



TWCだより  
はぎの香り

No. 023

発行2012年8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



第15回 蔵王温泉こまくさツアーデーマーチ

今年の一泊遠征ウォークは7月25日、26日に日本ウォーキング協会主催の「蔵王温泉こまくさツアーデーマーチ」に参加しました。

1日目の25日は「さわやか高原コース」。標高1,387mの鳥兜山にロープウェイで上り、山頂に着くと霧が深く目の前も見えないような状態でした。やがて晴れるかと思っておりましたが、あいにくの雨が降りたして、上り下りもきつく路面状態も悪く、厳しいウォーキングでしたが、無事全員が完歩し早々に旅館に入りました。ゆっくりと温泉(源泉は今年の震災の影響で湯温が50度に上がり水で調整しないと大変



(山形市蔵王体育館野外特設会場にて)

かった)に浸り疲れを取り、夜は全員揃って楽しく親睦を図りました。2日目の26日は雨が上がり「湯巡りコース」を歩きました。温泉地だけに途中数え切れないほどの温泉があり全部入りたい気分でしたが、気を取り直し山道をウォークしました。山の中腹には、高萩ではほとんど終わったアジサイが色鮮やかに咲いて歓迎をしてくれました。また、今年の震災の影響で道路の決壊箇所もあり、震災の爪あとの大きさを目の当たりにしました。久しぶりの山間部のウォークで2日目は大変満足でした。全員無事帰宅。まんぞく、満足。



(震災で決壊した道路)



8月 9月 10月 例会のご案内



- ・開催日 平成24年8月24日(金)
- ・行事名 太平洋はだしクリーンウォーク(TWC設立記念日)
- ・コース 高萩駅東口 ⇒ 高浜海岸 ⇒ 有明海岸 ⇒ 高戸前浜 ⇒  
[Aコース 高萩駅東口]  
[Bコース 高戸小浜 ⇒ 松久保工業団地 ⇒ 高萩駅東口]
- ・ポイント TWC設立記念日に高萩の海岸アートを楽しみ  
白砂の海岸をゴミを回収しながらはだしで歩く。
- ・歩行距離 Aコース: 6km Bコース: 10km
- ・集合 高萩駅東口 8時00分 スタート 8時30分
- ・解散 高萩駅東口 A: 10時30分頃 B: 11時30分頃
- ・昼食 不要
- ・認定 I V V
- ・備考 ポリ袋(靴入れ)、タオル、手袋、サンダルなどがあると良いでしょう。



## 高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成24年9月2日(日) (いばらき元気ウォークの日)
- ・行事名 **東京ウォーク(上野界限)**
- ・コース 日暮里駅 ⇒ 谷中霊園 ⇒ 根津神社 ⇒ 東京大学 ⇒ 神田明神 ⇒ 湯島天神 ⇒ 旧岩崎邸庭園 ⇒ 上野公園 ⇒ 上野駅公園口
- ・ポイント 昔ながらの風景・歴史を感じる緑豊かな散歩道を歩く。
- ・歩行距離 10km
- ・集合 日暮里駅南口 10時00分 スタート 10時15分  
(高萩駅 6時30分集合 上り 6時46分に乗車)
- ・解散 上野駅公園口 15時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V
- ・備考 青春18きっぷ利用。詳細は追って連絡し、参加者を募集します。



- ・開催日 平成24年9月20日(木)
- ・行事名 **イトヨの里・泉が森公園ウォーク**
- ・コース 常陸多賀駅西口 ⇒ 河原子海岸 ⇒ 水木海岸 ⇒ 古房地公園 ⇒ 泉が森公園 ⇒ 大甕駅東口
- ・ポイント 河原子、水木の海岸を巡り、イトヨの里・泉が森公園を訪ねる。
- ・歩行距離 10km
- ・集合 常陸多賀駅西口 9時30分 スタート 10時00分  
(高萩駅 8時50分集合 上り 9時02分に乗車)
- ・解散 大甕駅 14時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V



- ・開催日 平成24年10月8日(月・祝日)
- ・行事名 **(高萩市主催の市民歩く会に参加)**
- ・コース 昨年の大震災の影響で「こやま湖周回コース」が使えません。現在、コースの選定等を行っているとのこと。
- ・備考 コース、集合場所、集合時間、解散時間、昼食持参の可否などは後日発行される**市のチラシ**を参照してください。



- ・開催日 平成24年10月14日(日)
- ・行事名 **みずウォーク 2012 取手大会** <読売新聞社主催・IWA主管>
- ・コース 利根川、小貝川沿いを歩く
- ・ポイント さわやかな秋空の下、さまざまな表情を見せる利根川、小貝川沿いのコースを楽しむ。
- ・歩行距離 5~20km
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V、みずウォーク(関東甲信シリーズ)
- ・備考 ときわ路パス利用。詳細は追って連絡し、参加者を募集します。



## <新入会員紹介>

平成24年6月以降、次の5名の方々が私達の仲間になりました。5名とも小学生でTWCの子ども会員は6名になりました。どうぞよろしくお願ひいたします。

なお、今回入会された5名のうち最初の4名は、現在、歩育コーチの増田 洋さんのもとでウォーキングを学んでおります。

○ 新入会員 5名 (敬称略)

