

ウォーキング同好会

水戸歩く会 11 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

11 月の誕生花:ガーベラ



◎2025年11月～2026年3月例会情報

11/15(土)	河和田八景巡り	
距離	8km(IVV)	
集合	常磐線赤塚駅南口 8:30 スタート 9:00 解散:赤塚駅南口 12:30 頃	
コース	従来のコースより変更があります。当日案内します	
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料	
見どころ	河和田八景の往時を偲ぶ、今昔物語	
その他	飲料水・保険証持参願います。マスクは各自の判断	
下見班	西口・倉持	
11/22(土)	水戸晩秋	
距離	8km(IVV)	
集合	水戸駅南口 8:30 スタート 9:00 解散:水戸駅南口 12:30 頃	
コース	水戸駅南口→千波湖→もみじ谷→蓮池→歴史館→桜川堤防沿い→水戸駅南口	
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料	
見どころ	もみじ谷の紅葉と歴史館のいちよう並木	
その他	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	
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:水戸駅南口 9:00 解散:12:00 日程が変更になっています コース:逆川緑地→塩の道→旧水戸街道→吉田神社→桜川(解散) 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 コース:東照宮→鹿島神社→八幡宮→常盤神社→水戸駅南口 下見班:福田・鬼沢・千田	
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 下見班:朝川・渡邊	
2/15(日)	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 予定を変更しました。2月と3月の例会を入れ替え。ときわ路パスを利用 下見班:西口・倉持	
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)	備前堀界隈の今昔物語 8km 集合:水戸駅南口 9:00 解散:12:00 下見班:朝川・渡邊 コース:水戸駅→桜川→備前堀を歩く(大谷染物予定)常陸山橋→ハミングロード→水戸駅	



◎11月の健康管理ポイント

- 1, インフルエンザ/新型コロナウイルスの予防接種を受ける
インフルエンザが猛威を振っています。早めに予防接種を行いましょう
水戸市の助成額はインフルエンザ 1,500 円 新型コロナ 5,000 円です、接種料金は医療機関によって異なります。
- 2, 正しい食生活を心掛ける
野菜や果物をたくさん食べることで免疫力を高め、加工食品を避けることで健康的な身体を維持できる水をたくさん飲んで水分補給をする。鍋料理は様々な栄養素を摂取できるのでおすすめです
- 3, **運動をする。短い時間でもウォーキングは効果的です。寒さには注意が必要(血行が悪くなる)**
体温が低いと体の免疫細胞の活動能力が低下するので、風邪を引きやすい体になるので、体温を温める運動は大切です。
- 4, 十分な睡眠をとる。部屋を十分暖かくし、湿度調整を行って、睡眠環境を整える
- 5, 暖かい寝具を用意する
- 6, こたつで寝ない
- 7, 腸内環境を整える
- 8, 質の良い睡眠を確保する 等等



運動を習慣付けするコツは？

普段あまり運動をする習慣がない人は、手軽に始められるウォーキングがおすすめです。

新しい生活様式に対応して、三密を避けて少人数や 1 人で行えます。

身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から始めてみましょう。

それに慣れてきたら、「プラス 10 分」長く歩くように意識し、それを毎日続けていきましょう。

忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるといいでしょう。

(協会けんぽ 11 月号運動習慣のすすめより転載しました)

11 月の行事

文化の日(11/3) 立冬(11/7) 十日夜(11/10) 七五三(11/15) いい夫婦の日(11/22)

勤労感謝の日/新嘗祭(11/23) 西の市 ボジョレーヌーボー解禁日(11/第 3 木曜日)

十日夜(とおかんな)とは主に東日本で旧暦 10 月 10 日に行われていた、稲の収穫に感謝し、翌年の豊作を祈る行事。この日は田の神様が山へ帰る日とされ、地域によっては餅をついてお供えしたり、稲の茎で作った「わら鉄砲」で地面を叩いたりする風習があります。モグラやネズミを追い払う意味も込められていた

見ごろを迎える花 ⇒ 皇帝ダリア・シクラメン・山茶花・ツバキ・パンジー リンドウ



◎ウォークレポート

10/5(日)第12回ピンクリボン in 千波湖 2025 主催:NPO 法人 IMC



左:受付 右:開会式

下段:集合写真 (提供:西口利雄)

昨年までは開会式でのストレッチや団体歩行の先導役をしましたが、今回より後援として参加しました。水戸ヤクルトのグループ各社で行うことになったのです。

開会式セレモニー後、わきあいあいに千波湖を一周しました。

集合社員を撮り散会しました。

3ヶ月振りに皆さんと談笑できました。

会員参加者:倉持・沢幡・外岡・池田・渡邊・柳林・西口・千田・鬼沢・福田・小久保・荻原・朝川(13名)

一般参加者:岡山・深作・稲生・岩寄・原口・植田・大谷・池田夫妻・池田さん友人(10名)



10/11(土) ひたち海浜公園ウォーク 10 km 天候:小雨後本降り 18℃

台風の影響で朝から雨模様となり、出発時少し心配された。それでも3か月のお休み後の再会であり、みんなで元気に歩きだした。最初は雨脚も弱かったが歩き進めるうちに雨粒が大きくなりだした。

マクドナルド245店付近でウォークを一旦中止して、解散とした。(皆さん大変お疲れ様でした)、その後は自由歩行として帰る方と、行く方に分かれた。行く方は、ひたち海浜公園に入園し、見晴らしの丘まで行き、素晴らしい景色を見た後、そのまま帰途についた。皆さん雨の中を、大変お疲れ様でした。 ((西口記)

遠方からの参加者と一緒に公園に入りみはらしの丘まで同行しました。外国の観光客が多かった。

リタイヤした方やバスで公園に向かった人もいて雨の日はやはり中止すべきと思いました。

天気予報は1mmの雨だったので強行してしまった。海岸に近いので雨脚が強くなった。反省する例会でした。

(朝川記)



勝田駅出発式



小雨の中出発



雨にも負けず



ひまわり:雨強し



見晴らしの丘を望む



10/10 のコキア

【編集後記】

機関紙発行も元会長川上さんから引き継いではや 6 年と 5 ヶ月が過ぎました。最近では誤字脱字が多く印刷してから気づくことが度々です。脳トレの訓練が必要になってきました。

この頃は冬の寒さが早いような気がします。それでも富士山初冠雪が昨年より 21 日遅いとのこと。秋が深まるとすぐに冬の季節に、テレビでは北海道の道路に積雪が写しだされていました。まだ衣替えもせず朝のウォーキングも肌寒くなり薄着ではなく一枚羽織ることにしました。朝の友達も数人で話題に事欠きません。腰のストレッチも橋の欄干を利用して頑張っています。冬に入る前に体力をつけたいと思います。