

ウォーキング同好会

水戸歩く会 9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

9月の誕生花:ダリア

◎2025年下期例会情報

| | |
|----------|--|
| 9/27(土) | 源氏川の彼岸花観賞 酷暑が9月後半まで続くと予想されるため残念ながら中止とします 東京・谷根千のんびりウォーク 都合により中止とさせていただきます 2回も中止となり申し訳ありません。ご了解願います |
| 10/5(日) | 第12回ピンクリボンウォークin千波湖 2025 主催:NPO 法人 I・M・C |
| 距離 | 3 km(千波湖周回コース) |
| 会場・集合 | 千波湖ハナミズキ広場 8:00 集合 |
| 役割 | 例年通り、開会式でのストレッチ・ウォーク時のリーダー的役割 |
| 参加者 | 会員及び観梅スタッフは参加願う。不参加の方は連絡願います 9/1迄 |
| その他 | 詳細は3ページのチラシ参照願います |
| 10/11(土) | ひたち海浜公園ウォーク 日程が変更になっています |
| 距離 | 8km |
| 集合 | JR 常磐線勝田駅東口 9:00 スタート 9:30 帰路は定期バスで勝田駅へ |
| コース | 昭和通り⇒馬渡埴輪の里⇒海浜公園(コキア観賞後解散し自由散策とする) |
| 参加費 | 一般・他協会 300 円、中学生以下無料(入園料別途徴収) |
| 見どころ | コキアの観賞 |
| 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 |
| 下見班 | 福田・鬼沢・千田 |
| 11/15(土) | 河和田八景巡り 8km 集合:赤塚駅南口 8:30 解散:南口 12:30 予定 |
| 11/22(土) | 水戸晩秋 8km 集合:水戸駅南口 8:30 解散:南口 12:30 予定 |
| 12/6(土) | 潤沼でバードウォッチング 8km 集合:大洗鹿島線潤沼駅 9:30 解散:14:00 予定 |
| 12/13(土) | 忘年ウォーク 6km 集合:水戸駅 9:00 解散:12:00 日程が変更になっています |
| 1/10(土) | 初詣七社寺巡り 8km 集合:水戸駅北口 9:00 解散:水戸駅南口 13:30 予定 |
| 1/24(土) | 菅谷十騎館巡り 8km 集合:水郡線上菅谷駅 9:00 解散:13:30 予定 |
| 2/15(日) | 備前堀界隈の今昔物語 8km 集合:水戸駅南口 9:00 解散:12:00 |
| 3/14(土) | 第14回水戸観梅ウォーク 会場:水戸駅南口さくら東公園 8:30~14:00 |
| 3/28(土) | 酒蔵で一献・道の駅でランチ 9km 集合:JR 鹿島線潮来駅 9:00 解散:14:20 |



◎9月といえば、ふう～む 何を連想しますか？

9月といえば、実りの秋 ⇒今年の新米は高値で推移するのかな、気になります
食欲の秋 ⇒食べ過ぎにご用心、美味しく食べてウォーキング&階段下り
芸術の秋 ⇒美術館や博物館巡り、最近の映画も良いですね
スポーツの秋 ⇒スポーツイベントが目白押し。ウォーキングや登山・ハイキング・ゴルフ
自分の好きな運動で体力増強や友達との友好も大事です
防災の日 ⇒台風が襲来する季節、避難場所の確認や経路をどうするか、
ハザードマップを有効活用、防災グッズチェック、近所との情報共有など
敬老の日 ⇒ネーミングいやですね、だれか良いネーミングを考えてみてはどうか
お月見 ⇒10/6(月)旧暦8月15日 お団子などお供えを毎年行っています
秋分の日 ⇒9/23(火) 夜と昼の長さがほぼ同じになる日 二十四節気の一つ
台風、梨、体育祭、などカレンダーは行事がもりだくさんです。
でも、まだまだ暑い日が続くので体調管理には気をつけましょう。
温暖化の影響で9月はまだ夏の陽気、10月初旬頃まで続くかな



健康レシピ(9月)協会けんぽ より

魚介とビーフンのエスニック風

鮭のしそハンバーグ

さんまの梅しそ巻き

長芋ときのこのバターポン酢炒め

焼肉のやまかけ風

チキンときのこのピリ辛炒め

さんまの香り焼き

チャレンジしてみよう！



◎ピンクリボンウォーク in 千波湖 2025 チラシ

第12回

ピンクリボンウォーク in 千波湖 2025

乳がん予防の推進活動として「ピンクリボンウォークin千波湖」を開催します！
ご家族での参加、ペットの参加も大歓迎！どなたでもご参加いただけます！

申込締切 **9/12金** **参加無料**

日程 **令和7年10/5日**

8:00 受付開始 (千波湖畔・ハナミズキ広場)
※集合場所が昨年の黄門像前広場から変更になっておりますのでご注意ください。

8:45 開会式開始
9:30 ウォーキング開始予定
11:00 終了・解散予定

※駐車場は旧消防学校跡地駐車場を優先にご利用ください。
周辺駐車場の詳細は裏面地図をご覧ください。

コース **千波湖一周コース**
(千波湖畔・ハナミズキ広場スタート→千波湖一周)

ご参加の方に
オリジナルタオルプレゼント!

9/12 モッチモ・バスタ&CAFE
水戸御茶園店で使える
割引券をプレゼント!

