  
日程11月15日(金)開催決定  
●参加希望者は10月30日までに藤田までご連絡ください。  
詳細を連絡いたします。

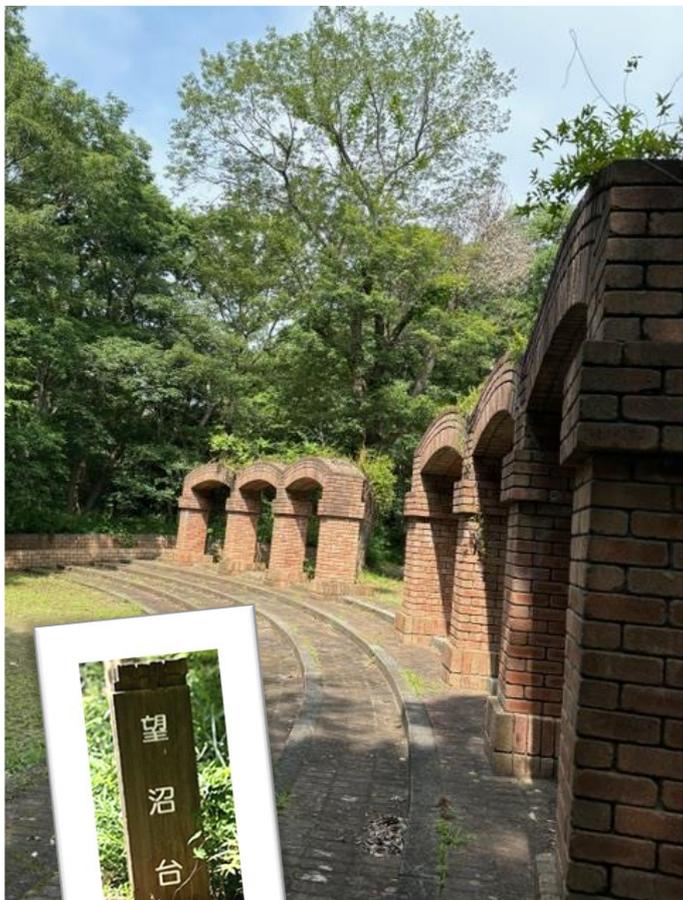
### UWC関連 - 打ち合わせ事項 -

車に分乗して移動するコースについて高齢化等、状況を踏まえて早急に改善する方向で検討することになった。



牛久ウオーキングクラブ 7月例会  
～ 龍ヶ崎・蛇沼公園、北竜台公園コース ～ 2024.7.7

# 夏の日差しを避けてさわやか ウォーキング



暑い時こそ快適ウォーキングでひと汗かいて身体も心もリフレッシュ！

暑さを克服するウォーキングとして計画された龍ヶ崎の『蛇沼公園から北竜台公園』まで、緑深い雑木林と蛇沼のほたり、日差しを避けて歩くコースです。奥には雰囲気のある煉瓦作りのアーチがありました。朝早くから遠路 IWA 副会長の富田さんが駆けつけてくれました。常陸太田の自宅から車を飛ばして来たそうです。すごいですね・・・！

熱中症注意報が出ているリスクの高い中、気をつけながらのスタートでしたが、周到なルート設定のおかげで、大汗をかきながらも快適で楽しいウォーキングでした。