



TWCだより  
はぎの香り

No. 025

発行2012年12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



《常陸の小京都・たつごの里ウォーク》

歩きたくなるみち500選、IWAマスターウォーカー、いばらきヘルスロード365の認定大会を11月10日に開催致しました。県内外から多数のご参加を頂き、県外からは遠く神奈川、東京、埼玉、福島からの方々が参加されました。ありがとうございました。

当クラブ会長挨拶のあと指導員によるストレッチ体操を行い、総勢124名（会員外67名）で福祉センターを出発しました。「いばらきヘルスロード」は茨城県で、県民が身近なところを歩いて健康増進にチャレンジできるように安心して歩けるみちを指定したもので、現在、県内で225コース、829.01kmあります。今回は高萩市の3コースのうちNo.188(小島橋)を通り、県指定文化財の穂積家で休憩をとり、No.42(たつごの里)、お屋敷通りから松岡城址にて昼食を取りました。昼食は他クラブの人たちとの情報交換、近況報告と楽しい一時を過ごしました。午後からは9kmコースはたつご通り経由でスタート地点へ戻り、14kmコースは心臓破りのいわん坂を経て「日本の渚・百選」の景勝地・高戸小浜で休憩をし、No.172(高戸海岸)を歩きゴールしました。両コースともに準備された救護班にはお世話にならず、全員無事にゴール致しました。



(出発前のストレッチ体操)



(たつご通りをウォーク)



「いばらきヘルスロード365」シリーズが始まりました。

茨城県ウォーキング協会では、茨城県の「いばらきヘルスロード」にスポットを当て県内の市町村をヘルスロードで繋いで歩くウォーキング大会を5ヶ年計画で開催します。この365(さんろくご)というのは、こころとからだの健康を思いながら365日の毎日歩きましょうという意味が込められています。

- ・ 期 間 平成24年10月～平成29年9月まで（5年間）
- ・ パスポート 期間限定の専用パスポート：通称「いばらきヘルスロード365」TWC会員には無償で配布。会員外には1冊100円で販売致します。例大会で歩いたときにパスポートにスタンプを押印してもらいましょう。
- ・ 大会コース IWAまたはIWA加盟団体が県内44市町村を分担しコースを選定し、IWAニュースやIWAホームページ等に掲載されます。



# 12月1月2月の例会のご案内



- ・開催日 平成24年12月18日(火)
- ・行事名 十王パノラマ公園ウォーク
- ・コース 十王駅前 ⇒ 法鷲院(五重塔) ⇒ 十王ダム ⇒ 十王パノラマ公園 ⇒ 城の丘 ⇒ 十王駅前
- ・ポイント 最高吹上高50mの噴水がある十王ダム、360度展望のパノラマ公園と城の丘を歩く。
- ・歩行距離 約10km
- ・集合 十王駅前 10時10分 ・スタート 10時30分  
(高萩駅 9時30分集合 上り 10時00分に乗車)
- ・ゴール 十王駅前 14時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V、ヘルスR No.120



- ・開催日 平成25年1月10日(木)
- ・行事名 高萩市内初詣ウォーク
- ・コース 文化会館前 ⇒ 八幡宮 ⇒ 小島橋 ⇒ 松岡城跡 ⇒  
A: 小島団地 ⇒ 文化会館前  
B: 穂積家 ⇒ 後谷 ⇒ 文化会館前
- ・ポイント 安良川八幡宮で今年も元気で歩けることを祈願し、冬のたつごの里、穂積家を訪ねる。
- ・歩行距離 A: 約8km、 B: 約12km
- ・集合 高萩市文化会館前 9時00分 ・スタート 9時30分  
(高萩市高萩6番地、高萩駅から徒歩10分)
- ・ゴール 高萩市文化会館前 A: 14時頃、B: 15時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V、ヘルスR No.42、No.188



- ・開催日 平成25年1月23日(水)
- ・行事名 高萩市内一周ウォーク①(市内南部)
- ・コース 文化会館前 ⇒ 新花貫橋 ⇒ 石滝 ⇒ 秋山南 ⇒ 桑作 ⇒  
秋山中公民館 ⇒ 島名団地 ⇒ 文化会館前
- ・ポイント 市内一周ウォークの第一弾、花貫川の河畔や、石滝、秋山南、島名など市内南部の炭鉱跡地を歩く。
- ・歩行距離 約11km
- ・集合 高萩市文化会館前 9時30分 ・スタート 10時00分  
(高萩市高萩6番地、高萩駅から徒歩10分)
- ・解散 高萩市文化会館前 14時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V



