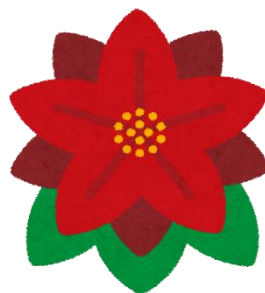


ウォーキング同好会

水戸歩く会**12 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

12 月の誕生花:ポインセチア

◎2025年12月～2026年3月例会情報 雨天中止

12/6(土)	涸沼でバードウォッチング
距 離	8km(IVV)
集 合	大洗鹿島線涸沼駅 9:25 スタート 10:00 (水戸駅発 8:56 便利) 解散 14:00 頃
コース	涸沼駅→みのわ水鳥公園→涸沼堤→石碑「涸沼の堤」→いこいの村涸沼→矢神神社→涸沼駅
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料
見どころ	涸沼でバードウォッチングを楽しみましょう
その他	弁当、飲料水・保険証、防寒対策 双眼鏡がある方は持参 願います。マスクは各自の判断
下見班	西口・倉持
12/13(土)	忘年ウォーク
距 離	8km(IVV)
集 合	水戸駅南口 9:00 スタート 9:20 解散 12:00 頃
コース	水戸駅南口→千波湖→逆川緑地→県道 235→吉田神社→魂消橋→水門橋(解散) 11月会報のコースから変更になっています
参加費	一般・他協会 300 円、中学生以下無料
見どころ	冬の逆川緑地と吉田神社参拝
その他	飲料水・保険証持参願います。マスクは各自の判断 忘年会参加者は会場へ移動
下見班	朝川・渡邊
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 14:00 予定 コース:東照宮→鹿島神社→八幡宮→常磐神社→水戸駅南口 下見班:福田・鬼沢・千田
1/24(土)	額田城周辺散策 8km 集合:水郡線額田駅 8:50(水戸発 8:17 便利) スタート 9:10 コース額田駅→鱗勝院→阿弥陀寺→額田城跡(本丸・二の丸・三の丸)→額田地区交流 C→鈴木家→光照時→額田駅 13:00 頃 (水戸方面 13:20 発→13:48 着)240 円 ** 菅谷十騎館巡りを変更しました 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:12:30 頃 下見班:朝川・渡邊 コース:水戸駅→桜川→備前堀→常陸山橋→ハミングロード→水戸駅

◎12月の行事

12月の行事

12月は師走(しわす)と呼ばれます。「普段は落ち着きのある僧侶が走り回るくらい忙しい月」という説が知られていますが、これは俗説であるという見解が有力です。歳果つ(としはつ)、為果つ(としはつ)、四極(しはつ)、師馳(しはせ)が変化したものなど諸説あり

このほかに、春待月(はるまちづき)・限月(かぎりのつき)・年積月(としつみづき)・年満月(としみつづき)・氷月(ひょうげつ)・徐月(じょげつ)・暮来月(くれこづき)・親子月(おやこづき)・暮歳(ぼさい)などがある

12/7 頃⇒大雪 12/8⇒針供養 12/13⇒すす払い 12/22 頃⇒冬至 12/23⇒上皇陛下誕生日
12/25⇒クリスマス 12/28⇒仕事納め 12/31⇒大晦日・除夜の鐘 12/下旬⇒お歳暮 大掃除

野菜 白菜・長ネギ・ごぼう・大根・かぶ・カリフラワー・チンゲン菜・ほうれん草・水菜・春菊・れんこん

果物 みかん・レモン・りんご・ゆず・シークワサー

魚介 あんこう・はまち・きんき・こはだ・たら・ひらめ・ふぐ・ズワイガニ・伊勢海老・牡蠣・たらこ

お花 クリスマスローズ・ポインセチア・葉牡丹・山茶花・ろうばい・水仙・シクラメン・パンジー

(マイナビエージェントより転載)

12月天気予報 関東地方⇒平年に比べ晴れの日が多い

2024年水戸市の天気⇒晴れのち雨、くもりのち雪(各1日)あとは晴れの日が多い

々 気温⇒平年より少ない(40%) 平年並み(30%) 平年より高い(30%)



◎12月の健康管理ポイント

インフルエンザ重症化を防ごう 保健師:五十嵐 真弓さん

インフルエンザは38℃以上の高熱、頭痛や関節痛など全身の症状が急に現れます。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化し肺炎などの合併症を引き起こすリスクが高いため、予防接種は大きな効果があるとされています。毎年11月頃に感染者が増加し、翌年の1～3月にピークを迎えます。予防接種後、インフルエンザワクチンの効果が出るまで2週間程かかるので、11月中には接種を終えておくのが理想的です。持続期間は5ヶ月ほどなので、毎年の接種が必要です。予防接種に加え、手洗い、換気、咳エチケットを心掛け、インフルエンザを予防しましょう。

