



TWCだより
はぎの香り

No.019

発行2012年2月5日

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

広報担当者 高木 實

『基本を原点に心身の健康づくりを』

会長 青木 秀明

昨年は東日本大震災、その後の原子力発電所事故により大変な一年でありました。引き続き、震災の復興、又、原発事故が早期に解決することを願っております。私達の活動も震災の影響等により、立ち遅れましたが会員皆様のご理解、ご協力を頂き予定の活動を終了することが出来ましたこと、改めて感謝申し上げます。当クラブもお蔭様で設立後8年目に入っております。この間、指導員資格の増員、また広報紙の発行等も定着し、確実にクラブの底上げに繋がっております。「健康づくりのために歩く」という目的・目標に向かって基本と原点を再確認し、歩かせていただく土地に感謝してこれからも”歩いて元気に”を続けましょう。最後になりますが、皆様とご家族の健康がこの一年守られますよう祈念致します。



明るい兆しが立つ
希望・夢が達

恒例の「高萩市内初詣ウオーク」で元気で歩こう祈願

ひとつ年が改まり、皆様には気持ちも新たに新年をむかえられた事と思います。1月12日当クラブの市内初詣ウオークを総勢79名(会員外22名含む)にて開催致しました。今冬一番の冷え込みの中、滝神社へ参拝し、展望台からの太平洋を見渡す壮大な景観、左手に有明海岸、右手に高浜海岸と、去年の未曾有の震災を癒してくれる大自然に驚きを感じました。その後、八幡宮にて今年も元気でウオーキングが出来ますように全員で御祓いを受けました。八幡宮を出た所で四季桜が私達に挨拶をしているかのように可憐に咲いていました。楽しい昼食後に7Km、10Kmコースに分かれ、10Kmコースは鏡神社に参拝し、両コースとも全員無事ゴールし今年も元気にウオーキング出来る喜びを感じました。



2月 3月 4月 の例会のご案内



- ・開催日 平成24年2月18日(土)
- ・行事名 結氷の袋田の滝ウオーク
- ・ポイント 結氷の袋田の滝を訪ね、ヘルスロードNo.033を歩く
- ・コース 袋田駅⇒袋田の滝⇒HR033⇒袋田橋⇒関所の湯前⇒こんにやく関所⇒下津原橋⇒袋田駅
- ・歩行距離 約10Km
- ・集合 高萩駅 8時00分
(高萩発 8時16分発に乗車 袋田着 10時31分)
- ・スタート 袋田駅 11時00分
- ・解散 袋田駅 15時15分頃
(袋田発 15時42分発に乗車 高萩着 18時03分)
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V
- ・備考 ときわ路パス利用 2,000円 (大人の休日倶楽部会員 1,500円)



高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成24年3月3日(土)
- ・行事名 **水戸観梅ウォーク**(IWA・水戸WC主催)
- ・ポイント 香り高い偕楽園の梅花を始め、水戸藩時代からの名所旧跡を廻る
- ・コース 水戸市内(三の丸庁舎広場～偕楽園)
- ・歩行距離 A:8Km B:15Km
- ・集合 高萩駅 7時30分(高萩発 7時41分に乗車)
- ・スタート 水戸三の丸庁舎 9時30分
- ・解散 A:偕楽園 12時頃
B:三の丸庁舎広場 15時頃
- ・昼食 持参
- ・参加費 無料
- ・認定 I V V, 500選, 1800水戸市, 茨城県MW
- ・備考 別紙申込み用紙を参照してください。(2月22日締切)



- ・開催日 平成24年3月24日(土)
- ・行事名 **古河まくらがの里・花桃ウォーク**(JWA・IWA・他主催)
- ・ポイント まくらがの里古河の満開の花桃を愛で、古河の歴史を訪ねる
- ・コース A:古河名所旧跡コース B:桜と街道コース
C:歴史と美術館コース
- ・歩行距離 A:20Km B:15Km C:7Km
- ・集合 高萩市文化会館前 6時00分(バスは6時10分出発)
- ・スタート 古河サッカー場 9時30分
- ・解散 高萩市文化会館 18時30分頃
- ・昼食 持参
- ・参加費 バス代込み3,000円程度
- ・認定 I V V, 500選, 1800古河市
関東甲信越ML, オールジャパンW, 茨城県MW
- ・備考 バス利用。別紙申込み用紙を参照ください。(3月4日締切)



- ・開催日 平成24年4月8日(日)
- ・行事名 **春爛漫の高尾山ウォーク**
- ・ポイント 桜の花を見、小鳥の声を聞きながら高尾山を楽しく歩く
- ・コース 高尾山口駅⇒薬王院⇒山頂⇒もみじ台または一丁平⇒山頂
⇒高尾山口駅⇒高尾駅
- ・歩行距離 約10Km
(ケーブルカーも利用できます。料金往復900円)
- ・集合 高萩駅 4時40分(高萩発 4時54分に乗車)
- ・スタート 高尾山口駅前 10時頃
- ・解散 高萩駅 20時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V
- ・備考 青春18きっぷ利用。後日説明会を実施し、参加者を募集します。





*** 新入会員紹介 ***

次の方が1月から私達の仲間になりました。一緒に楽しく歩きましょう。

久 芳 忠 (日立市) (敬称略)