## 高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成25年2月3日(日) (いばらき元気ウォークの日)
- ・行事名 高萩市内一周ウォーク②(市内北東部)
- ・コース 福祉センター ⇒ 長久保赤水銅像 ⇒ 高戸小浜 ⇒ 松久保工業団地 ⇒ 長久保赤水生家 ⇒ 豊学校 ⇒ 松岡公民館 ⇒ 福祉センター
- ・ポイント 新たに建立された郷土の偉人・長久保赤水の銅像をたずね、赤水生家、高戸小浜、豊学校(豊高等職業訓練校)などをまわる。
- ・歩行距離 約12km
- ・集合 高萩市総合福祉センター 9時00分 ・スタート 9時30分  
(高萩市春日町3-10、高萩駅から徒歩5分)
- ・解散 高萩福祉センター 14時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V、ヘルスR No.172



### 参加者募集中

平成24年歩き納め 第48回鎌倉歴史探訪ウォーク(主催:日本ウォーキング協会)

- ・開催日 平成24年12月22日(土)
- ・コース No.1 朝夷奈切り通し ・歩行距離 16km
- ・費用 3,770円(参加費+交通費)(先日配布した募集の2,970円は誤り)
- ・集合 高萩駅 4:45 (高萩発 4:56 に乗車)

\* 詳細は、先日配布した「参加者募集・申込用紙」を参照してください。

## ウォーキング Q & A



ウォーキング中に捻挫した時の応急手当てはどうしたらよいでしょうか？



足場の悪い所やちょっとした段差で足首を挫いてしまった時は、無理をせず、すぐに休んで次の手順で処置をしましょう。

1. すぐに靴、靴下を脱がせる。
2. 横になり台などに足を乗せるなどし、足首が心臓より高い位置にくるようにする。(腫れの予防)
3. 足首に濡れタオルや水を入れたビニール袋などを当て、冷却(アイシング)する。
4. 腫れがひどくなるようであれば、足首が90度の角度で固定されるようにバンダナや包帯、タオルなどを巻き、患部を圧迫し、その上から更にアイシングを続ける。

\* 捻挫の応急処置としては、「RICE(ライス)処置」をすると覚えるとよいでしょう。RICE処置とは

- ・R (rest=安静): 患部を動かさないようにします。
- ・I (ice=冷却): 炎症を抑えて痛みを取るために冷やします。
- ・C (compression=圧迫): 内出血や腫れなどを防ぐために患部を固定し圧迫します。
- ・E (elevation=高举): 内出血や腫れなどを防ぐために患部を心臓より高い位置まで上げます。

適切な応急処置をするのとならないのでは、その後の回復にかかる時間に大きな差があります。捻挫は完治し切らないうちに無理をすると、靭帯が伸びたままの状態になるため、再発し易くなります。しっかり治してからウォーキングを再開するようにしましょう。

オムロンヘルスケア(株)のメルマガ『Walking-Style.com』を参考にさせていただきました。



【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

○ IVV ☆ 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	12	9	日	2012年忘年ウォーク (内郷→湯本)	○	⑳いわき健歩
	12	15	土	水府ウォーク (山入城跡、蜜蔵院)	○	⑨常陸太田W
25	1	6	日	水戸初詣ウォーク	○	⑪水戸歩く会
	1	12	土	初春：大神宮・虚空蔵尊参拝ウォーク	○	⑥東海ひ健歩
	1	20	日	初詣ウォーク (若宮八幡宮)	○	⑨常陸太田W
	1	27	日	初詣と歴史を巡る田園ウォーク (つくばみらい)	○	⑬ IWA個人
	1	30	水	那珂市ヘルスロードウォーク	○	⑪水戸歩く会
	2	10	日	牛久シャトーを歩く	○	⑥東海ひ健歩
	2	13	水	茨城町ヘルスロードウォーク	○	⑪水戸歩く会
	2	17	日	紬と花と白壁ウォーク (結城市)	○	⑬ IWA個人
	2	24	日	真壁ひなまつりウォーク	○☆	④筑西W連

\* 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。

- ④ 鳥生厚夫 会長 0296-20-3386    ⑥ 小泉文男 副会長 029-274-8322
- ⑨ 武藤健司 会長 0294-78-0402    ⑪ 川上 清 会長 029-251-3246
- ⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433    ⑳ 山田卓男 会長 0246-32-3726

<新入会員紹介> (敬称略)

平成24年10月から次の方がわたしたちの仲間になりました。増田修吏君は、現在4歳で歩育コーチである増田 洋さんのもとでウォーキングを学んでおります。

どうぞよろしく願いいたします。

- 新入会員 1名 増田修吏(安良川・4歳)
- 再入会員 1名 沼田悦子(下手綱)

・現在の会員数は 男57名、女76名、計133名(内子供会員7名)です。



高萩市役所からのお知らせ (税金等納期のご案内)

- 12月 ・固定資産税第三期分    ・国民健康保険税第六期分
- ・後期高齢者保険料第六期分
- H25年 1月 ・市民税第四期分        ・国民健康保険税第七期分
- ・後期高齢者保険料第七期分    ・介護保険料



※「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、その他) 例会時にご連絡ください。

広報担当 高木 實 ・ 安 幸子