



TWCだより
はぎの香り

No. 020

発行2012年4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



「結氷の袋田の滝ウオーク」

2月18日(土)に日本三名瀑のひとつである袋田の滝へウォーキングに行きました。高萩駅より水戸駅で乗り換え、水戸駅からはカラフルな3両連結電車の水郡線で1.5時間のんびりとした景色を堪能しながら袋田駅に向かいました。凍えるような寒さのなか総勢77名(会員外34名)でストレッチ体操をしてから滝を目指して出発しました。

途中残雪が残るなか、右手に滝から流れて来る滝川は、寒さの為に氷が張り、この日ばかりは一生懸命に歩いても汗が出てこなくウォーキングには適した日和でした。高さ120m、幅73m、四段に落下することから別名四度の滝とも呼ばれています。「この滝は四季に一度ずつ来てみなければ真の風趣は味わえない」と伝えられております。

何度も袋田の滝には観光に来ていても真冬の袋田の滝は見えない人が多かったようです。一ヶ月前の下見の時は全面凍結をしていて行事名の「結氷の滝」そのものでしたが、当日は、数日前の雨と暖かさで残念な事に氷が融けてしまいましたので、皆さんに結氷の滝をお見せするために、下見のときの写真を右下に掲載いたしました。



全面凍結した滝↓



4月 5月

の例会のご案内



☆5月2回目以後の例会は
総会後に連絡致します。



- ・開催日 平成24年4月27日(金)
- ・行事名 総会記念ウオーク(さくら宇宙公園)
- ・歩行距離 約10Km
- ・集合 高萩市文化会館前 9時30分(高萩市高萩6番地)
- ・スタート 10時00分
- ・コース 文化会館前⇒市役所⇒花貫⇒いぶき台団地⇒石滝団地⇒さくら宇宙公園⇒びんずる坂⇒文化会館前

・解散 高萩市文化会館前 14時00分頃

・昼食 持参

・認定 I V V

・見どころ さくら宇宙公園(旧KDD I 茨城衛星宇宙センター)をたずね、現在は宇宙電波望遠鏡として活躍している直径32mのパラボラアンテナを見学する。



高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成24年5月6日(日)
- ・行事名 雨情・天心を偲ぶみちを歩く
- ・歩行距離 A：約10Km／B：13Km
- ・集合 大津港駅前9時30分
(高萩駅8時50分集合 下り9時06分に乗車)
- ・スタート 大津港駅前 10時00分
- ・コース 大津港駅前⇒天心記念五浦美術館⇒六角堂
⇒五浦岬公園⇒大津漁港⇒
《 A：大津駅前 》《 B：雨情記念館⇒雨情生家⇒磯原駅前 》
- ・解散 A：大津港駅前 14時00分頃
B：磯原駅前 15時00分頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V, 500選, 1800北茨城市
- ・見どころ 東日本大震災の際、津波で流失し、今年4月に再建される天心の「六角堂」を見学し、今年5月生誕130周年になる雨情を偲んで歩く。



平成24年度 高萩ウォーキングクラブ総会のご案内

日時 平成24年4月25日(水) 午前9時30分(受付：9時00分～)
場所 高萩市中央公民館
詳細は同封の案内書を参照してください。

☆ 新入会員募集

総会当日、会場にて新入会員を受け付けます。一緒に楽しく歩きませんか。
会費は、入会費 1,000円 年会費 2,000円 です。



平成23年度県民健康づくり表彰「TWC 増田 洋さんが受賞」

今年2月、健康づくりへの功績者、健康づくりの実践者に対する表彰式が県庁にて開催され、当クラブの増田 洋さんが「健康いばらき21元気アップ賞」の「ヘルスロードロングウォーク賞」を受賞されました。この賞はヘルスロードを利用したウォーキングを実践し、指定コースを重複ありで1,000キロを完歩された方が対象になります。おめでとうございます。

安全にウォーキングを続けるために



不整地道路こそ、筋力をバランス良くつける

日頃のウォーキングでは、自分の使いやすい筋肉だけを使って歩くので、筋力バランスを整えるためには、時々未舗装の不整地路面を歩く事が有効です。上り下りの起伏もそうですが、路面状況が変化する事で、着地時や、足の蹴りだし時に、さまざまな角度から力が働く為に、整備された舗装道路ではあまり使う事のない筋肉が使われます。その結果体全体のバランスが整い、筋力もアップしてくるという効果が表れます。マラソン選手も最近では舗装路の練習だけでなく、クロスカントリー走にも積極的に取り組むようになりました。つまづいたり、滑ったりというリスクはありますが自分の体力に合わせたコースを見つけて、不整地ウォーキングも取り入れてみてはいかがでしょうか。

みんなの掲示板



「健康の源はお口のケアから」

健康のために、ジョキング、ウオーキング、フィットネス、フラダンス等々、色々されているかと思います。健康であるためにはお口のケアが大切な事です。お口の中にプラーク(歯垢)を残しておくと歯周病や虫歯の原因になり身体に害を及ぼします。1日3回の歯みがきはもとより歯間ブラシやフロス(糸ヨウジ)などを使用してお口の中を掃除する事をお奨めします。日本歯科医師会では「8020」運動を推奨している事をご存知ですか? 大変難しい事とは思いますが「8020」運動とは、80歳で20本の歯を残しましょうと言う運動です。80歳で20本は無理ですが、今、ある歯を大切にして、常にお口の中を綺麗にして健康に留意し、ウオーキングライフを楽しみましょう。



