

ウォーキング同好会

水戸歩く会

6 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

6 月の誕生花: ゆり・あじさい

◎6月といえば

6月といえば二十四節気「芒種」「夏至」があります。

「芒種」(ぼうしゅ)は6月5日ごろから始まり、梅雨入りと重なる頃です。この時期は、稲や麦などの穀物の種を蒔くのに適した時期であり、稲の穂先にある針のような突起を「芒(のぎ)」と呼びます

「夏至」(げし) 6月21日ごろに訪れ、一年で最も昼が長く夜が短い日です。この時期は、太陽の光が最も高く、日差しが強くなるため、夏らしい季節を感じます。朝早く起きて太陽の光を浴びて散歩しよう

「梅雨」梅雨の季節です。あじさいが咲き、雨の日が多いです。うっとおしいですね

「父の日」6月の第3日曜日。父に感謝の気持ちを表す日 影が薄いかな

「夏越えの祓」6月30日。一年間の災いを祓い、健康を願う行事。

「水無月」6月30日。夏越えの祓に合わせて食べるお菓子です。京都発祥の和菓子

白いうろうのの上に小豆をのせた三角形の形が特徴で、無病息災を願う意味がこめられている

「ジュンブライド」6月に結婚する新婦は幸せになるという言い伝えがある。全国で何組位いるのかな？

「衣替え」6月1日。冬から夏服に衣替えする日。この頃は温暖化の影響でもっと早く衣替えしますね

「プール開き」夏に向けて、プールがオープンする時期です。小学校などでは使用しない学校が増えています

「田植え」6月は田植えの季節です。今は5月連休中に終わってしまいますね。神事は6月行います

「さくらんぼ・あじさい」代表格ですね、

(Google の AI による概要より抜粋)



◎6月の健康管理について ～梅雨の時期の体調不良は「梅雨だる」のせい？

日本では毎年5月から6月にかけて梅雨入りします。じめじめと蒸し暑く、雨が降り続く梅雨どきは、体のだるさや食欲不振、頭痛などに悩まされるかたもいるのではないですか？この時期の体調不良は、6月病「梅雨だる」などと呼ばれています。症状は体のだるさや頭痛、頭重感、めまい、肩こり、関節痛などです鬱っぽくなったり、イライラしやすくなったり、精神面の不調も起こる。集中できなくなる。

予防や解消方法は、気分の落ち込みや体の不調を解消するなら、規則正しい生活を送って自律神経の乱れを整えることが大切です。早寝早起きを心がけ、栄養バランスを考えた食事を1日3食しっかり摂りましょう。朝目覚めたらカーテンを開けて日光を浴び、体を目覚めさせるのも効果的です。雨が降っている日でもカーテンを開けたり電気をつけたりして部屋を明るく保ちましょう。部屋が暗いと、気分も落ち込みがちになってしまいます。(2023 年 6 月茨城県メディカルセンター健康豆知識より)



◎例会レポート 4/27(日)紀州堀ウォーク レトロな昭和を見つけよう 6 km 24℃

会員 14 名 一般23名 計 37 名 スタッフ:役員及び会員

今日はいいい天気恵まれ、緑のそよ風舞うウォーク日和となりました。

37 名とたくさん参加していただきました。

サブタイトル「レトロな昭和を見つけよう」昔にぎわった「宮下銀座」

など裏道散歩を楽しみました。

普段だと車で通過する道のすぐそばに、このような坂道が多数あることは

驚きでした。解説も「レトロな地図」や「レトロな写真」があり、

観ているだけで、往時を偲ぶことができました。

予防策としてこまめな水分補給の呼びかけと小休止タイムを設けた

(西口記:写真)



