



No. 022

発行2012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

安 幸子



「雨情・天心を偲ぶみちを歩く」500選、1800北茨城市大会

5月6日(日)「雨情・天心を偲ぶみちを歩く大会」を開催致しました。総勢162名(会員外95名)でストレッチ体操を終えて大津港駅を10時に出発し、すぐに風船爆弾放流地跡に到着。同地は太平洋戦争末期に日本軍がジェット気流を利用して、米国を空爆するために風船爆弾を放流した跡地で、茨城県大津、福島県の勿来、千葉県の一ノ宮の各海岸から9,300個の気球が飛ばされ、300~1,000個が米本土に到達し、山火事等、危害を与えたということでもあります。昭和59年にここに「わすれじ平和の碑」が建立されました。



大津港駅前にて出発式

その後、天心記念五浦美術館にて小休憩を取り、六角堂に向かいました。有形文化財であった六角堂は昨年(2011年)の東日本大震災に伴う津波で流失したが、今回新に六角堂が立て直され、以前のような観光名所として大変な賑わいでした。六角堂を後にし、大津漁港に入ると震災による生々しい爪痕が随所に見られ心が痛みました。よう・そろーにて昼食をとった後A、Bコースに分かれ各々ゴールを目指しましたが、途中、雷雨(豪雨)に見舞われ、Bコースはトイレ休憩場所の浄化センターでしばし雨宿り。小降りになったのを見て出発。雨情の生家や記念館を常磐線の線路越しに眺めながらゴールの磯原駅に無事到着しました。何事もなくホッ。



再建された六角堂
(五浦岬公園より臨む)



6月7月の例会のご案内



- ・開催日 平成24年6月18日(月)
- ・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
高萩市秋山2989-14 TEL:0293-24-2331
- ・解散 花貫ふるさと自然公園 14時頃
- ・昼食 持参 ・認定 IVV



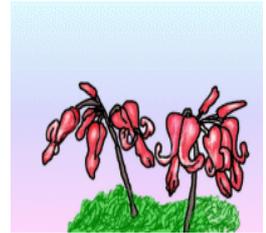
高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成24年7月12日(木)
- ・行事名 **ウォーキング教室 (高萩市森林公園)**
- ・コース 文化会館前 ⇒ 高萩小学校 ⇒ 安良川八幡宮 ⇒ 秋山中学校 ⇒ 森林公園(ウォーキング教室・昼食) ⇒ 高萩それいゆ病院前 ⇒ 市役所 ⇒ 文化会館前
- ・ポイント 震災後、補修された森林公園でウォーキングマナー他基本を見直す。
- ・歩行距離 10Km
- ・集合 高萩市文化会館前 9時00分 (高萩市高萩6番地)
- ・解散 高萩市文化会館前 14時30分頃
- ・昼食 持参
- ・認定 IVV



- ・開催日 平成24年7月25・26日(水・木)
- ・行事名 **蔵王温泉こまくさツデーウォーク (JWA他主催)**
- ・コース 7/25 さわやか高原コース (10Km)
7/26 湯巡りコース (10Km)
- ・ポイント 大自然を満喫! 真夏の涼風!
- ・歩行距離 10Km+10Km
- ・集合 高萩市文化会館前 7/25
- ・解散 高萩市文化会館前 7/26
- ・昼食 1日目の昼食持参
- ・認定 IVV、オールジャパン
- ・備考 貸切バスを利用。詳細は追って連絡し、参加者を募集します。



ウォーキング &



歩くと手がむくみます。どうしたら良いのでしょうか?



腕をだらんと下げたまま長く歩いていると、血液の戻りが悪くなり、むくみ、はれぼったい感じになります。手、腕も積極的に動かすようにするとむくみが防げます。軽く肘を曲げ、拳を心臓の高さくらいにして振ると良いでしょう。コンパクトになった腕は速く振れます。肩や腕の筋肉が使われ良い運動になります。最後にむくんでしまったら、時々手を上にあげて手の開閉等すると早く直ります。手袋を着用するのも効果があります。また地図を手の平に納まるように折りたたんで持つのも良いでしょう。反対側の手にはペンを持ちましょう。落とさないように、たえず筋肉が動いてむくみを防ぎます。

「初心者のためのウォーキング教室 指導者用マニュアル」から引用させていただきました。

みんなの掲示板



「青葉は目の薬」青葉の色は目の疲れを回復させる働きがある

木々の茂った山や草花の多い公園、自然の風景を眺めていると心が安らぎます。こうして緑を眺めているとき、実は目も休まっています。緑が目にはいいのは納得がゆくこと。「緑色」は目に入る波長が人間の目に最も適しており、目の細胞を沈静化させる効果があります。「緑色」のものに出会いにくい街中は目が疲れやすい場所です。グリーンを身の回りに置いたり、公園や、木々の多い場所へ出かけましょう。目が疲れた時には目を優しくマッサージしたり、緑色を眺めると良いでしょう。



