

ウォーキング同好会

水戸歩く会 11 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

◎11月～12月例会案内

11/16(土)	水戸晩秋	
距離	8km (IVV)	
集合	水戸駅南口ペDESTリアンデッキ 8:30 スタート9:00	
コース	水戸駅南口→千波湖→もみじ谷→歴史館→桜川堤防沿い→水戸駅南口	
解散	水戸駅南口 12:00頃	
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料	
見どころ	水戸の紅葉を満喫、歴史館の銀杏並木でパチリ	
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	西口・鬼沢・沢幡・千田・小久保・新妻	
11/24(日)	北山公園の紅葉を愛でる・穴戸藩ゆかりの地	
距離	8km (IVV)	
集合	水戸線穴戸駅 8:00 スタート8:30	
コース	穴戸駅→白鳥湖→北山公園→管理事務所(昼食)→穴戸陣屋跡→穴戸駅	
解散	穴戸駅 14:00頃 (水戸方面 14:11)	
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料	
見どころ	北山公園の紅葉、穴戸陣屋跡	
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	
担当班	福田・渡邊・小森・高根・役員	
12/7(土)	ひたちなか古墳巡り	
距離	9km (IVV)	
集合	ひたちなか海浜鉄道阿字ヶ浦駅 8:45 スタート9:15 (勝田駅発 8:08)	
コース	12月号に掲載します	
解散	平磯駅 14:00頃	
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料	
見どころ		
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	
担当班	福田・渡邊・小森・高根・役員	



◎ 11月の健康管理ポイント

- 1, インフルエンザ/新型コロナウイルスの予防接種を受ける
- 2, 正しい食生活を心掛ける
野菜や果物をたくさん食べることで免疫力を高め、加工食品を避けることで健康的な身体を維持できる水をたくさん飲んで水分補給をする。鍋料理は様々な栄養素を摂取できるのでおすすめです
- 3, 運動をする。短い時間でもウォーキングは効果的です。寒さには注意が必要（血行が悪くなる）体温が低いと体の免疫細胞の活動能力が低下するので、風邪を引きやすい体になるので、体温を温める運動は大切です。
- 4, 十分な睡眠をとる。部屋を十分暖かくし、湿度調整を行って、睡眠環境を整える
- 5, 暖かい寝具を用意する
- 6, こたつで寝ない
- 7, 腸内環境を整える
- 8, 質の良い睡眠を確保する



◎レポート 10/6 第11回ピンクリボンウォーク in 千波湖 2024 天候 曇

NPO 法人 I・M・C 主催 全体参加者（主催者発表）450 名、
水戸歩く会 13 名参加者：渡邊・福田・沢幡・鬼沢夫妻・倉持・外岡・池田・柳林・千田・岡山・深作・稲生
スタッフ協力：ストレッチ倉持 ウォーキング先導：福田・渡邊
ピンクリボンウォークは乳がん予防の推進活動として昨年続き、今年も千波湖畔ふれあい広場を会場に開催され、水戸歩く会も昨年に続き参加しました。曇り空でウォーキングが関係する大会として良好なコンディションであった。ピンクのユニフォームを着て集合。I・M・C 会長の挨拶
来賓挨拶後、倉持さんリードでストレッチを実施。老若男女、子供から大人まで全員で演ずる様は見ごたえのあるものであった。“エイ、エイ、オー”の掛け声とともに記念撮影を行い、反時計回りに乳がん予防の旗を掲げて千波湖一周（約3km）するコースをスタートしました。
本部スタッフと先導役の福田・渡邊に続き、参加者全員が乳がん予防活動の推進をアピールしました。活動の趣旨を理解し、次年度の大会にも会として協力していきたいと思いました。
大会本部の関係者、及び参加者の皆様大変お疲れ様でした。 (渡邊記)



◎例会レポート 10/12 (土) 道の駅グランテラス筑西 9km 25℃

参加者 27名(会員6 一般21) スタッフ:西口・倉持・外岡・池田・小久保・渡邊
 7~9月 休会後の久しぶりの例会。やっと晴れて秋のウォーキング日和となり、総勢27名
 (内2名は道の駅で合流)と多数の参加を得た。

下館駅で電車を降りたら、地元の参加者の方から、お菓子の差し入れを頂き、感謝。
 また地元の道案内もして頂き、合わせてお礼申し上げます。

行きは昔の町並みが残るなかを、元気に歩いて「羽黒神社」「田中稻荷神社」「薬師堂本堂」城山神社(下館城跡)を見て、「定林寺」でトイレ休憩をする。その後、「五行川」にかかる橋を渡り、道の駅グランテラス筑西にお昼前に到着した。道の駅で充分時間をとり、食事とショッピングを楽しんだ。

帰路は暑くなってきたので、適時水分補給と小休止をしながら、無事に下館駅に14時すぎにフィニッシュした。メンバー紹介と今後の予定などを連絡し、散会とした。皆様大変お疲れ様でした。

(西口利雄 記・写真)



元気に歩きます



羽黒神社



五行川



定林寺



グランテラス筑西



常陸大宮市集中曝涼 11/9~10 案内

次年度以降の例会に企画したい寺社等があります
 友人を誘って是非一度拝観しては如何ですか?

【編集後記】

今年も残すところ後2ヶ月です。来年度の企画
 を考える段階に入りました。行きたい場所が
 あれば班長さんに一言話しておいてください
 東京地区を再チャレンジしましょう

◎2025年1月～3月例会予定（都合により変更になる場合があります：雨天中止）

1/08（水）	初詣七社寺巡り
距離	10 km（IVV）
集合	水戸駅北口 8：30 スタート9：00
コース	水戸東照宮→鹿島神社→水戸八幡宮→二十三夜尊・回天神社→偕楽園→常磐神社・三木神社→桜川堤防治い→水戸駅南口
解散	水戸駅南口 14：00頃
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料
見どころ	一年の願いを込めて、家内安全・健康祈願・世界平和・元気に歩く・友達つくろう等
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
担当班	役員：渡邊・西口・倉持・福田・千田・鬼沢・朝川・及び会員
1/25（土）	笠松運動公園ウォーク
距離	8km（IVV）HR128
集合	東海駅西口 8：40 スタート9：00（水戸駅発8：18）
コース	東海駅→マラソンロード→笠松運動公園（周回コース）→県道日立東海線→東海駅西口
解散	東海駅西口 12：00頃（水戸方面12：33）（日立方面12：25）
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料
見どころ	運動公園内の周回コースを元気に歩こう！
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	福田・渡邊・小森・高根・役員
2/8（土）	南郷道（野上原→常陸大宮）
距離	8 km（IVV）
集合	野上原駅 8：30 スタート9：00（水戸駅発7：28）
コース	野上原駅→善光寺跡→上大賀集落→高長寺→岩崎用水路→妻恋稻荷神社→R118→R293→常陸大宮駅
解散	常陸大宮駅 13：00頃（水戸方面13：14）
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料
見どころ	古道歩きを楽しもう
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
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林・鈴木・荻原
3/8（土）	第13回水戸観梅ウォーク
距離	8km（IVV）
集合	水戸駅南口さくら東公園 8：30 スタート9：00
コース	水戸学の道→弘道館公園→芸術館→偕楽園→桜川堤防→水戸駅南口さくら東公園
募集	事前申込のみ、当日受付はありません。 その他詳細は1月号に掲載
3/29（土）	東海～大神宮・東海岸
距離	8 km（IVV）
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料
担当班	西口・沢幡・鬼沢・千田・小久保・新妻

