《会報第 238 号》 2026 年 3 月1日発行

ウォーキング同好会

水戸歩く会　3 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

3 月の誕生花:ガーベラ(愛情・感謝・前進)

◎2026 年 3 月～4 月例会情報　:雨天中止

3/28(土)	備前堀界隈の今昔物語
距　離	8 ㎞(IVV)
集　合	水戸駅南口 9:00　スタート 9:30　　解散:水戸駅 12:00 頃
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
参加費	一般・他協会 300 円　中学生以下無料
見どころ	備前堀界隈の今昔物語
その他	飲料水・保険証持参
	4 月はまだ確定していません。あくまでも予定です
4/3(金)	茨城県庁の桜並木観賞
距　離	12 ㎞(往復)　片道 6 ㎞→帰路はバスにて　(IVV)
集　合	水戸駅南口広場　8:00　スタート 8:30

◎3 月といえば？　誕生花とはな言葉

3 月といえば。卒業式や別れと出会いの季節。ひな祭り(3/3)やホワイトデー(3/14)、春分の日、お花見が代表的です。弥生とも呼ばれ、春一番や山菜、春キャベツ、いちご、ひなあられなどの旬の食べ物も連想されます。いやなものは風が吹くと飛んでくる「花粉症」毎年悩まされますね。楽しみは春のセンバツ甲子園茨城からは出場しませんが、関東地区を応援しましょう。

我が水戸歩く会のメインイベント「第 14 回水戸観梅ウォーク」に向かって頑張りましょう！

3/11　キランソウ(シソ科)　T・Iさん

3/28　ソメイヨシノ　S・K さん

☆キランソウ花ことば
　あなたを待っています
☆ソメイヨシノ花ことば
　優れた美人

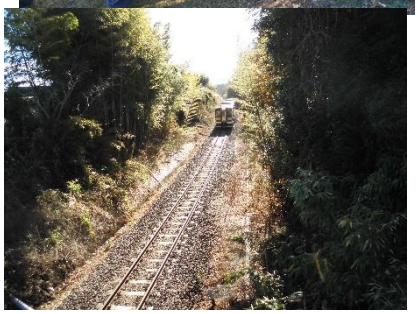
例会レポート　2026/1/24（土）額田城址界隈を散策　8㎞　天候：晴風邪強し　気温：9℃

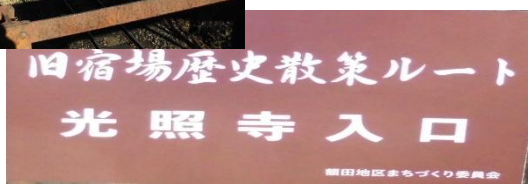
会員　10 名　一般　37 名　計 47 名　リーダー：朝川　各スタッフ応援

寒い早朝、47名とたくさんの方々に参加して頂き、額田城周辺散策ウォークを行う。
昔の宿場町の様相が所々見られる中、鱗勝院（額田歴史と未来の会の小田部会長から説明を受ける）、引接寺・阿弥陀寺と立派なお寺を巡り、額田城跡を散策する。山歩き組と下道歩き組に分かれて散策した。一時下道歩き組の道迷いがあったが、ほどなく合流して、額田コミュニティ広場で昼食をとる。
午後から風が出てきたが、頑張って光照寺にお参りした。帰路、水郡線列車をお寺の橋から見送る電車の運転手が汽笛を鳴らして応えてくれた。メンバー紹介等を行い、無事に全員　額田駅に戻ることが出来た。皆さん寒い中、大変お疲れ様でした。　（記・写真：西口・朝川）