越智幸喜(安良川・小学6年)、増田伊織(安良川・小学1年)、荒川ゆう(上手綱・小学4年)  
荒川 烈(上手綱・小学1年)、國安真理亜(日立市鮎川町・小学2年)



## 花貫溪谷クリーンウォーク (アルコロジー in 高萩)

6月は環境月間です。私たち高萩ウォーキングクラブも6月18日高萩の景勝地花貫溪谷を総勢50名で恒例のクリーンウォークを実施しました。新緑の若葉がとても美しく、景色を見ながら、ゴミや瓶、缶を拾い集め、花貫ふるさと自然公園より花貫物産センターまでの往路、約5kmをウォークしました。25L入りのゴミ袋7袋を分別して廃棄処分をお願い致しました。その後、同センターにて楽しい昼食を済ませました。毎回思いですが、このコースは高萩市の他の団体も清掃活動をしていると聞いた事があります。空き地等があると、ゴミを投げ捨てていくような事があり、空き地等の場所には一言警告板が必要と感じます。

復路の途中に、ナルコユリと言う名の花が木陰にひっそりと咲き誇っていました。ユリ科の多年草で明るい林縁や草地を好みます。茎を1本斜上させ上部はほぼ水平になり、高さ50cmほど、笹の葉のような形の葉をけます。花は筒形で長さ2~3cmで茎に沿ってたくさん並びます。今回のウォークは山野草の勉強をしながら楽しい一日でした。



(ナルコユリ)



(花貫物産センター前にて)



(復路 国道461号を行く)

## お詫びと訂正 <新役員の紹介> (敬称略)

5月発行のNo. 021「臨時総会号」の役員紹介に間違いがありましたので再度ご案内致します。申し訳ございませんでした。

- |  |               |                |
|--|---------------|----------------|
| ○顧問：大高智衛   | ○会長：青木秀明      | ○副会長：高野英雄、田口和子 |
| ○事務局長：間下 彰   | ○会計：水戸早苗、安 幸子 |                |
| ○幹事：松岡 好、堀内 豊、田中義正、大和田弘子、石井 皓、大部和紀、堀口吉家<br>佐藤睦子、高木 實、福田敬子、福田則彦、大部佳彦、木村正秀 |               |                |
| ○監事：大藤恭子、増田 洋  |               |                |





【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

○IVV ◎1800 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	8	19	日	福島県民の日 記念ウォーク	○	いわき健歩
	8	22	水	日立・小木津海岸夕暮れ避暑ウォーク	—	水戸歩
	9	4	火	金砂郷ウォーク(くめ納豆見学、親沢池、他)	○	常陸太田WC
	9	8	土	偕楽園スズムシウォーク	◎◎	水戸歩
	9	9	日	取手の歴史とビール工場見学	○	利根歩
	9	16	日	水戸の萩まつりウォーク	○	水戸WC
	9	16	日	太田のさと佐竹氏・徳川古のみちを歩く	◎◎	東ひ健歩
	9	17	月祝	ウォーク日本1800小美玉市大会	◎◎	IWA個人
	9	25	火	高萩ウォーク(八幡宮、大高寺、他)	○	常陸太田WC
	10	7	日	取手山王地区ウォーク(元気ウォークの日)	○M	藤代歩

\* 詳細は、TWC事務局 間下 彰(22-4809) までお問い合わせください。

みんなの掲示板 



元気にウォーキングしましょう

いつも例会時、出発前に体操を行います。特に下肢部を重点的に行い、大腿部、膝部、足首等入念にストレッチして、関節や筋肉を温め柔らかくして、怪我をしないような状態で出発しております。各自が元気に怪我などしないように手を抜かずにしっかりとストレッチを行う事が大切です。また、元気にウォーキングを続ける為には手足を鍛える事は勿論の事ですが筋肉の量を増やすよう努力が必要で、筋肉量がアップすると基礎代謝が上がります。ウォーキング前にストレッチ体操を行った後には、スクワットを行いましょう。つま先を肩幅に開き、両腕を肩高さに上げ、肘を直角に上方向に上げ、両手で拳を作り力強く握りしめ両膝を少し内側に向け両膝を曲げて約15cm～20cm体を下に落とします。

- ① 軽く息を吐いて                      ② 思い切り吸って
- ③ ゆっくりと(5～6秒かけて)、全部口から吐き出します。

かなりきついです。肩の三角筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、腹筋、横隔膜と、大腿四頭筋ハムストリングス、下腿三頭筋が同時に鍛えられます。この動作をしている時に周囲の人にこれらの筋肉部を触ってもらえば納得するでしょう。



高萩市役所からのお知らせ (税金等納期と健康検診のご案内)

- ・ 8月は市県民税第二期分                      ・ 国民健康保険税第二期分
  - ・ 後期高齢者保険料第二期分
  - ・ 9月は国民健康保険税第三期分              ・ 介護保険料第二期分
  - ・ 後期高齢者保険料第三期分
  - ・ 8月は健康検診と結核・肺がん検診
- ※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