



TWCだより
はぎの香り

No. 015

発行 2011年6月5日

高萩ウォーキングクラブ

発行責任者 青木 秀明

編集責任者 間下 彰

広報担当者 高木 實

歩いて元気に!! 笑顔を取り戻すウォークを

会長 青木 秀明

東日本大震災から、2ヶ月半余りが過ぎました。

遅ればせながら被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

今後は、余震が治まること、福島原子力発電所の事故が早期に解決することを願っております。

活動の方もこの大震災の影響で5月迄中断し、総会も役員会での決定を以て代行させて頂きました。会員各位のご理解に感謝申し上げます。

さて、平成23年度の歩き始めは、既にご承知の通り6月4、5日に開催される『第5回つくば国際ウォーキング大会』の第一日目への参加です。

この「つくば国際ウォーキング大会」は「古河まくらがの里花桃ウォーク」に代いで今年から茨城県で2つ目のオールジャパンウォーキングカップ大会となりました。被災地の復興支援のための最適な内容であると思っております。

こんな時こそ、日ごろ親しんだ「ウォーキング」で心身ともにリフレッシュしましょう。

最後になりますが、TWCも今年で7年目を迎えることができました。

これも偏に役員を初め、会員の皆様方のご協力の賜と感謝申し上げます。

今後ともご協力ご支援をお願い致します。



6,7月の例会のご案内



- ・開催日 平成23年6月17日(金)
- ・行事名 花貫溪谷クリーンウォーク (アルコロジー in 高萩)
- ・コース 花貫ふるさと自然公園 ⇒ 汐見橋 ⇒ 小滝沢
⇒ 花貫物産センター (昼食) 《往復》
- ・ポイント 新緑の花貫溪谷をクリーンアップ
- ・歩行距離 10Km
- ・集合 花貫ふるさと自然公園 9時30分
・スタート 10時00分
- ・解散 花貫ふるさと自然公園 14時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 IVV





- ・開催日 平成23年7月3日(日)
- ・行事名 ウオーキング教室 (折笠スポーツ広場)
- ・コース 小木津駅 ⇒ ゆりの木通り ⇒ しおさいロード ⇒ 小木津浜 ⇒ 折笠浜 ⇒ 折笠スポーツ広場(ウオーキング教室・昼食) ⇒ 川尻漁港 ⇒ 豊浦 ⇒ 十王駅
- ・ポイント いばらき元気ウオークの日、日高、折笠、十王へ折笠スポーツ広場でスキルアップウオーキング教室
- ・歩行距離 10Km
- ・集合 小木津駅東口 8時30分 ・スタート 9時00分
(高萩駅 8時00分 上り 8時16分発に乗車)
- ・解散 十王駅 15時00分頃
- ・昼食 持参
- ・認定 IVV



- ・開催日 平成23年7月21日(木)
- ・行事名 ビール工場見学ウオーク (キリンビール取手工場)
- ・コース 取手駅 ⇒ 長禅寺(開会式) ⇒ 八坂神社 ⇒ 利根川河川敷 ⇒ 小堀の渡し ⇒ 本願寺(文化財の説明・昼食) ⇒ ビール工場(見学30分・試飲20分) ⇒ 取手駅
- ・ポイント 歴史(文化財)と観光の町・取手と利根川河川敷等を散策しビール工場を見学する。
- ・歩行距離 10Km
- ・集合 取手駅東口 9時40分 ・スタート 9時50分
(高萩駅 7時00分 上り 7時18分発に乗車)
- ・解散 取手駅西口 15時50分頃
(取手駅 下り 15時58分発に乗車)
- ・昼食 持参
- ・認定 IVV
- ・備考 青春18きっぷ使用のため、7月13日(水) 13時30分より中央公民館にて説明会とグループ分けを行います。
参加希望者はご参集ください。



新旧役員の交替

4月15日に開催された幹事会において、次の通り役員の一部交替がありましたのでお知らせいたします。(敬称略)

- ・退任：道上俊夫、石田秀実、松井紀代司、山崎千恵子
- ・新任：高木 實、福田敬子

退任された役員の皆さん、長い間ありがとうございました。
また、新しく役員になられた皆さん、よろしくお願ひ致します。



平成22年度完歩賞

高萩ウォーキングクラブでは、年間の行事の2/3以上の参加者に年間完歩賞を授与しております。平成22年度は東日本大震災のため3月12日に予定していた「たつごの里ウオーク」が急遽中止になりました。そこで22年度は15日以上参加された方を完歩者といたしました。