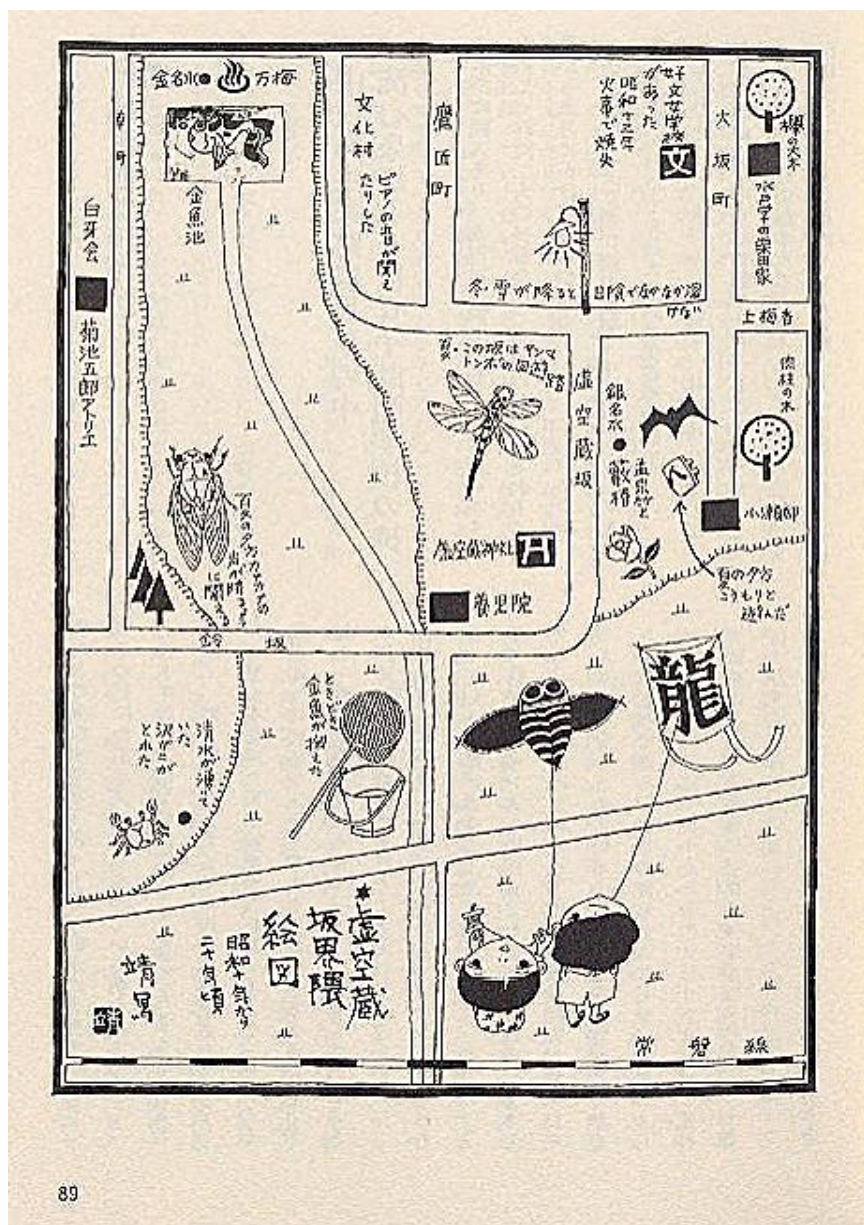
《地獄坂上より千波湖・千波大橋》



《紀州堀》



《虚空蔵坂》



水戸まちづくりの会より提供された昭和の手書き地図です

◎例会レポート 5/10(土) いにしえの那珂湊を歩こう 8km 18℃

会員:8名 一般:5名 計13名 スタッフ:リーダー西口 他会員 8:40~11:10

前日から雨天の予報が出ていたが、天気予報では、10時過ぎから上がるとのことであった。12名が大洗駅に集合。中止にするか、願入寺まで往復するか、決断を迫られる。小雨なのでとりあえず願入寺まで歩くことにする。東光台前交差点までアップダウンのコース(約2km)を上りきって小休止。HR(山村暮鳥松風コース)に入ると芝桜が畑一面に広がっていた(残念ながら終わり)下見のときは満開だった(西口リーダー)それ以外にもシラン、すずらん、藤(紫・白)、シャクヤク等手入れの行き届いた場所でした(満開の時に訪れてみたいですね)。願入寺で参拝、小休止。ここから那珂湊駅までは約2km弱。大洗駅に戻らずに那珂湊へ向かうことにする海門橋手前で池田さん(一般参加者)が待っていた。

(早めに出発したので間に合わず、ごめんなさい)

雨にけむる海門橋を渡り、湊公園に到着。公園の松のまゝで記念撮影。下って「金龍水」を駐車場側から見る井戸があるだけで今は使っていない。四郎介稲荷を横にみて、あべ川の脇をぬけ、那珂湊駅に到着。11時過ぎに散会としました。皆さん雨のなか大変お疲れ様でした。(西口記、追記朝川)



◎6 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)

6/14(土)	水戸のあじさいまつり 昼食必要 元気に歩ける方 下見班:福田・鬼沢・千田
距 離	8 km(IVV)
集 合	水戸駅北口 8:30 スタート 9:00
コース	水戸駅北口→水戸八幡宮→保和苑→あじさいと湧水群の小径→水戸駅北口
解 散	水戸駅北口 13:30 頃
参加費	一般・夕協会300円 中学生以下無料
見どころ	八幡宮や保和苑のあじさい
その他	昼食、飲料水(スポーツドリンク2本必須)、保険証(マイナ保険)持参願います。マスクは各自の判断
6/28(土)	南郷道(野上原駅～山方宿駅) 昼食必要 元気に歩ける方 下見班:朝川・渡邊
距 離	8 km(IVV)
集 合	水郡線野上原駅 8:30 スタート 9:00 水戸駅発 7:28 が便利 集合時間が変更になりました
コース	野上原駅→古道歩き→山方宿→大串無事衛門の墓→岩井橋→御城→密蔵院→常安寺→山方宿駅
解 散	山方宿駅 14:00 頃 水戸方面 14:38 発
参加費	一般・夕協会300円 中学生以下無料
見どころ	古道歩き、御城、常安寺など山方の歴史に触れる
その他	昼食、飲料水(スポーツドリンク2本必須)、保険証(マイナ保険)持参願います。マスクは各自の判断

問い合わせ先:水戸歩く会 代表 朝川 憲 (090-2913-0068)



≪保和苑のあじさい≫



≪常安寺の五輪塔≫



≪御城≫

【事務局より】

☆4月27日(日)令和年度通常総会が開催され提案した議案がすべて了承されましたことを報告します。

場所:交流サルーン会議室 13:00~15:30 参加13名

☆IVV 記録認定(水戸歩例会参加者) ウォーキングライフ 5~6 月より転載しました

大山妙子(2500 回) 木村澄江(2000 回・2 万 7 千km) 斉藤久男(1200 回 1 万 6 千km)

堀内豊(1 万 4 千km) 鈴木八重子(千km)

【編集後記】

右の写真は 3 ページの民家の芝桜です(下見の時撮影:きれいですね)

開花時期に日程を合わせるのには難しいですね。

6 月の健康管理(1ページ参照)をして梅雨時期を乗り切ろう!

