

TWCだより

## はぎの香り

NO.007

## 高萩ウオーキングクラブ

発行責任者 青木 秀明  
編集責任者 間下 彰

今年の歩きはじめは 元気に歩こう祈願 市内初詣ウオーク

好天! 1月15日 近隣クラブの方も参加、八幡宮で「水戸歩く会」との交流も



会員の皆様、明けましておめでとうございます。昨年は、設立5周年の節目にあたり、意義ある充実した年でありました。これも偏にスタッフをはじめとする会員皆様のご協力のお陰と深く感謝申し上げます。

さて、輝かしき平成22年の歩きはじめは、好天に恵まれた小正月の15日、「元気に歩こう祈願 市内初詣ウオーク」でスタート。由緒ある高萩市の守り神・八幡宮本殿でお祓いを受けました。奇しくも「水戸歩く会」も参拝に来られ、思わぬ交流がはかれるとともに、お互い、健康での活動を誓い合いました。なお、当日は「いわき市健康歩く会」をはじめとする他クラブの方々16名が参加され、初詣ウオークの雰囲気を一層もりあげていただきました。合計参加者数は81名。

今年、昨年は、昨年9月から始まった【健やか 爽やか ウオーク日本1800 歩いてニッポンを元気に】をスローガンに、県内市町村を歩く事業が展開されます。会員皆様のなお一層のご協力のご支援をよろしくお願い申し上げます。さあ、みなさん、今年も、ゆっくりでも、一步一步、楽しく元気に歩きましょう。(青木秀明)

## 【2月 3月 4月の例会ウオークのご案内】

## \* 2/20 (土) 歴史と伝説の 陸前浜街道ウオーク (泉から湯本まで)

<ポイント> 長宗寺のタラヨウを見て、長孫の河童伝説に触れ、陸前浜街道を辿る

<コース> 泉駅 ⇒ [A: 泉ヶ丘][B: 渡辺宿] ⇒ 長孫十文字 ⇒ 長宗寺 ⇒ 山小屋鈴木 ⇒ 金刀平神社 ⇒ 湯本駅

<距離> A: 約9km B: 約12km 【認定】 IVV

<集合場所と時間> JR高萩駅 8時40分 下り9時06分発の電車に乗車 泉駅下車

<出発> JR泉駅 10時10分 <昼食> 持参 <解散場所と時間> JR湯本駅 14時頃

備考 山小屋鈴木に「うどんセット 550円」あり。出発時、注文をとりますが、数に限りがあるかもしれません。

## \* 3/6 (土) 開藩400年記念・水戸観梅ウオーク (主催: 茨城県WA・水戸WC)

<ポイント> 水戸藩開藩400年記念行事・水戸市制施行120周年協賛行事

<コース> 水戸市内 (三の丸庁舎広場~偕楽園) <距離> A: 8kmコース B: 15kmコース

【認定】 IVV 500選 ウオーク日本1800 茨城マスターウオーカー

<集合場所と時間> JR高萩駅 7時30分 上り7時41分発の電車に乗車 水戸駅下車 <昼食> 持参

<出発> 水戸三の丸庁舎広場 9時30分 <解散場所と時間> A: 偕楽園12時頃 B: 三の丸庁舎広場15時頃

備考 後刻、参加者を募集します。(締め切り: 2月20日)

## \* 3/22 (月) わが郷土の誇り “常陸の小京都・たつごの里” を歩く

<ポイント> 500選 ウオーク日本1800大会 日本渚百選の高戸浜と常陸の小京都たつごの里を歩く

<コース> 高萩駅東口 ⇒ 高戸小浜 ⇒ 万葉の道 ⇒ 松岡城跡 ⇒ 穂積家 ⇒ 福祉センター

<集合場所と時間> 高萩駅東口 9時30分 <出発> 10時00分 <昼食> 持参 <距離> 約12km

<解散場所と時間> 総合福祉センター 14時30分頃 【認定】 IVV 500選 ウオーク日本1800

備考 年間計画の3月28日を変更しました!