完歩者は次の32名の方々です。また、このうち、全行事(23日)に参加されたパーフェクトの方が4名いらっしゃいます。健闘を称えましょう。

* 平成22年度完歩賞受賞者 32名 《内、パーフェクト賞は4名》
(会員番号順、敬称略)

- ・パーフェクト賞：安 幸子、青木秀明、西丸五一、大部佳彦
- ・完歩賞：福島喜美、柴田節子、大部和紀、松井紀代司、石田秀実、間下 彰
濱村 守、堀内 豊、佐川 功、田中義正、石橋しげ子、高橋徳造、石井 皓
松岡 好、海老沼壽子、高野英雄、笹島千代子、木村正秀、田口和子、吉成 通
水戸早苗、佐藤睦子、堀口吉家、大部はつ江、大和田弘子、高木 實
福田則彦、福田敬子 以上の方々です。

なお、23年度は4、5月は震災のため休みましたので、行事日数は20日です。
従って完歩賞は14日以上の方が対象になります。
たくさんの方が完歩者になるように楽しく元気に歩きましょう。



新入会員紹介

平成23年4月以降 次の方々が私たちの仲間になりました。
また、いろいろな事情で退会された方もおり、5月20日現在の会員数は139名です。
(内訳は、男性51名、女性88名)

* 新入会員11名 (入会順・敬称略)

鈴木玲司(高浜町)、鈴木弘子(高浜町)、山口俊平(大和町)、山口とも子(大和町)
斉藤しづ子(下手綱)、柴田昇子(島名)、佐々木美智子(島名)、芳賀文子(秋山)
安澤順子(日立市川尻町)、菅野谷千恵子(日立市川尻町)、服部賢次(石滝)

どうぞよろしく願い致します。



高萩市役所からのお知らせ

- ・6、7月は胃がん検診・大腸がん検体回収があります。
- ・7月は健康診査・結核審査・肺がん検診があります。
- 詳細につきましては配布済みの健康づくり年間予定表をご覧ください。
- ・6月は市、県民税の第1期分
- ・7月は固定資産税の第2期分
- ・後期高齢者保険料第1期分
- ・国民健康保険税第1期分
- ・介護保険料第1期分





【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

◎1800 ☆500選

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
23	6	9	木	1800大会 五霞町・境町ウォーク	◎	①水戸歩
	6	19	日	平成・磐城三十三観音めぐり(25~27番)	-	⑤いわき健歩
	6	19	日	1800牛久ウォーキング・河童の里をたずねて	◎	④利根歩
	6	19	日	水戸あじさいまつりウォーク(500選)	☆	②水戸W
	6	22	水	1800大会 石岡市ウォーク	◎	①水戸歩
	6	23	木	平日ウォーク(いわき市郵便局めぐり)	-	⑤いわき健歩
	7	3	日	日立海岸歴史ウォーク	-	②水戸W
	7	6	水	1800大会 筑西市(下館五行川)	◎	①水戸歩
	7	10	日	1800(ひたちなか市・大洗町)ウォーキング教室	◎	③東ひ健歩
	7	18	月祝	海の記念日「はだしウォーク」	-	⑤いわき健歩
	7	20	水	1800大会 龍ヶ崎市・河内町ウォーク	◎	①水戸歩
	8	7	日	守谷ウォーク(アサヒビール見学)	-	③東ひ健歩

* 詳細は、TWC事務局 間下 彰(22-4809) または 下記の主催者まで
お問い合わせください。

① 川上 清会長 029-251-3246

② 菅原利満会長 029-257-2001

③ 三好義章会長 029-262-2428

④ 田仲正一会長 0297-68-5051

⑤ 山田卓男会長 0246-32-3726



ウォーキングをするための心得

1. 慣れている履き易いシューズを選ぶ。
2. 体調を整えて参加する事。
3. 準備運動は必ず実施してください。整理運動も忘れずに。
4. 飲み物と着替えも忘れずに。
5. 速歩は約5~6Kmの速さで歩くように。



◎ 速歩により血管を強化し、血液の流れを良くし、またコレステロールや中性脂肪等が洗い流される。

◎ 適度の疲れによりぐっすり眠れ、食事が美味しい。

※ 今月から私が「はぎの香り」を担当することになりました。「はぎの香り」に掲載する内容、及びご意見等ありましたら例会時にご連絡ください。
よろしくお願ひ致します。 広報担当 高木 實