「餃子の法則」ご存知でしたか？

中華料理の定番のひとつ「餃子」は好きですか？ お店でラーメンやチャーハンを食べる時、つい餃子も一緒に頼んでしまう、そんな人も多いのではないのでしょうか。ところでこの餃子、お店によって一皿に盛られている個数こそ5～6個と異なりますが、ほぼ全国的な共通点がある事をご存知ですか？ それは「一皿100g」に設定されているという事。ちょっとしたおかずとして、また箸休めとしては、適量ってところなんではないでしょうか。ちなみに日本では餃子といえば宇都宮や浜松が有名です。そして、焼き餃子がメインです。しかし、本場の中国では、焼き餃子はほとんど食べることなくもっぱら水餃子や蒸し餃子を食べています。



正しい姿勢で歩く姿はユリの花（美スタイルを作る）

1



進行方向



- ・頭が上に引き上げられている意識、あごは引きすぎ、出しすぎない
- ・骨盤を真っ直ぐに立てる
- ・胸は反らさず楽な感じ
やや前傾姿勢
- ・右足はつま先を上げてかかとから着地

2



進行方向



- ・おしりが左右に揺れないように踏み出した足に体重を移動すると三角形のような形に
- ・踏み出した足の裏に股関節を垂直に乗せるように体重を移動します
- ・腕はなるべく大きく振る

3



進行方向



- ・腕は後ろにまっすぐ大きく振る事を意識すると脚もついて行きます
- ・軸足が変わるごとに、かかとからつま先へと体重移動する事
- ・足を蹴り出す時は親指の付け根で地面を押し出す感覚で

4 注意点

- ① 腕は斜めに振らないように
- ② 上体がうつむき加減だとよくいきません
- ③ 早く歩こうとすると、つま先で地面を押し勝ちですが股関節を早く動かしてピッチを上げる
- ④ 股関節を早く動かすと股関節の伸展筋（太ももの裏側）やお尻の筋肉を使うようになり、すらりとした脚と引き締まったヒップになってきます

※ イラストレーション by 和美



【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

○IVV ◎1800 ☆500選 Mマスターウォーカー

年	月	日	曜日	行事名	認定	主催・主管
24	6	10	日	アルコロジー in いわき 大会	○	⑳いわき健歩
		13	水	水戸・徳川斉昭公散歩コースウォーク (1800水戸)	○◎	⑪水戸歩
		16	土	いこいの村～メロン宝国を楽しむW (1800銚田・茨城)	○◎	⑥東ひ健歩
		16	土	取手の自然・歴史探訪ウォーク (1800取手)	○◎M	⑧取手歩
		17	日	水戸のあじさいまつりウォーク	○☆	⑫水戸WC
		23	土	里川ウォーク	○	⑨常陸太田W
		24	日	阿字ヶ浦海岸ウォーク	○	⑫水戸WC
		24	日	レッツウォークイン佐倉	○	⑦利根歩
		27	水	水海道から守谷まで大通りW(1800常総・守谷)	○◎	⑪水戸歩
7	8	日	常陸風土記の丘・史跡を巡るW (1800石岡・小美玉)	○◎	⑥東ひ健歩	
		14	土	守谷のビール工場見学ウォーク	○	⑧取手歩
		15	日	久慈緑陰と袋田の滝ウォーク	○	⑫水戸WC
		21	土	航空衛星センターウォーク	○	⑨常陸太田W
		28	土	北浦湖畔ウォーク	○	⑫水戸WC
8	5	日	自生サギ草と内原名寺の参詣ウォーク	○	⑫水戸WC	
		5	日	守谷ウォーク (アサヒビール見学)	○	⑥東ひ健歩
		15	水	水戸千波湖ウォーク	○	⑪水戸歩

* 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。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ⑥ 三好義章会長 029-262-2428 | ⑦ 田中正一会長 0297-68-5051 |
| ⑧ 二ノ倉剛会長 0297-73-6401 | ⑨ 武藤健司会長 0294-78-0402 |
| ⑪ 川上 清会長 029-251-3246 | ⑫ 菅原利満会長 029-257-2001 |
| ⑳ 山田卓男会長 0246-32-3726 | |



高萩市役所からのお知らせ(納税&健康検診のご案内)

- ・ 6月は市県民税第一期分
- ・ 7月は固定資産税第二期分 国民健康保険税第一期分
- ・ 後期高齢者保険料第一期分 介護保険料第一期分
- ・ **健康検診の案内**

- ① 結核・肺がん検診 ② 大腸がん検診
③ 胃がん検診

* 平成24年度健康づくり年間予定表をご参照ください。



※ 「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