



取手市歩こう会会報11月号

《例会案内》

11月2日(土)

雨天決行

笠間稲荷と菊まつりウオーク

担当/竹内・牧

笠間稲荷神社は、1340年の歴史があり庶民の神様として広く全国より信仰を集め、年間350万人の参拝者で賑わっています。
見頃を迎えた菊祭りを見学し、かさま歴史交流館(旧井筒屋・明治中期の建造物)や笠間工芸の丘、道の駅かさまに立ち寄り、JR宍戸駅まで。
笠間は陶芸でも有名です。笠間焼は国の内外において有名で外国の方も市内の工房にて制作を行っております。



↑ 笠間稲荷

- 1, 受付 取手駅西口ペドストリアンデッキ 7時20分
- 2, 交通機関 取手駅7時42分発(水戸行)～友部駅8時45分(水戸線乗替)・9時1分発～笠間駅9時9分着下車
- 3, コース 笠間駅～笠間稲荷神社(菊祭り見学)～かさま歴史交流館～笠間工芸の丘(昼食)～かさま道の駅～JP宍戸駅。
- 4, 距離 10k IVV
- 5, 解散 (笠間道の駅で仮解散)
- 6, 参加費 会員無料 一般300円
- 6, その他 飲み物・雨具・健康保険証(マイナンバーカード)・昼食用意。

《例会案内》

11月16日(土)

雨天決行

日本橋と銀座通り史跡巡りウオーク

担当/高橋・田中(繁)

江戸城のお膝もとで、江戸の人々の暮らしを支えていた日本橋周辺と銀座の15ヶ所を巡りながら散策します。5街道の道路元標・銀座中央通り(歩行者天国)や銀座発祥の碑・銀巴里跡・銀座の柳など日本一の銀座界隈を散策します。
江戸時代は、両替商が軒を連ねた銀座。西洋文化の発信地として栄え、海外の一流ブランド店と老舗が共存する銀座を楽しみましょう。



↑ 銀座4丁目 和光

- 1, 受付 取手駅西口 ペドストリアンデッキ 7時20分。
- 2, 交通機関 取手駅 7時49分発(上野駅行)～上野駅着8時30分(乗換)～8時50分発～神田駅(南口改札) 8時55分着下車
- 3, コース 神田駅(南口)～日本橋道標～日本橋魚市場発祥の地碑～江戸歌舞伎発祥の地碑～煉瓦銀座の碑とガス灯～銀座発祥の地～銀巴里跡～銀座柳の碑～旧新橋停車場跡(鉄道歴史交流館)
- 4, 距離 5k IVV
- 5, 解散 13時ごろ
- 5, 参加費 会員無料 一般 300円
- 6, その他 飲み物・雨具・健康保険証・昼食不要。

「例会報告」9月10日(土) 明治乳業と守谷SBウオーク 晴 44名(会員35名・会員外9名)

この企画は2度目でした。この日も暑い1日でした。関鉄の南守谷駅から幸せの小径の遊歩道を歩き、常磐道の守谷サービスエリア(下り)に立ち寄り、明治乳業守谷工場(ヨーグルトの製造)の工場見学。工場の概略説明とラインを見て、試飲・お菓子・シールのお土産を頂いた。守谷サービスエリア(上り)は小休憩の予定であったが、ここで、離脱される方がいたので、ここで解散とした。希望者は守谷駅まで案内をしました。
明治乳業の工場に近くに、プロ野球ヤクルトの2軍の球場と宿舍の進出が決まっており、まもなく工事が始まる。常磐道守谷ICから近いこともあり、このあたりの開発が進み人の往来が期待される様です。

「例会報告」 9月21日(土) 藤代のアートとスポーツセンターウオーク 曇 35名(会員29名・会員外6名)
取手市内のアートウオークは2回目の企画でした。藤代駅前のリング2点、壁画3点、市長賞の2点を鑑賞しました。予定には無かった小貝川河川敷に咲いていました彼岸花を見ることができました。藤代公民館(旧藤代本陣跡)の館内で涼しく休憩できました。