鱗勝院、→佐竹公と朝日姫の墓　　引接寺

額田城址（平山城）
総構は南北 800m　東西 1200m
東京ドームの 21.5 倍　額田宿の 4 分の 3 は城郭内





例会レポート　2026/2/15(日)　酒蔵で一献・道の駅いたこでランチ　9 ㎞　天候:晴

会員　8名　一般　29 名　計　37 名　　リーダー:西口・倉持　スタッフ:会員

当日は天気も良く、早朝よりはるばる潮来までお越し頂き、感謝。潮来駅で開始式を行い、総勢37名でスタート。
JR 鹿島線沿いを前川まで歩き、ほどなく、津軽川岸に着く。華やかな雛飾りを見たりして、しばし小休止。
その後、水戸光圀由来の硯宮神社に参拝し、愛友酒造さんを訪問、売店で試飲や買い物をして、記念写真を撮る。
愛友酒造を出てからは、前川右岸をひたすら歩きました。この道は私達専用の道路のごとく、自由にのびのび歩けて気持ちよかったです。途中ポプラ並木が水面に映えてとても綺麗でした(この場所は川瀬巴水の絵に出てきます)
温水ﾌﾟｰﾙのトイレを借用させて頂き、予定通り 11 時に道の駅いたこに到着。ここで、昼食、お土産などを買い、
予定の時間で延方駅にフィニッシュした。全員無事に完歩出来て良かったです。皆様大変お疲れ様でした。

(西口　利雄記)

≪津軽川岸のひなまつり≫　右下:津軽川岸

←愛友酒造

前川沿いを歩く→

← 前川

ポプラ並木 ⇒

水戸市東部高齢者支援センターからのお知らせ

生活支援・よろず相談

おしえてケアマネさん

音楽でつなぐ心と脳の健康

［相談］ 70代の男性です。最近、以前より物忘れが増えてきたように感じ、不安になることがあります。できれば、無理なく楽しみながら認知機能の低下を防げる方法を知りたいと思っています。音楽は脳によいと聞きますが、音楽活動は認知機能によい影響があるのでしょうか。音楽を聴くだけでも効果はあるのか、それとも歌ったり楽器を演奏した方がよいのでしょうか。

［お答えします］ 音楽活動は、楽しみながら取り組むと、認知機能によい影響を与えることが分かっています。特に、楽器の演奏や歌を歌うといった能動的な音楽活動は、記憶したり、注意を向けたり、考えたりする力を自然に使うため、脳のよい刺激になります。

また、音楽に合わせて体を動かすことは、考える力や気持ちの働きに関わる前頭葉を活性化させ、意欲や創造性を高める効果も期待されています。楽譜を見て指を動かし、音を聴くといった一連の動きは、脳の広い範囲を使うため、年齢を重ねてから始めても効果があるとされています。

さらに、音楽は昔の思い出や気持ちを呼び起こし、不安をやわらげ、気分を明るくする助けにもなります。合唱やカラオケ、音楽教室など、人と一緒に楽しめる活動を、無理のないペースで生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

主任ケアマネジャー 四宮 知美

健康よろず相談

健康アドバイス

呼吸筋ストレッチでリラックス

［相談］ 82歳女性。先日、息苦しさがあり病院を受診しましたが、特に異常はみつかりませんでした。最近、夫の病気や介護で疲れていたのかもしれません。何か良いリラックス方法はありますか？

［アドバイス］ 息苦しかったり、うまく呼吸ができないと不安になりますよね。するとさらに呼吸は浅く乱れ、それがまた心配を助長して、身体にも影響が及んでしまいます。呼吸は横隔膜や肋間筋などの呼吸筋が動くことで行われますが、加齢により呼吸筋が硬くなると、肺の弾力性も低下します。結果、息を吐いた後も肺に空気が残り、新しい空気を十分に吸えず、息苦しさをおぼえたり、浅く速い呼吸になりがちです。

今回は介護や家事の合間にできる簡単なストレッチと呼吸法を紹介します。呼吸筋が柔らかくなって自然な呼吸ができるようになり、気持ちも和らぎますよ。

①**肩のストレッチ（吸う筋肉）**……鼻から息を吸いながら肩を上げる、口から息を吐きながら、肩を後ろに回して元に戻す。

②**胸のストレッチ（吐く筋肉）**……片方の腕を斜め下方向に伸ばし、頭をその腕とは反対に倒す。この状態で鼻からゆっくり息を吸う。吐きながら元の姿勢に戻す。

③**口すぼめ呼吸**……鼻から息を吸い、口をすぼめて細くし、ゆっくりと吐く。

ぜひ試してみてください。

保健師 五十嵐 真弓

三中、千波中学区 におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎029-246-6216

相談時間：月～金／8：30～17：30

＊そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1429-12
「まるごとカフェ」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。

こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができなくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしかたがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい業者が家に出入りしている／ひとり暮らしが心配