

ウォーキング同好会

水戸歩く会 10 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

10 月の花:ガーベラ

**◎2025年10月～2026 年3月例会情報**

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	団体歩行のみ、	
参加者	募集締め切りました	
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(IVV)	
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 下見班:西口・倉持	
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 下見班:福田・鬼沢・千田	
12/6(土)	酒沼でバードウォッチング 8km 集合:大洗鹿島線酒沼駅 9:30 解散:14:00 予定 下見班:西口・倉持	
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 下見班:朝川・渡邊 ★会員+観梅スタッフは解散後、忘年会になります	
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	

◎10月といえば、

9月に引き続いて10月も盛りだくさんのイベントがあります。主なものを挙げてみます

- ① 衣替え:今の季節が10月も続くのかと思うと11月でもいいのかな?通年でもOK
- ② 赤い羽根共同募金運動:町内会で一括募金なのです
- ③ 寒露(かんろ):10/8頃から霜降(そうこう)までの期間をさす
- ④ 銭湯の日:10/10 東京オリンピックにあわせ東京都公衆浴場組合が提案し認定
- ⑤ スポーツの日:思いっきり身体を動かしましょう!
- ⑥ 十三夜:11/2 十五夜と十三夜をみないと縁起が悪い
- ⑦ いもほり:幼稚園生や小学生が楽しみな行事です。親は食べすぎに要注意
- ⑧ きのご狩り:よくよく吟味して、絶対大丈夫なものを食してください
- ⑨ 読書の日:川上清さんから頂いた本が10冊あまり、積読しないで頑張ります
- ⑩ 神無月:全国の神々が人間の「縁結びの相談」をするので出雲に集まる
- ⑪ ハロウィーン:子供が主役になれる。仮装の一大イベント
- ⑫ その他に紅葉狩り、りんご狩り

★世界食糧デー:10/16

飢餓や栄養不良で命を落とす子供たちが沢山いる現状を改善するためにどんな行動ができるかを考えよう。

◎「靴の履き方」が変わりました

★重要★ 「靴の履き方」が変わりました

ウォーキングの基本となる「靴の履き方」ですが、最新の履き方に内容を更新されました。

【従来】体重をつま先へと移動し、ウォーキングの踏み込みの体制で紐を固定する。

【最新】足の角度を保ったまま紐で固定する。(かかとのズレを防ぐため)

という点が大きな違いです。改めて最新の「靴の履き方」を習得いただき、ご自身のウォーキングならびに指導にお役立てください。

靴を履く前には、履き口を大きく開けて小石や砂を取り除き、シューズタンを引っ張り、靴下がヨレていないか確認するようにしましょう。シューズの履き方にも注意する必要があります。



1

かかととトントンが大切。
足首を90度程度にし、シューズのかかとに自分のかかとをピッタリと合わせます。



2

足の形に合わせ、アッパーを密着させるように寄せます。足の形に合わせて紐を順につま先から足首に結びあげます。



3

足の角度を保ったまま、紐でしっかり締めます。角度を保つのが難しい場合には、足裏を地面に落とし締めても構いません。

- 前足部をゆったり締めるのは、歩く時に趾(あしゆび)をよく動かせるように。
- 足首をしっかり締めるのは、シューズの中で足の滑りやズレを抑えるために。
- 立った時に趾(あしゆび)が自由に動かしやすくなるように。

動画はこちらから ▶



◎10月の健康（協会けんぽ10月健康より）

食べすぎ・肥満は万病の元



肥満は、多くの生活習慣病を招く恐れがあります。食べすぎには注意しましょう。

筋肉を落とさず、適正体重を目指そう



減量をする際は、食事量を減らすだけでなく、運動することも忘れずに！

体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップ



有酸素運動と筋トレを組み合わせると、効果的に筋肉量アップを図れます。

◎雨引の里と彫刻 2025 案内です

桜川市旧大和地区において約 3 年ぶりに「雨引の里と彫刻展」が開催されます。

13 回目を迎える今回は、高久・羽田・大国玉・阿部田地区を舞台に、35 名の作家による彫刻作品が展示されます。

会 期:令和 7 年 9 月 21 日(日)～ 令和 7 年 11 月 23 日(日) ※会期中無休

作品数:35 点 鑑賞料:無料

会 場:桜川市 高久・羽田・大国玉・阿部田地区(全行程 14km・レンタサイクルあり(200 円))

主 催:雨引の里と彫刻実行委員会

受付場所:大和ふれあいセンター「シトラス」1 階エントランス 桜川市役所の前です

〒309-1242 茨城県桜川市羽田 989-1

受付時間:9:00～16:30

電話番号:070 - 6408 - 8152(※会期中のみ・直通受付) 桜川市教育委員会の HP より転載しました

第12回目(2022 年)

の時に参加しました。

秋の里山や集落を散策しながら、作家の彫刻を満喫しましょう。

資料が必要な方はコピーしますので問い合わせ下さい。

私は会期中に歩いて見たいと思っています



【編集後記】

長い夏休みが終わり、皆さんどう過ごしていましたか。小生は毎日整形外科でリハビリに励みました。ピンクリボンウォークが始まる頃は活動しやすい天候になるので元気な笑顔で会いましょう。