

ウォーキング同好会

# 水戸歩く会 1 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](mailto:higurasi@ozzio.jp)



## ◎令和 7 年新年を迎えて

新年明けましておめでとうございます

健やかな一年の始まりに感謝をこめて新年のご挨拶を申し上げます

令和 6 年度の事業計画は 1 9 の例会を企画し 1 3 例会を実施しました。一般参加者は毎回 2 0 名程が参加しワイガヤで楽しみながらフレイル予防に努め、5 月には NPO 法人茨城県ウォーキング協会の正会員を退会し、新たに賛助会員として再スタートしました。7 月から 9 月の 3 ヶ月間は熱中症予防対策として初めて休会としました。「第 1 2 回水戸観梅ウォーク大会」も県内各地区から参加者が集い楽しく歩く事ができました。従来の遠距離ウォークから脱皮し午前中で終了できるショートコースにシフトしガイドウォークをメインに今後の方針として推進したいと思います。これには例会スタッフとして安全歩行に会員の協力を望みます。残念なことです昨年 1 1 月 2 1 日水戸歩く会の創立者である川上清氏が 8 9 歳の生涯を閉じました。平成 1 8 年 5 月 1 3 日に水戸歩く会がスタートし今年で 1 9 年目に入ります。その間川上さんは会報 (MWA コー) を立ち上げ例会活動を内外にアピール。また日本ウォーキング学会の論文にも取り組んできました。全国大会となる「水戸観梅ツデーウォーク」開催に尽力され現在もワンデーウォークとして継続しています。会員にはウォーキングとはなんぞや、歩行の仕方、団体歩行時のスタッフ役割等叱咤激励された日々が懐かしく思います。ウォーキング小僧の遺志を継続したいと思います。今年度は 2 月に健康づくり推進の功績のあった方々に「県民健康づくり表彰」に選考の結果 知事賞として「水戸歩く会」・茨城県保健医療部長賞として、西口利雄氏 (副代表) が決定しました。これも偏に会員各位の努力の賜物と思います。益々健康増進に努め、ウォーキング活動に邁進しましょう。



(令和 7 年元旦 水戸歩く会 代表 朝川 憲)

## ◎ 1 月の健康管理ポイント

気温が低くなり、寒さが増すと高齢者にとって、何に気をつければよいのか、症状を紹介します

- ① **低体温** 体の中心部の温度が 35℃より低くなり、激しい震えが起きたり、意識が正常に保てなくなる  
ひどくなると呼吸や心臓が停止し「凍死」のような状態をひきおこす
- ② **低温やけど** 気温が低くなると、こたつやストーブなどの暖房器具を使うことが増えることで、皮膚の感覚が鈍く、熱さに気付きにくい高齢者は、低温やけどを起こしやすくなる  
カイロや湯たんぽも要注意です
- ③ **感染症** 冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザ、コロナウイルスなどの感染症が特に流行る季節です

ノロウイルス→罹患すると嘔吐や下痢などの激しい胃腸症状を引き起こします (原因: 加熱不十分)

インフルエンザ・コロナウイルス→38℃以上の発熱や頭痛、だるさ、関節痛、筋肉痛などの症状がでる

- ④ 気温が低くなると血管が凝縮し、血流が悪くなってしまい、血行不良から筋肉が冷えて堅くなるため、関節にも負担がかかってしまいます。**肌乾燥にも要注意**。保湿力を高めましょう (ネット記事より転載)

