

ウォーキング同好会

水戸歩く会 7 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



7 月の誕生花:ひまわり

◎7 月といえば

文月（ふみづき、ふづき） 稲の穂が実る月。二十四節気は、小暑 7/7：梅雨が明け暑さが本格的になるころ
せみが鳴く声やはすが開花し夏の訪れです。大暑 7/23：一年で最も暑さが厳しく感じられ、入道雲が
見られ夏のイベントが目白押しになる。半夏生（はんげしょう）：天より毒気を下す日、夏至より 10 日頃

◎7 月の健康管理について ~油断大敵！ 熱中症のご用心

熱中症とは、高温多湿な環境の中で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ
体温調節機がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。

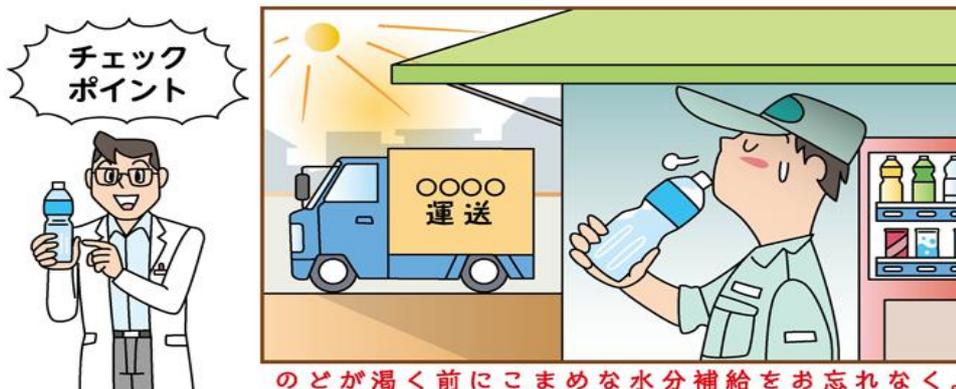
熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむらがり・気分が悪い・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感
さらに重症になると、返事がおかしい・意識消失・けいれん・体が暑い⇒救急車要請・病院へ行こう



日傘や帽子を着用し、日陰
の利用で直射日光を避ける
室内はエアコンを使用！
保冷剤・氷・冷たいタオル
用意しておく

暑さ対策と水分補給が基本 室内外を問わず、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給を



経口補水液で補給を
塩分補給もお忘れなく

睡眠と食事で体のバランスを整える しっかり眠る習慣を 汗で失われた栄養を補うことも重要



熱帯夜など夜でも気温が高いときには、寝る前にコップ一杯程度の水を飲み、脱水を起こさないこと
エアコンや扇風機で温度調節を行う。軽い運動をする、ぬるめのお風呂にゆっくり入る

(協会けんぽ7月より転載)

◎例会レポート 5/24 (土) 赤羽緑地公園の野草と野鳥観察 8km 天候：曇 気温19℃

会員 11名 一般 36名 計 47名 下見担当：朝川・渡邊

梅雨前の曇り空のもと、47名と多くの方が参加して頂いた。大甕駅を周回する、8kmのコースを皆で元気に歩くことが出来た。BRT(バス専用道路)沿いに歩き、まずはメインの赤羽緑地公園で、まだ咲き残ったクリンソウを鑑賞することが出来てよかった。(見ごろは20日までだった)白と黄色は珍しい色らしい池を巡る周回コースには、クリンソウ・水芭蕉・ニッコウキスゲ等の野草がボランティアの方々が整備されていました。お疲れ様です。時間があればもう少しゆっくり鑑賞したかったですね(来年個人的に来園願います)BRT沿いに下り、おさかなセンターで小休止。国道245号に入るとアゲストの風に悩まされる。日立灯台で昼食、参加者紹介などをして予定通りの時間で大甕駅にフィニッシュした。お疲れ様でした



(西口・朝川記)



《クリンソウ》



《横穴古群》



《赤羽公園の池》



《日立灯台・参加者紹介》



《日立灯台》

◎例会レポート 6/14 (土) 水戸のあじさいまつり 8km 天候 18℃

会員 11 名 一般 33 名 計 44 名 下見担当：福田・鬼沢・千田 スタッフ：小森・池田・小久保・倉持
 読売タウンニュースに掲載されないのでは参加者が少ないのかと思いきや、昨年より 3 名減で水戸歩く会の
 魅力と底力を見せた感があった。受付では倉持リーダーの指示でスムーズな受付ができたので参考にして継続を
 望む。出発式で代表挨拶後に福田リーダーのコース案内・渡邊・倉持のストレッチで体をほぐし
 水分補給をして定刻通り出発する。参加人数チェックのためアンカー 2 名が下り階段で数える（有効打）
 大通りをスムーズに進行して水戸芸術館で休憩（ほぼオンタイム）。八幡宮の烈公御涼所ではもう少し
 あじさい鑑賞時間が欲しかった。境内で茅の輪くぐりで祈願後、保和苑に到着。この日はイベントが
 目白押し。いつもの場所でお昼休憩や記念撮影が出来ず、それぞれが思い思いの場所でランチタイムとする。
 ハンドメイドショップやワークショップなどが出店するマルシェや様々なアーティストによるステージイベン

トがあった。(明秀日立高のチアダンスが見たかった、残念時間がない) 来年以降も同じようなイベントが継続すると思うのでコースの見直しが必要と思う。ランチタイムをどうするかだ例年から比べると開花が少し遅れ気味の感がしたが場所によっては満開もあった。保和苑を11:30に出発(雲行きが怪しくなってきたため)湧水群とあじさいの小径を通過しコンビニ休憩。今回はトンネル坂を通らずに交差点を歩く(スタミナ減対策)。小澤の滝で休憩。参加者紹介、特別優待券表彰、28日の南郷道案内をして急坂を上る。旧三の丸庁舎本館前で記念撮影。オンタイム(13:30)で水戸駅北口にフィニッシュ。MV配布して散会とする。参加者の皆様お疲れ様でした。担当スタッフはあいにくの雨のなかで下見を行ったとか聞きました。下見から本番までお疲れ様でした。(朝川記)

追加：水戸芸術館で赤テントがあった。調べた 追悼・唐十郎 劇団唐組<紅テント>公演+映画「シアトリカル」14~15日 15:00(映画) 19:00開演 でした。



◎7月例会 7/6 太平洋はだしウォーク 7km 高萩 WC 主催 集合場所:高萩文化会館 9:00

例年通り会員の方は参加願います。団体で申し込みをします参加者は朝川宛連絡願います。(会費は会で負担) 問い合わせ先:水戸歩く会 代表 朝川 憲 (090-2913-0068) 納期:6/28

【事務局より】 休会のお知らせ

7月~9月は熱中症対策のため休会しますが、9/27 源氏川の彼岸花鑑賞は開花盛り予想なので例会を行います。8月の会報は休刊とさせていただきます。



【編集後記】

週替わりで梅雨と夏が日本列島を覆うこの頃です。若い時分は“夏がくれば思い出す はるかな尾瀬 遠い空”のメロディー。あなたは何を思い出しますか？私はやっぱり山で、特に尾瀬は色々教えてくれました。自然の大切さ、環境保護、燧ヶ岳での雨、尾瀬湿原の草花、等々。熊には遭遇しなかった良かった