



# ひたちなか健歩の会

## 会報

### ひたちなか市ウォーキング協会

発行者: 佐藤 義和  
編集責任者: 河合 視己人

#### 1月の例会便り

1月12日(日)開催の第227回例会「村松虚空蔵尊初詣ウォーク」は、会員19名、一般22名の計41名の参加者でした。当日は、強い寒波が日本中を覆い、雨か雪が降るかもしれないという予報でした。ウォーク中の陽射しは望めず、厳しい寒さが心配されたため、直前のスタッフミーティングで、久々に途中で昼食をとる予定だったのを昼食なしで歩くことに変更して実施しました。

出発式と準備体操で少し体を温めた後、まずは歴史と未来の交流館へ向かいました。ここで一休み後、素鷲神社まで歩き、ここで給水タイム。雑木林の中や見晴らしのよい田園風景を眺めながら、県内で最も低い山(17.4m)である天神山を過ぎた頃から小雨になりましたが、村松虚空蔵尊の駐車場脇の東海十二景「細浦青浦」で説明を聞いた後、虚空蔵尊に到着しました。

各自参拝や健歩の会からプレゼントのおみくじで今年の運勢を占った後、大神宮を経て、水戸八景かつ東海十二景のひとつでもある「村松晴嵐」で集合写真を撮って、阿漕ヶ浦公園で一休み。小雨の中を歩きましたが、風がほとんどなかったことは幸いでした。昨年できたばかりの縦の木公園を横目に見ながら、発着場所の東海駅東口第2公園に無事到着しました。

寒いなか、参加していただいた皆様、おつかれさまでした。ありがとうございました。

#### 第227回例会「村松虚空蔵尊初詣 W」に参加して

天気予報では気温も上がりず日中小雨が降るとのことで心配していましたが、続々と集合場所に集まってくるではありませんか。なんと遠方の千葉県柏市からの参加もあり、総勢41名は「新年初の初詣ウォークを元気に歩きましょう」との佐藤会長のあいさつに送りだされました。間もなく建物の屋根が地面にくっつきそうな特徴ある建物の「歴史と未来の交流館」でトイレ休憩、清潔で気持ちの良いトイレに感激。

その先は駅前の商業地域とガラリと変わり雑木林の中と田んぼの広がるコースで気持ちの良い雰囲気ですっかり気に入った押辺地域。「新緑の季節も歩いてみたいね」と田んぼの水たまりには氷も張っており田園風景を楽しみました。

このあたりから小雨がポツリ、ポツリと村松虚空蔵尊の出見世の品物には雨除けのビニールがかけられていました。それぞれのお詣りを済ませたら朝の出発式での説明の通りおみくじを会からプレゼント。そのあとが子供のように見せ合って「吉だ」「いや大吉だ」「うわー負けた、中吉だわ。これうちに持ち帰ってお仏壇に報告するわ」などと賑やかでした。

その後、村松青嵐の松、阿漕ヶ浦公園、縦の木公園はズーッと雨降り。カップや傘をさして黙々と歩きました。雨の日の10kmはきついねえ、とぼやきながら。

(武藤きよ子)



<水戸八景 村松晴嵐にて>

#### <文芸コーナー> ~多くの皆様のご投稿をお待ちしています~

- <川柳> ・厚塗りをしたけど元は変わらない (K.S.)
- <川柳> ・夫婦ともドック終わって外食に (T.K.)
- <短歌> ・入院の友に届けし本の山 面白かったにうれしく思う (MK.)



<クワガ 柊>

第 227 回例会のスナップ



<出発式・ラジオ体操中>



<歴史と未来の交流館で一休み>



<押延の石仏>



<素鷲神社>



<押延溜池付近の雑木林の道>



<東海十二景・細浦青岫>



<虚空蔵尊>



<クールダウン中>



<大神宮鳥居>



<真崎古墳群の脇を歩く>

**健歩の会 HP について**

健歩の会 HP の「試行版」を公開しました。一部未完成部分もありますが、PC 及びスマホで閲覧可能で、URL は右の QR コードです。



## 事務局からのお知らせ

### 1. JWA・IWA・HWA(日本・茨城県・ひたちなか市各スポーツ協会)関連情報

(1) IWA 関連情報 (今月は特になし)

(2) HWA 関連情報

①第72回勝田全国マラソン大会 1/26(日) 参加報告;佐藤、今川、青木、武藤、菅原

ひたちなか市と東海村にまたがるコースで行われ、フルマラソンと10kmの部に男女計14,898人の出場でした。私たちは交通誘導員として参加、警察官や警備員と協力・連携して大会運営に支障がないように努め、車が渋滞するときは、ドライバーに競技時間の見通しや迂回路の説明をし、協力を求めました。沿道では、市民が旗を振ったり「頑張れ!」と声をかけたりして応援していました。(佐藤)

②ひたちなか市市民活動団体交流会 まちづくりcafé 2/15(土)