「例会報告」 9月28日(土) 戸頭・公園と三仏堂ウオーク 曇 39名(会員33名・会員外6名)
戸頭駅前(旧ショッピングセンター跡)をスタートし、戸頭公園から、戸頭神社に参拝。宮の前公園に立ち寄り白山神社に参拝。グリーンスポーツセンターで中休憩。取手で唯一の国指定の龍禅寺の「三仏堂」を堂の中に入り見学することができました。住職の計らいとのことでした。ありがとうございました。稲戸井駅で解散。追、戸頭住在の方によると、都市公団の集合住宅の整備跡地に大型スーパーが進出する予定で、工事が進められていました。住民にとって助かるかと思いますが、近隣に大型スーパーが3店舗あり競争が激化する？。

「行事報告」 10月5日(土) 第3回全国赤水ウオーク東京大会 曇～雨 当会参加者 20名
当会より、スタッフと参加者20名でエントリーしていましたが、雨の予報によって8名の方が不参加でした。受付が終了し、開会式が始まる頃から、少し雨が降り出し以降フィニッシュまで一日雨でした。内閣官房 領土・主権展示館でパネル展示や映像・長久保赤水の地図のレプリカの説明等を頂きました。とても参考になりました。桜田門を經由して、大手門(正門)から皇居(東御苑)に入場。昼食をとり北の丸公園を經由して飯田橋・小石川後樂園(水戸藩の上屋敷の庭園。国指定の特別史跡)でフィニッシュ。
長久保赤水(茨城県高萩市出身)は、日本で初めて日本の地図を経線を用いて作成した方です。伊能忠孝より42年前に完成し伊能忠敬もこの地図を携帯していた。2020年長久保赤水の資料683点が国の重要文化財の指定を受けました。また、水戸藩の藩主の侍講(先生)を務めていました。主催者の「長久保赤水顕彰会より依頼1回され、第1回大会よりIWAが大会の主管を担当して協力しております。

・・・健康メモ・・・

出典「令和2年版高齢社会白書「内閣府」

・・・その 1・・・ 一生、自分の足で歩き続けるために 今できること。

介護が必要になる原因は、実は男性と女性で異なります。男性の多くは脳の病気が突発的に起こり、突然寝たきりになるのに対して、女性は関節疾患や骨折・転倒を合わせた運動器の障害や認知症。衰弱などが原因で、徐々に体の動きが悪くなり、気がついたなら寝たきりになることが多いようです。

○ 男性の原因 ・・・・ 1位 脳血管疾患 23.0% 2位 認知症 15.2% 3位 運動器 12.5%
バツバツ倒れて突然寝たきりに。

○ 女子の原因 ・・・・ 1位 運動器 27.8% 2位 認知症 20.5% 3位 衰弱 15.4%
徐々に体の動きが悪くなり 気が付いたら寝たきりに。

どちらも歩くことで予防ができます。(脳血管疾患・認知症・運動器障害・衰弱。要介護の原因上位は、全て歩くことで予防ができます。「歩くこと」で「歩き続けること」ができるのです。・・・次号に続く。

12月以降の案内

12月7日(土) 牛久かつぱの小径ウオーク(茨城県牛久市)

1月4日(土) 谷中七福神と湯島天神初詣ウオーク(東京都台東区)

1月19日(日) 第53回取手市新春健康マラシオン・ウオーク(茨城県取手市)

2月1日(土) 土浦の歴史と小径散策ウオーク(茨城県土浦市)



編集後記: □ この夏、お米が店頭から消える騒動がありました。どの店にいても「すっからかん」。5店舗目であろうや5kの一袋を見つける。銘柄・産地・販売会社などあまり見ずに買うことができた。レジで3,200円(税別)を聞き耳を疑った。新米だから仕方がないかと、表示を見たら昨年のお米でした。今、新米が出回り品不足は解消されましたが、価格が高どまり。また、卵についても同様で200円以上が続いている。長年物価の優等生であったお米・卵はこの先どうなることでしょうか?。円安に始まり、原材料の高騰・働き方改革・人権費高騰・生産から流通・販売まで全てが25～30%の上昇である。年金生活者である私たちは自主対応の限界。まもなく選挙がありますが政府に対し物価対策を講じて頂きたい。