机の上に大きく書いたメモがある「ぼけないために」

- ※散歩をする・・・ウオーキングしているので散歩はクリア
 - ※料理をつくる・・・日々三度三度頭を使い、手を使いお金を使っているのでクリア
 - ※声を出して読む・・・いつでも出来ると思うのに実行していない
 - ※社会と交わる(他人との会話)・・・会員の皆さんとの楽しい会話でクリア
 - ※電車、バスで出かける・・・例会や、近隣ウオーキングに参加している。
後からついて行くだけでもいいので、これもクリア
 - ※日記をつける・・・ちょっとした事を書いて三十数年になるのでクリア
 - ※恋をする・・・参加するたびに恋してる・・・でも、会の終わりに「お疲れ様」の挨拶と共に私の恋も終り。主婦となり妻に戻る。これもクリア
- ぼけたらどうしましょう。こんな事書いて・・・ウオーキングを楽しみます。



もっと沢山の仲間を増やしましょう

高萩ウオーキングクラブの会員数は現在141名です。月2回の例会の他、近隣クラブのウオーキング、遠方ウオーキングにも参加する方、他のクラブで活躍されている方とさまざまですが「高萩ウオーキングクラブ」は楽しい、面白いと言われるように会員の皆様の告知活動及び、「はぎの香」等を通して更に魅力あるクラブに育てていきたいと思えます。まず、歩くという行動は身体に無理がかからず、足、腰を強くする、また大きな呼吸により脳の活性化にも繋がり、わずかなおこづかいで済み、なによりも仲間ができるという事だと思えます。これからも長く、元気にウオーキングを続けましょう。



新入会員さんよりいただいたコメント

TWCの会員の皆さんが朗らかで気さくで、すぐに皆さんとうちとけられた事、また近隣ウオーキングにも参加が出来て更に交流の輪が広がり身近な寺院や史跡、歴史なども学ぶ事が出来てお友達が増えたことは今後の生活も楽しみだし、また、日頃から気にしていた健康管理、維持にとっても良く、長くウオーキングを続けて行きたいと思えます。





【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

○IVV ◎1800

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
24	4	6	金	桜の宝庫 日立市街樹をあまねく見て回ろうぞ	○	水戸歩
	4	8	日	日立お花見と風流物見物ウォーク	○	水戸WC
	4	11	水	水戸の桜を追って歩こう続く道	○	水戸歩
	4	14	日	日立さくら祭りウォーク	◎◎	東ひ健歩
	4	14	土	六地藏寺と大串貝塚お花見ウォーク	○	水戸WC
	4	15	日	筑西市 梨の花まつりウォーク	◎	筑西W連
	4	25	水	静峰神社の八重桜と最近開かれた古徳古道	○	水戸歩
	4	28	土	定期総会記念ウォーク (水戸市内 吉田神社 他)	○	水戸WC
	5	6	日	那珂湊名平洞公園～海浜公園までHRを巡るウォーク	○	東ひ健歩
	5	16	水	笠間のヘルスロード2コースウォーク	○	水戸歩
	5	19	土	牛久大仏&牛久沼新散策路ウォーキング	◎◎	牛久WC

* 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。



常陸太田市の歩友からの投稿

昨年の東日本大震災から早や1年が過ぎましたが、いまだに行方不明の方が多数いるとの事、ご冥福を祈ると共に、早期の発見を待ち望んでおります。また、家屋が崩壊し避難先から戻れない人も多数いるとの事、早く原発が沈静化し元の状態になるように祈る次第であります。いまだに余震が時々ありますが少し位の地震ではびくともしない私達、慣れとは恐ろしい事です。2月にMWAニュース(水戸歩く会の機関紙)を頂きページを捲っていたら、いわき市健康歩く会の齋藤秀雄さんの新聞記事がニュースと一緒に綴じてあり読ませていただきました。齋藤さんは度々高萩ウォーキングクラブの例会に参加されております。家は富岡ですが原発の関係で現在は郡山に避難しており、自身が被災者でありながら、避難先のボランティアチームに参加し、自ら率先して宮城県で救援活動したとは立派な方だと思います。多分、殆どの人は自分の事だけで他人の事まで考える余裕など無かったと思います。本当に頭が下がります。齋藤さんは沢山の方に思いを頂いたお返しにとっております。「思いやり、感謝、絆」と痛切に感じます。私も身障者の方々の ボランティア活動をしていきますが少しでも齋藤さんの気持ちに近づける様に努力しようと思います。

常陸太田ウォーキングクラブ 上妻 多美子



高萩市役所からのお知らせ (納税のご案内)

- ・ 4月は固定資産税第1期分
- ・ 5月は軽自動車税



※「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、その他) 例会時にご連絡ください。

広報担当 高木 實・安 幸子