



TWCだより
はぎの香り

No.100 発行2024年12月5日
高萩ウォーキングクラブ
発行責任者 増田 洋
編集責任者 朝妻 重雄



12月 ~ 2月の例会のご案内



** 参加費:特に記載のないものは《会員・中学生以下:無料 会員外:300円》です **
《新型コロナウイルス等でまん延防止重点措置や緊急事態宣言が発出された場合は中止致します》



- ・開催日 2024年(令和6年)12月8日(日)
- ・行事名 **納会ウォーク (高萩市森林公園)**
- ・距離・認定 約8km (IVV)
- ・集 合 高萩市文化会館 9時00分
- ・コース 文化会館→高萩小学校→安良川八幡宮裏→秋山中学校前→はぎまる球場前→森林公園→はぎまる球場前→千代町団地→文化会館
- ・解 散 高萩市文化会館 12時頃
- ・見どころ 初冬の森林公園(お手まき記念の森)を訪れる
- ・その他 昼食不要、健康保険証持参



森林公園



- ・開催日 2025年(令和7年)1月10日(金)
- ・行事名 **市内初詣ウォーク(安良川八幡宮、滝神社)**
- ・距離・認定 約7km (IVV)
- ・集 合 高萩市文化会館 9時00分
- ・コース 文化会館→安良川八幡宮大鳥居→八幡宮拝殿・本殿→國魂神社→神宮司→駒木原集会所→高萩高校→滝神社→文化会館
- ・解 散 高萩市文化会館 12時頃
- ・見どころ 鳥居、参道を通り、拝殿で一年の安全祈願
- ・その他 昼食不要、健康保険証持参



大鳥居



- ・開催日 2025年(令和7年)2月15日(土)
- ・行事名 **いぶき山(イブキ樹叢)ウォーク**
- ・距離・認定 約7km (IVV、HR 239)
- ・集 合 高萩市文化会館 9時00分
- ・コース 文化会館→跨線橋→津明神社→有明海岸→高浜海岸→稲村橋→イブキ樹叢→地下歩道→花貫橋→花貫郵便局→文化会館
- ・解 散 高萩市文化会館 12時頃
- ・見どころ 樹齢400年を超えるいぶき山イブキ樹叢を訪ねる
- ・その他 昼食不要、健康保険証持参



イブキ樹叢

TWC例会 活動報告

2024年(令和6年)10月14日(月・祝)「体力づくり市民歩く会」(主催:高萩市)

天候:曇り 時々小雨 参加者:44名(会員25名、会員外8名、一般市民:11名) 距離:9km
昨年は、雨で中止となった市民歩く会。今年も、時折雨がパラツク空模様でしたが、無事実施することができました。

一般市民の方の参加が少ないのが残念でしたが、大勢の運営スタッフに見守られ、皆さん、市民歩く会を楽しまれていました。



2024年(令和6年)10月27日(日)「雨情・天心を偲ぶ道」

天候:晴/曇り 参加者:38名(会員24名、会員外14名) 距離:9km

歩くと汗ばむ感じですが。陽射しを避け、日陰を歩きます。

なだらかなアップダウンで、皆さん快調な歩みです。

六角堂を臨む岬公園は、勾配があるため六角堂眺望コースと平坦コースの二班に別れました。合流した大津港で、おいしい昼食に舌鼓です。



2024年(令和6年)11月2日(土)「全国赤水ウォーク2024」(長久保赤水顕彰会との共催)

雨天のため、中止となりました。

2024年(令和6年)11月23日(土・祝)「小木津しおさいロードウォーク」

天候:晴 参加者:31名(会員26名、会員外5名) 距離7km

寒暖差のある日々が続いていましたが、ウォーキング日和に恵まれました。

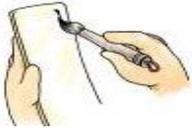
秋晴れの下、小木津駅を出発。一路、海岸を目指します。手入れされた南静公園で休憩。

その後、打ち寄せる白い波と沖の蒼さが美しい海を右手に見ながらしおさいロードを進みました。

イチョウが美しい熊野神社、厳かな澳津説神社に参拝し、皆でウォーキングの安全を祈りました。

陸前浜街道の昔を偲ばせる門を見て、ゴールの小木津駅に到着です。





みんなの広場

TWC 文芸



俳句 手の言葉 秋の例会 手話学ぶ (会員No.220 R.S.)