現在の会員数は 141名です。(内訳は、男性52名、女性89名)



「ウォーク日本1800日立市大会 かみね公園と街中ウォーク」(IWA主催)

- ・開催日 平成24年2月11日(土) ・歩行距離 12Km
- ・受付 日立シビックセンター前 9時00分～9時30分
- ・交通 高萩駅8時45分集合(高萩発 9時00分に乗車)

※申し込んでいない方で参加希望者は当日受付もOKです。是非ご参加ください。

※詳細は、先日配布した「参加者募集・申込み用紙」を参照してください。



「ウォーク日本1800 6ヶ月延長 (今年の9月まで)」

2009年9月から始まった「ウォーク日本1800」は、今年の3月までの30ヶ月で終了する予定でしたが、この間、東日本大震災の影響でウォーキング大会を開催できない時期がありました。そこで、先日開かれた茨城県ウォーキング協会の役員会において、県協会として「ウォーク日本1800」を今年の9月まで6ヶ月間延長することが決まりました。これに伴い、TWCでも高萩市、北茨城市の1800大会を各1回開催する予定ですので、宜しくお願い致します。また、会員の皆さんには県下44市町村のうち、まだ歩いていない市町村の1800大会にも是非参加して、完歩を目指して歩きましょう。



上り坂、下り坂のウォーキングについて

長時間背中にリュックを背負って、ウォーキングするには筋力だけでなく持久力が必要になります。また、上りと下りでは歩き方を変える必要があります。上り坂では歩幅を小さくし、足を前に出すと同時に体重を移動して歩くのがポイントです。下り坂では着地で滑ってしまうとバランスが崩れ転倒してしまいますので、上りよりも慎重に歩くことが必要です。バランスをとることを心がけリズムカルに歩きましょう。歩幅は肩幅くらいに開き、足元を見定めながら親指の腹に力かける感覚で歩きます。



天気のことわざ 「鐘の音がよく聞こえると雨」

空気中の水蒸気が多くなると音がよく聞こえます。空気が湿っているので、雨が降るといことです。天気に関することわざの多くは、低気圧や前線が近づいてくる、すなわち、空気が湿っていることに基づいています。雲や風、雷に関することわざも参考にしながらウォーキングを楽しみましょう。

※低気圧=大気圧が周囲より低いところ。低気圧内では空気が上昇し

冷やされて霧や雲をつくるので、天気が悪くなります。

※前線=性質の違う二つの気団の境目。気温、湿度、風向きなどが変化します。





【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

○IVV ◎1800 ☆500選 M茨城県マスターウォーカー

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
24	2	11	土祝	1800大会 日立市ウォーク	○○	⑤茨城県WA
	2	26	日	1800大会 石と蔵の街真壁ひな祭りウォーク	○○☆	④筑西W連
	2	26	日	大寒ウォーク（白鳥さんいらっしやい）	○	⑥いわき健歩
	3	4	日	水戸ヘルスロード観梅ウォーキング(2日目)	○M	②水戸WC
	3	4	日	春一番ひな祭りウォーク	○	⑥いわき健歩
	3	10	土	1800大会 常陸大宮市・城里町ウォーク	○○	⑤茨城県WA
	3	11	日	1800大会 潮来市・鹿嶋市ウォーク	○○☆	③東ひ健歩
	3	17	土	震災復興・水戸観梅ウォーク(1日目)	○	①水戸歩
	3	18	日	震災復興・水戸観梅ウォーク(2日目)	○	①水戸歩
	3	18	日	1800大会 下妻市・八千代市ウォーク	○○	⑤茨城県WA
	3	25	日	古河まくらがの里・花桃ウォーク(2日目)	○○☆M	⑦JWA, IWA, 他

* 詳細は、各主催者 または TWC事務局 間下 彰(22-4809) 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 鳥生厚夫会長 0296-20-3386 |
| ⑤ 山元一郎代表 029-874-7195 | ⑥ 山田卓男会長 0246-32-3726 |
| ⑦ 花桃ウォーク実行委員会 0280-31-9900 | |

＜みんなの掲示板＞



皆さんご存知ですか？

＜いきいきドライバーセミナーを受講して＞



年齢を重ねるごとに身体機能が衰え、運転操作にも影響して交通事故を起こす危険度が高まります。運転に自信のない方、運転を見直してみたい方を対象にしたセミナーが今年の10月に開催され、当クラブの木村正秀さん、大部佳彦さん、石井皓さんの3名の方々が受講して来ました。内容は運転適性検査を行いそれを元に判定をしていただき、診断結果をみて今後の運転操作に反映、注意する内容が提示されます。警察署の交通課が開催し、自動車教習所で行いますので安心して受講できますのでお奨めいたします。

尚、受講料は無料です。65歳以上の方で受講してみたい方は3名の方に問い合わせしてみたい方がでしょうか？



高萩市役所からのお知らせ (納税のご案内)

- ・ 2月は固定資産税第4期分 ・ 国民健康保険税第8期分
- ・ 後期高齢者第8期分
- ・ 3月は国民健康保険税第9期分



※「はぎの香り」に掲載する内容を、会員の皆様よりお待ちしております。
例会時の感想、要望、詩歌、俳句、その他なんでも結構です。ご連絡ください。

広報担当 高木 實 ・ 安 幸子