スタッフ参加予定:小泉、佐藤、峯岸、中村、菅原

### 2. 事務局関係情報

(1) ひたちなか市スポーツ協会功労者表彰

健歩の会顧問の小泉文男様が表彰されました。おめでとうございます。



#### <おめでとう! 記録認定者の紹介>

★IVV回数記録認定300回;松本 勝男さん

★IVV距離記録認定2万5千km;木村 澄江さん

2万km;座間 美紀子さん

4千km;松本 勝男さん

★地球一周4万<sup>+</sup>km記録認定3万4千km;菅原 公子さん

(2) 「関東ふれあいの道を歩いてみよう in 稲敷市」(昨年10月1日~11月30日実施)の紹介

茨城県自然歩道利用促進協議会主催のこの企画は期間内の好きな日に好きな距離を歩き、チェックポイントの大杉神社、妙岐ノ鼻のいずれか(お米5kg)又は両方(お米+れんこん2kg)で撮った写真添付してプレゼントに応募できます。これに参加した健歩の会の会員数名のうち、3名の方にお米5kg(右写真)が当たりました。今年は皆さまも是非参加されてみてはいかがでしょうか。



## 定例会等のご案内

【コロナの基本的感染対策は、状況に応じて各自の責任で継続をお願いします】

第228回 ひたちなか市 <sup>ぬまお</sup> 湫尾神社・武田氏館・ダンゴ直売「ペ」ウォーク


1. 期 日 : 2025(令和7)年2月15日(土)

2. 距離・認定 : 8km/団体歩行・ヘルスロード No.該当なし

3. 集 合 : 勝田駅西口 9:00

4. コー ス : 勝田駅西口→武田氏館→湫尾神社→実際の館跡地→ダンゴ直売店「ペ」→光明寺→勝田駅西口

5. 解 散 : 勝田駅 12時30分頃

第229回 日立市 日立の歴史と桜ウォーク 

1. 期 日 : 2025(令和7)年3月23日(日)

2. 距離・認定 : 8km/団体歩行・ヘルスロード No.35、36 道紀行100選108028

3. 集 合 : 日立駅中央口 9:00

4. コー ス : 日立駅中央口→さくらロード→市役所→武道館(旧共楽館)→神峰公園

5. 解 散 : 神峰公園(頂上駐車場) 12時30分頃



### 例会ウォークの問合せ先等

【問合せ先】事務局 菅原宛 TEL/FAX 029-274-7016

【持ち物】飲み物、帽子、手袋、ザック、雨具、マスク、健康保険証など  
歩きやすい服装で



## JWA・IWA・近隣他団体からの情報

近隣の他団体などの行事・大会を紹介します。参加時には、事前に下欄の各連絡先に連絡し、参加の可否等を確認し、マスク着用などを原則としてください。

期 日	行事名・主催団体	集 合	距離・認定など	見どころなど
2/8 (土)	南郷道 (野上原→常陸大宮)	野上原駅-	8km	古道歩きを楽しもう
	水戸歩	8:30		
2/13 (木)	佐竹七福神巡りウォーク②	西部総合公園	9km	佐竹七福神(福祿寿)の大山寺を参拝します
	太田 W	9:00		
2/15 (土)	いぶき山(イブキ樹叢) ウォーク	文化会館	7km	樹齢400年を超えるいぶき山イブキ樹叢を訪ねる
	高萩 W	9:00		
2/22 (土)	常陸太田の機初地区を歩こう	生涯学習 C	10km HR217	早春の機初田園風景
	太田 W	9:00		
3/1 (土)	観梅ウォーク(大心苑)	森林公園	6km	寒さの中、凜と咲く梅花は春の訪れが感じられます
	高萩 W	9:00		
3/1 (土)	水戸市観梅ウォーク	さくら東公園	9km HR001,176 道紀行 108019	詳細次号
	IWA	9:10		
3/2 (日)	水府地区の梅花観察ウォーク	水府支所	検討中	詳細次号
	太田 W	9:00		
3/8 (土)	水戸観梅ウォーク	さくら東公園	8km	詳細次号
	水戸歩	8:30		
3/13 (木)	静峰公園でウォークを楽しもう	静峰公園	検討中	詳細次号
	太田 W	9:00		

### <各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話
高萩ウォーキングクラブ(高萩 W)	増田 洋 masuda.takahagi@gmail.com	080-9351-0964
常陸太田ウォーキングクラブ(太田 W)	富田 里美 tavitaviwalk3103@outlook.com	080-8041-5820
水戸歩く会(水戸歩)	朝川 憲 higurasi@ozzio.jp	090-2913-0068
茨城県ウォーキング協会(IWA)	渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843

注) IWA の HP (<https://ibaraki-walking.jp/iwa/>) で「IWA ニュース」を参照すれば、開催中止の有無等の最新情報を見ることが出来る場合もあります。

### <編集後記>

事務局 菅原

ウォーキングをしている仲間からひざが痛いという話を聞きます。一説には歩きすぎというものもありますが、ひざの痛みの多くは、ひざにかかる負荷によって筋肉・骨・靭帯・関節包といった組織が痛むことで生じます。

要支援や要介護、つまり、自立した生活ができなくなった原因として、5人に1人が関節疾患、または骨折・転倒(その多くが関節や骨が弱ることでおこる)がきっかけとなっています。

健康なうちから活動的に過ごして運動を行う習慣をつけ、筋力筋肉量を維持することと、ひざの不調がみられたら早めに受診し、適切な治療や対策をとることが大切です。

今は一日1万歩から男性8000歩、女性6000歩とか自分に合った無理のない程度で歩いていてはどうでしょう。楽しく歩くのが一番だと思います。