参加申込は、こちらのQRコードよりお願いします。
FAXからも申込できます。
<https://pinkribbon-imc.jp>
雨天中止の場合はホームページ及びX(旧ツイッター)にてお知らせいたします。

ピンクリボン IMC

感染症拡大等の状況により開催を検討する場合がございます。

- 体調不良について
当日は万全の体調でご参加ください。発熱、倦怠感、痛みなどの体調不良がある場合は、無理をせず参加を見合わせてください。
- 安全管理について
道は約3kmを歩きます。イベント中のケガや体調不良に備え、応急処置用の救急用品を準備しておりますが、主要者全て対応できる範囲には限りがあります。運動に別添のある持病をお持ちの方は、必ず医師に相談の上、無理のない範囲でご参加ください。医師から運動を控えるよう指示されている方は参加をご遠慮ください。
- 持ち物について
雨具(それ以前でも可)配布したポロシャツを整理またはご持参ください。お持ちでない方は、歩きやすい服装を推奨またはご持参ください。
- その他
飲み物・帽子・タオルなど、熱中症・脱水予防のためのご準備も各自でお願いたします。歩きやすい靴・履装でお越しください。

大切なあなたの、大切な未来のために、初めの一步は検診から

乳がんは早期に発見すれば約90%が治ると言われています。定期的な検診を受けましょう。

NPO法人I・M・Cでは「ピンクリボンウォークin千波湖」の開催を通して、水戸市におけるピンクリボン運動の定着と参加者の交流に向けて取り組んでいます。

| | | |
|---|---|--|
| <p>本拠</p> <p>NPO法人 I・M・C 〒310-0801 水戸市中央1-35 TEL070-4365-8480 (月～金 10:00～15:00 土日祝)</p> | <p>協賛</p> <p>水戸ヤクルト販売株式会社 社会医療法人財団 古聖会 水戸中央病院 健診センター百合が丘 生活協賛組合 パルシステム茨城 栃木</p> | <p>後援</p> <p>※賛成府：水戸市、株式会社 茨城新聞社 ※協賛：水戸市、公益財団法人 茨城県総合健康協会、水戸市市民会、NPO法人 水戸市市民会、公益財団法人 茨城県看護協会、茨城県産科婦人科医会、株式会社 野食、一般財団法人 茨城県メディカルセンター、茨城県生涯学習推進委員会、茨城県健康生活協賛組合、株式会社レンディ茨城、一般社団法人 茨城県医師会、一般社団法人 茨城県水戸医師会、日本清酒株式会社</p> |
|---|---|--|

このチラシは茨城県の2025年度企画推進型がん対策推進事業からの補助金と「パルシステム共済連」(たすけあい運動助成金)の助成を受けて作成しました。

毎回スタッフとして参加し、準備体操(出発前のストレッチ)やウォーキングの先導を務めています。

◎水戸市東部高齢者支援センターだより 2025.8 より

【運動と認知症の関係】

最近の研究では、運動不足が認知症のリスクを高めることが分かってきました。あまり運動をしない人は、定期的に体を動かしている人に比べて、認知症になる可能性が高いという報告もあります。週に3回、30分程度のウォーキングなど、無理のない運動を続けることで、予防効果が期待できます。また、運動は記憶力や判断力、言葉を使う力など、脳の働きを保つのに役立ちます。年齢を重ねても、散歩や体操、ダンスなど、自分に合った方法で体を動かすことが大切です。最近では運動と脳トレを組み合わせた「コグニサイズ」という方法も注目されています。これは、たとえば歩きながら引き算をするなど、頭と体を同時に使う取り組みです。大切なのは、日常生活の中でできることを、無理なく楽しく続けることです。買い物に歩いて行ったり、家の中でストレッチをしたりするだけでも構いません。運動を生活に取り入れて、心も体も健康に過ごしていきましょう。

(主任ケアマネジャー 四宮 知美さん)



【血管年齢を若返らせよう！】

血管は本来、「しなやかで弾力のある組織」です。しかし年齢を重ねると、少しずつ弾力を失い厚く硬くなっていきます。いわゆる「動脈硬化」です。血管年齢が実年齢より高くなるのは、こうした変化が進んでいる可能性を示しています。その原因として深く関わっているのが、メタボリックシンドローム(メタボ)です。メタボというと「太っていること」をイメージしがちですが、内臓肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常(血中のコレステロールや中性脂肪の異常)のうち、2つ以上の症状がある人がメタボと診断されます。血管年齢を若く保つには、メタボ防ぎ、改善することが大切です。日常生活の中で以下のことを意識してみましょう。

- ① おかずは肉よりも魚(特に青魚)を多めに
- ② 野菜を多めに
- ③ 禁煙する
- ④ お酒はほどほどに。日本酒なら1日1合程度(女性は半分)
- ⑤ ウォーキングやラジオ体操など、全身の運動



メタボの予防や改善は、心筋梗塞や脳梗塞の予防もつながります。今日から少しずつ始めてみませんか？

保健師 五十嵐 真弓さん

【事務局より】

長年、水戸歩く会の役員として活躍された「川上八重さん」が8月末をもって退会されました。今後は長女の住む東京で生活することになりました(8/17 移転済) 会員の皆様に宜しくお伝えくださいとのことでした。元気にお過ごしください。