## ◎例会レポート 11/24 (土) 北山公園の紅葉を愛でる・穴戸陣屋跡を巡る 8 km

参加者33名(会員14 一般 19) スタッフ:福田・渡邊・小森・千田・西口・鬼沢

出発式で水戸歩く会の創立者である川上清さんが亡くなった旨説明し1分間の黙とうを捧げた。

いざ、北山公園に向けて出発。唯信寺を過ぎてやや上り坂を右手に入り郷愁の漂う山間部の道歩く。時が止ま

った感がある。白鳥湖着小休止。ここから湖岸沿いを軽快に歩く。落ち葉を踏みしめる音がなんとも心地良い

北山弁財天前の四阿で休憩、池田さんがセンブリを見つけた、懐かしいやら珍しいやら

藤棚を潜り抜けると鯉が無数に泳いでいた。水車小屋前で休憩。ここからキャンプ場まで急階段を上る

ここは二班に分けて道路を歩かせた方が無難。キャンプ場を下り管理棟に集合。新池を巡り紅葉を楽しむ。

貴婦人のようなイチョウが見事に色づき湖面に浮かぶ様は絶景、予定した通りでした。周りの色づいた木々と

マッチしてルンルン気分写真撮りながら歩く。山茶花とイチョウのコラボも見ごたえがある。

昼食は管理棟や四阿、ベンチに腰掛け、シートを敷いて日向ぼっこをしながらおにぎりをほおばる

11時45分帰路に着く。車道沿いにあるきながらゆっくりと下り坂を進む。穴戸駅を過ぎて、穴戸陣屋跡を見学、記念撮影後解散となる。13時15分の電車にゆっくり間に合った。毎回参加の皆様大変お疲れ様でした。



◎例会レポート 12/7 (土) ひたちなか古墳巡り 9km 天候：晴れ 気温：10℃

参加者33名（会員12 一般21）スタッフ：福田・渡邊・西口・朝川・沢幡・鬼沢

西高東低の冬型気圧配置になり、朝方は冷え込んだが、日中は風も弱く暖かな快晴となった。今回も33名と多くの参加を頂きました。出発式で水戸歩く会が知事賞・西口利雄氏が保健医療部長賞に選定され2月に表彰となる旨朝川代表から説明がありました。ひたちなか海浜鉄道の吉田社長が毎回出発式に参加され見送りまでされいつもありがとうございます。有名なほしいも神社の真黄色の鳥居を潜り前山古墳（堀出神社）全長約10m高さ2mの小ぶりな円墳を見学。川子塚古墳（かごづかこふん）は前方後円墳、やや窪地の左側に築造された記念写真を撮り、由緒ある「酒列磯前神社」に詣で、宝くじ当選祈願幸運の亀さんに祈願する。ここからホテルニュー白亜紀まで小さな古墳が16基もある庭のような場所を巡った。赤坂稲荷古墳は立ち入り禁止のため遠方より眺める。中世代白亜紀層の海岸線に出て小休止。潮風を受けて軽快に歩く。三ツ塚古墳群は立ち入り禁止。「津神社」（唐破風造で彫刻に亀が2匹）詣で、予定より早く平磯駅に到着。メンバー紹介し解散となりました。今回は坂道が思ったより多く隊列が乱れてしまった。もう少し時間をかけてゆっくり見学を再考が必要。



ほしいも神社



前山古墳



川子塚古墳



酒列磯前神社 幸運の亀



コバルトブルーの海



吉田社長挨拶



珍しい屋号、見つけた！



【事務局】

IVV 記録登録などの料金改定 2025年1月1日より改定になります

項目	新料金	旧料金
回数記録登録・距離記録登録	750円	500円
回数記録・距離記録ワッペン・ハットピンセット	750円	500円
3100回以上ワッペンまたはハットピン	500円	500円
初回記録登録	1000円	1000円

◎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）

1/25（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	8km（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・市民会館→偕楽園→桜川堤防→水戸駅南口さくら東公園
解散	水戸駅南口さくら東公園 13：00頃
参加費	700円（偕楽園入園料込）小学生以下無料 当日徴収
見どころ	水戸学の清香漂う弘道館・日本三名園の偕楽園の梅を愛でよう
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
募集	<b>先着50名 事前申込のみ、当日の申込はありません</b>
3/29（土）	東海～大神宮・東海岸 詳細は2月号に掲載します
距離	8km（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

【編集後記】

会報の原稿を書いている時は12月とは思えぬ暖かさです。我が家の紅葉もほぼ散り際、真冬に備えて今頃やっと衣替え中。例会の下見もしっかりやって笑顔で皆さんと会えるのを楽しみにしています。家族そろっての初詣はお預け（体調不良が一人）なので1/8初詣七社寺巡りで良い一年になることを祈願しようと思っています。今年も水戸歩く会の例会行事にご参加お待ちしております。