新米に 卵かけ飯 星三つ //

千歳飴 昭和の匂ひ 菊日和 //



 【高萩WC 及び 近隣クラブのウォーキング大会 一覧】							
OIVV ☆500選 Mマスターウォーカー △道紀行100 ※HR (IWAニュース12月号等掲載分)							
年	月	日	曜日	行事名	距離 (km)	認定	主催・主管・協力
'24	12	7	土	牛久のかっぱの小径ウォーク	9	○※	③取手歩
	12	7	土	ひたちなか古墳巡り	9	○	⑥水戸歩
	12	8	日	納会ウォーク(高萩森林公園)	8	○	②高萩W
	12	8	日	ひたちなか市那珂湊寺社巡りウォーク	10	○	④ひたちなか健歩
	12	8	日	忘年ウォーク・一年の活動に感謝して	8	○	⑳いわき健歩
	12	13	金	常陸太田の幸久地区を歩こう	8	○	⑤常陸太田W
	12	14	土	神の道:神の住む町ウォーク	9	○※△	⑦IWA
'25	1	1	水	初日の出ウォーク(四倉海岸)	8	○	⑳いわき健歩
	1	4	土	谷中七福神と湯島天神ウォーク	5	○	③取手歩
	1	8	水	初詣七社寺巡り	10	○	⑥水戸歩
	1	10	金	初詣ウォーク(若宮八幡宮参拝)	5	○	⑤常陸太田W
	1	10	金	初詣ウォーク(安良川八幡宮)	7	○	②高萩W
	1	12	日	東海村 村松虚空蔵尊初詣ウォーク	10	○※	④ひたちなか健歩
	1	18	土	袋田の滝見学ウォーク	7	○※△	⑦IWA
	1	18	土	初詣ウォーク2025(湯本 金刀比羅神社)	8	○	⑳いわき健歩
	1	19	日	第53回取手市新春健康マラソン・W大会	5・10	○※	③取手歩
	1	25	土	笠松運動公園ウォーク	8	○	⑥水戸歩
	1	26	日	高崎自然の森～こもれび六斗の森コース	8	○※	①牛久W
	1	26	日	那珂市古民家 白鳥観察ウォーク	7	○	⑤常陸太田W
	2	1	土	土浦の歴史と小径散策ウォーク	次号	○	③取手歩
	2	8	土	南郷道(野上原→常陸大宮)	8	○	⑥水戸歩

* 各種事情により中止になることもあります。詳細は、各行事の主催者(下記)までお問い合わせください。

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ① 望月 諭 会長 029-873-9711 | ⑤ 富田 里美 会長 080-8041-5820 |
| ② 増田 洋 会長 080-9351-0964 | ⑥ 朝川 憲 代表 029-224-9710 |
| ③ 日野 勝博 会長 0297-77-8891 | ⑦ 渡辺 千春 代表 090-5333-5843 |
| ④ 佐藤 義和 会長 029-263-2031 | ⑳ 北部 房子 会長 0246-34-7895 |

TWC 会員情報 [JWA、IWA各種記録認定など]

<会員数> 47名(男性21名、女性26名)(11月20日現在)

<新入会員> 鈴木拓雄さん(肥前町)、安齋美由紀さん(肥前町)
2名の方が、入会されました。皆さん、よろしく!

<各種記録認定> (敬称略)

✿国際市民スポーツ連盟「IVV」記録 (JVA)

回数記録認定 <2600回> 鶴沼信子 <1000回> 堀内豊
距離記録認定 <6千km> 増田洋

✿TWC完歩賞

<160回> 佐藤睦子 <140回> 鈴木玲司、佐々木美智子
<120回> 鶴沼信子 <60回> 安藤誠一 <40回> 真家幹男(石岡市)

☆ 受賞者の皆さん おめでとうございます。(漏れている方は増田、朝妻まで申し出てください)
(ウォーキングライフ 2024年11-12月号、IWAニュース11・12月号 等 掲載分)



ウォーキングのフォーム

視線は前に

肘は軽く曲げて
後ろに引く

お腹に力を入れるように
意識する

上半身は
まっすぐに保つ

踵から地面を踏み、
つま先で蹴り出す

足の指をしっかり使って
地面を捉える



「はぎの香り」に掲載する内容を、皆様よりお待ちしております。
例会時の感想、近況報告、詩歌 等なんでも結構です。ご連絡ください。

広報担当 増田 洋・朝妻重雄・佐藤睦子・割ヶ谷小夜子