## \* 4/3 (土) または10 (土) 青く輝く海と“高萩さくらまつり” ウオーク

<ポイント> 青く輝く海と高浜海岸のアートを鑑賞し、「さくらまつり」(旧衛星通信所)を楽しむ

<コース> A: 福祉センター ⇒ 高浜海岸 ⇒ 稲村神社 ⇒ 花貫川沿い ⇒ 高萩サテイ ⇒ さくらまつり会場

B: 福祉センター ⇒ さくらまつり会場 ⇒ 高萩駅 <距離> A: 約7km B: 約10km

<集合場所と時間> 総合福祉センター 9時00分 <出発> 9時30分 <昼食> 持参

<解散場所と時間> A: さくらまつり会場 12時頃 B: 高萩駅西口 14時頃 【認定】 IVV

備考 開催日が正式決定されましたらお知らせ致します。

## 歩いて健康 元気ニッポン! "ウォーク日本1800" について

「ウォーク日本1800」とは、(社)日本ウォーキング協会と(財)健康・体力づくり事業財団、全国地方新聞社連合会、(社)共同通信社とともに、「健やか 爽やか ウォーク日本1800 歩いてニッポンを元気に」をスローガンに、ウォーキングを活用して国民の健康に寄与する活動です。

2009年9月から2012年3月までの約30か月で300万人の参加を目指し、全国47都道府県の約1800すべての市町村(茨城県内は44市町村)でウォーキング大会を行い、環境への配慮、地域の活性化、健康増進、世代を超えた交流と友好を図るとともに、明るく健全な社会づくりを目指します。

TWCとしては、高萩市、北茨城市等と協力し今年からスタートすることになります。その第1回目が3月22日の「常陸の小京都・たつごの里を歩く」ウォークです。ご協力をお願い致します。(事務局)

## 【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

クラブ名	月	日	曜日	行事名	距離
(1) 水戸歩く会	2	11	木	那珂市ウォーク	12
	2	25	木	ひたちなか市ウォーク	10
	3	31	火	日立市ウォーク	
(2) 水戸ウォーキングクラブ	3	20	日	結城紬参観と古寺社参拝ウォーク	10
	4	4	日	常陸大田お花見ウォーク	14
(3) 筑西市ウォーキングクラブ連合会	2	28	日	真壁ひな祭りウォーク	10
(4) いわき市健康歩く会	3	3	水	春一番ひなまつりウォーク	
	3	14	日	磐城三十三観音めぐり9番仏具山	
(5) 日本WA、茨城県WA	3	27	土	古河まくらがの里	7, 15
		28	日	花桃ウォーク	20

(1) 川上 清会長 029-251-3246 (2) 菅原利満会長 029-257-2001 (3) 鳥生厚夫会長 0296-20-3386

(4) 山田卓男会長 0246-32-3726 (5) 花桃W実行委員会 0280-31-9900 TWC事務局 間下 彰 22-4809

## か い せ つ

## ノルディック・ウォーキング ⑤ 《ポールの選び方》

本号では、ノルディック・ウォーキングの《ポールの選び方》について述べます。

- 1、ポールは、メーカーによってそれぞれ特徴があり、素材にはアルミとカーボンがありポールの重さが異なります。ポールには、長さを調節できる伸縮可能なもの(2種類で2段式と3段式)と一本のものがあります。できれば長さを調節できる(上り坂では短めにし、下りでは長くする)ものを勧めます。筆者は、個人的には地方の大会に参加し指導するので、移動に便利な3段式を使用しています。
- 2、ポールの長さは、手のひらでグリップを握り、肘を直角(90度)に屈曲したときポールの先がちょうど地面に着く長さが基本です。一般的には、身長×0.65~0.70が自分に合ったサイズです。

=== 次回は、《ポールの握り方》について述べます。 ===

JWAノルディック・ウォーク公認指導員 武田政男

《川柳》 ☆よみうり文芸(1月14日)川柳入選作品

草紅葉筑波下ろしが背をなめる

松井紀代司

※これは昨年11月8日の「つくば国際ウォーキング」参加のときに詠んだ一句です。

会員の皆様 安全運転を心掛けていますか!?

## 島名の大部佳彦さんが 永年無事故優良運転者 として表彰される

昨今は高齢者の交通事故が多発しております。皆様も年を重ねる毎に身体機能も衰え、咄嗟の対応が遅れ、「ヒヤリ」とした経験はございませんか。そんななかで、当クラブの大部佳彦さん(島名)が高萩警察署から、平成21年度の“永年無事故優良運転者”として表彰されました。大変素晴らしいことで、TWCとしての誇りでもあることから、会員皆様への啓蒙の意味もあってここにお知らせするものです。

51年間という永きにわたる大部さんの無事故無違反運転の秘訣と心掛けていることをお聞きしました。そのポイントは①常に予知運転を心掛ける ②運転マナーの励行 ③ゆとりある運転の3点を挙げられました。いずれも基本そのものであり、基本の順守がいかに重要かが再認識させられました。

皆様、どうぞもう一度、そのときどきの体調に合わせ、自分の運転技術を再確認してみてください。若いときの技術を過信することなく、これからも、ウォーキングも運転も楽しみながら、自然の素晴らしさに感動する豊かな心を持ち続けつつ楽しさを共有しましょう。(青木記)