脳の健康のおはなし 主任ケアマネジャー 四宮 知美さん

人と関わる機会を持つと、自然に会話や笑顔が増え、脳も刺激を受けます。実際に友人や地域の人たちと交流している方は、そうでない方に比べて認知症の発症リスクが低いといわれています。買い物のついでに知り合いと立ち話をする。散歩の途中で近所の人に声をかける、といった小さなことも立派な社会活動です。慣れてきたら、地域のサロンや趣味の集まりに参加し、おしゃべりを楽しむだけでも十分です。また、ボランティアや世代を超えた交流に関わるのもおすすめです。自分の役割を持つことで張り合いが生まれ、心も元気になります。大切なのは「無理をせず、自分が楽しめる活動を続けること」です。楽しみながら社会とのつながりを持つことが、認知症の発症リスクを下げることに繋がります。

(水戸市東部高齢者支援センターだより11月号より転載)

◎ウォークレポート

10/18～19(土・日) 第13回伊勢志摩ソーデーウォーク 20km・10 km

(1日目)20km(海岸線を歩く國府白浜縦断コース) 前日に「内宮」を参拝

スタート(志麻マリンランド駐車場)最初に「賢島大橋」を渡り、真珠養殖の筏や美しい英虞湾の眺めに感動しました。その後「国府白浜」の海岸線でサーファーを見ながら延々と歩きました。このころから雨が降り出し、雨具を着用しました。折り返し地点からの帰路は長い農道となり、雨の中で寒さと疲れで、しんどかったのですが何とか、20kmを完歩することが出来ました。チェックポイントは3箇所あり、そのたびに「おにぎり」や「水」「お餅」が出て、元気づけられました。ゴール後、会場でサザエや牡蠣などの浜焼きを食べましたが、とてもおいしかったです。

(2日目)10km(横山展望台ちょこっとハイキングコース)

昨日の疲れがまだ、少し残っていましたが、頑張って歩きました。スタートは昨日と同じコースでしたが、途中から道が変わり、横山(小高い203mの山)を登ります。なんとか「横山展望台」に到着。日本有数のリアス式海岸美を誇る、英虞湾に浮かぶ小島と半島が一望出来、その絶景にまた感動しました。

20日「外宮」に参拝後、帰路につき、無事夕方帰宅しました。たまには、遠征ウォークも良いものです。

これからも機会を見て、各地を歩いてみたいと思います。(メンバー:水戸歩く会 西口他2名)



《志麻マリンランドスタート地点》



《賢島大橋より》



《横山より》

第13回 雨引の里と彫刻 2025 9/21(日)～11/23(日)

「雨引の里と彫刻」は桜川市(旧大和村)の里山や集落を舞台に 1996 年より作家が主体となり、地元の協力を得ながら運営してきた彫刻展です。今年は参加作家35名の作品群が里山や集落に設置されました。

総行程 14 km。車で約3時間、10/31 今回はウォーキングでなくレンタサイクル(200 円 約4時間)を利用してめぐりました。心に残った作品のみを紹介したいと思います。久しぶりの自転車で筋肉痛になりました(朝川記)



志賀 政夫
そらいろのリボン



小笠原 森
きっかけをかさねる



戸田裕介
天地を巡るもの/手品師

10/26(日)齋行 吉田神社 はまおりさい 濱降祭

【濱降祭の由緒】

その昔吉田神社の御祭神である日本武尊が東征の途上那珂湊の磯に舟を乗り上げてしまい往生していた際、田所という従者が舟を持ち上げて通航させたことに因みこの磯を「田所磯」と称し神磯と伝えられてきました。古来水戸市城東(旧細谷町)よりお神輿を舟に載せて那珂川を下り、ひたちなか市和田町の田所磯まで至り神事を齋行していたことが史実として残されております。



遡ること二百有余年の時を経て、日本武尊が最初に上陸した磯に赴き神の力の回復を祈願する特別な神事です。10/26 7:30 齋行 那珂川と桜川の合流地点にて撮影(文:吉田神社ポスター 写真:朝川)

11/15(土) 河和田八景巡り 8km 天候:晴 気温:℃

参加者:会員 12名 一般 27名 計 39名 下見担当:西口・倉持 スタッフ:福田・千田・池田・



出発前



広面落雁(西口リーダー)



報仏寺で休憩中



天徳寺に向かう



天徳寺本堂



天徳寺の菊まつり

久しぶりによい天気めぐまれ、紅葉の始まった河和田城跡付近を楽しく歩きました。ここは倉持さんの生まれ育った地であり、まさにリーダーに恵まれ安心して周回することができました。「道場池夜雨」は距離と時間の都合で割愛しました。たわわに実った柿や紅葉を楽しみながら、充分に休憩をとってお昼には赤塚駅に帰ることができました。皆さん大変お疲れ様でした (文・写真:西口)

約6年振りのコースに大勢の参加者が集い、

前回のコース順ではなく逆回りとなりました。田園風景が宅地造成で住宅が並び景観が全く変わりました。

八景の立て看板で西口リーダーの説明に聞き入る参加者。もっと見やすい案内板設置が望まれる。

広面落雁(ゴルフ練習場付近)・西宿夕照(筑波山望めず)・報仏寺で参拝休息、天徳寺も同様、どちらのお寺も菊の花が参拝者の心を和ませてくれる。膳棚に向かう畑は宅地造成中、また景観が変わる。膳棚の河川は整備が必要と思われる。吉田神社・高間原と進み、赤塚駅に早めに到着。散会式後解散しました

(文:朝川)