

ウォーキング同好会

水戸歩く会

12 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

◎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）

1/8（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→桜川堤防沿い→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	8 km（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

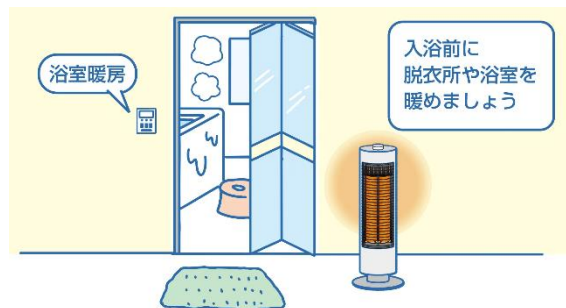
12/7 (土)	ひたちなか古墳巡り
距離	9 km (IVV)
集合	ひたちなか海浜鉄道阿字ヶ浦駅 8:45 スタート 9:15 (勝田駅発 8:08) 那珂湊駅から乗車は 8:25 発になります。駐車場あり
コース	阿字ヶ浦駅→前山古墳→川子塚古墳→酒列磯前神社→磯前東古墳群→赤坂稲荷古墳→ 中世代白亜紀層→三ツ塚古墳→津神社→平磯漁港→平磯駅
解散	平磯駅 14:00 頃 (水戸方面 14:07 勝田駅着 14:26)
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料
見どころ	点在する古墳と太平洋の眺望
その他	昼食・飲料水・保険証持参願います。マスクは各自の判断
担当班	福田・渡邊・小森・高根・役員

◎ 12月の健康管理ポイント

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。発生場所としては、家や居住施設の浴槽における事故が多く、11月～4月の冬季を中心に多く発生しています。事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族の方など周りの方も一緒になって入浴習慣を見直すことが大切です。11月26日は「いい風呂」の日です。これから冬にかけて、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、事故が起こりやすい季節です。この機会に、安全に入浴するための以下の点について確認しておきましょう。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- ⑤ 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

(消費者庁 HP より転載)



◎例会レポート 10/26 (土) かしま神の道2 9km 22℃

参加者16名(会員10 一般 6) スタッフ:西口・千田・沢幡・鬼沢・新妻・倉持・原口
曇空の下、朝方は涼しさが増し、ウォーキング日和となりました。鹿島神宮駅に15名の方が参加されました。いきなりの坂道を頑張って登り、根本寺、鎌足神社を経て、その後、潮来と鹿島を結び、橋長950mの旧神宮橋を渡りました。ここから眺める日の出が、幻想的で、素晴らしいとか。その後コンビニで小休止してから、昼前に「道の駅いたこ」に到着、ここで1名と合流し16名となりました。混雑前だったので、ゆっくり昼食と買い物を楽しみました。その後は、30分程歩き、丁度良い時間に延方駅にゴール。予定通り、乗車することができました。大変お疲れ様でした

(千田千代子記)



根本寺



誰を待つのか?



道の駅いたこ、何を食べようかな?



ボリューム感ありますね

◎例会レポート 11/16 水戸晩秋 天候 曇 20℃

参加者33名(会員13 一般 20) スタッフ:西口・千田・沢幡・鬼沢・新妻・倉持・福田・小久保
朝方は少し寒かったが、晴れて秋のウォーキング日和となり、総勢33名と多数の参加を得た。朝川代表の挨拶、ルート説明、ストレッチ後、水戸駅南口をスタートした。千波湖入口で小休止した。千波湖では湖面に紅葉が映え、その中を水鳥が気持ちよさそうに泳いでいた。現在 偕楽園公園では数か所で工事のため、千波湖の黄門像前を迂回して、迎賓館前を気持ちよく歩き、もみじ谷に到着した。もみじ谷の紅葉は未だ早く、一部が色づき始めた状態であった。ここで暫し、休憩をとり、各人 散策を楽しんだ。その後、梅桜橋を渡り偕楽園に入り、西門を出て、歴史館に入った。歴史館の紅葉は素晴らしく、黄色に染まった銀杏並木を各人 楽しんだ。ここで、記念写真を撮る。その後、千波湖 湖畔道路を歩き、芳流橋を渡って桜川堤防経由で水戸駅南口に到着。さくら東公園で、ストレッチ、メンバー紹介、今後の予定などを紹介し、解散した。今回 天候にも恵まれ、水戸の紅葉を充分楽しむことが出来ました。皆様大変お疲れ様でした。(西口記)



寒 桜

例年から比べると温暖化の影響で紅葉するのが遅いですね<<歴史館の銀杏>>



銀杏並木

もみじ谷

【編集後記】

今年も残すところ後40日、月日のたつのは早い季節の移り変わりも速い。夏が長く秋が来たなと思ったら、すぐに冬到来。春と秋がそのうち無くなってしまうような気がする。そろそろ年賀状の準備に入る方も多いのでしょうか？年賀はがきが値上がりして今年で年賀じまいをしようかと迷っている方もいると聞く。我が家にも昨年から数件届いているので、只今検討中です。会報だけは継続しなければいけないですね。10月の例会は会員さんの参加が少ないので不安になりました。せめて自分の班の時ぐらいは参加して下さい何もいわずに参加しないと病気でしているのかと思ってしまいます。皆さんが元気な顔を見せてくれるのが一番の楽しみです。歩ける方は来年の初詣七社寺巡りでお会いしましょう。良いお年をお迎えください