



TWCだより
はぎの香り

No.030

発行2013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



8月 ~ 10月 の例会のご案内



- ・開催日 平成25年8月25日(日)
- ・行事名 太平洋はだしウォーク
- ・距離・認定 A:約6km B:約10km (IVV、HRNo.172, 239)
- ・集合 高萩駅東口 8時00分 ・スタート 8時30分
- ・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 ⇒ 万葉の道 ⇒ 松久保工業団地 ⇒ 高萩駅東口]
- ・解散 高萩駅東口 A:11時頃 B:12時頃
- ・昼食 不要
- ・ポイント 高萩の新ヘルスロードで海岸アートを楽しみ、白砂の海岸をはだして歩く。
- ・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。



- ・開催日 平成25年9月7日(土)
- ・行事名 アサヒビール工場見学ウォーク (守谷市)
- ・距離・認定 A:約8km B:約10km (IVV、HRNo.69)
- ・集合 守谷駅西口広場 10時00分 ・スタート 10時15分
(高萩駅 6時35分集合 上り 6時51分に乗車)
- ・コース 守谷駅 ⇒ けやき台公園 ⇒ 松ヶ丘公園 ⇒ 守谷市役所 ⇒ ビール工場 ⇒
[Aコース 工場シャトルバスで守谷駅へ]
[Bコース ウォーキングで守谷駅へ]
- ・解散 A:ビール工場 14時30分頃 B:守谷駅 15時15分頃
- ・昼食 持参
- ・ポイント うるおいと元気ある文化都市 守谷とアサヒビール工場見学。
「ときわ路パス」を利用いたします。各自購入してください。



- ・開催日 平成25年9月20日(金)
- ・行事名 十王駅から高萩駅ウォーク
- ・距離・認定 A:約7km B:約13km (IVV、HR No.129)
- ・集合 十王駅東口 9時40分 ・スタート 10時00分
(高萩駅 9時15分集合 上り 9時28分に乗車)
- ・コース 十王駅東口 ⇒ 十王橋 ⇒ 6号国道 ⇒ 小貝浜 ⇒ 鵜の岬 ⇒ 伊師工業団地 ⇒
[Aコース 十王駅東口]
[Bコース 愛宕神社 ⇒ さくら宇宙公園 ⇒ 高萩イオン ⇒ 高萩駅西口]
- ・解散 A:十王駅 14時頃 B:高萩駅 15時30分頃
- ・昼食 持参
- ・ポイント 鵜の岬の景観とウミウ捕獲場見学。愛宕神社を経て高萩へ。



高萩ウォーキングクラブ

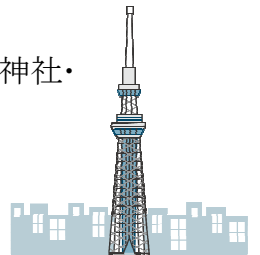


- ・開催日 平成25年10月5・6日(土・日)
- ・行事名 **高萩観音だるまウオーク** (JWA他主催)
- ・認定 IVV、500選、オールジャパン、KKML
- ・コース 10/5 (16km、6km) 10/6 (14km、6km)
- ・集合 高萩市文化会館前 10/5 6時00分
- ・解散 高萩市文化会館前 10/6 17時頃
- ・昼食 1日目の昼食持参
- ・ポイント みんなでたのしく歩こう。秋の上州路！
- ・備考 貸切バスを利用。詳細は同封の「参加申込みについて」参照。



..... 参加者募集

- ・開催日 平成25年9月21日(土)
 - ・行事名 **両国相撲部屋と東京スカイツリー巡りウオーク** (IWA主催)
 - ・距離 13km (団体歩行) ・認定 IVV
 - ・集合 江戸東京博物館広場 (両国駅西口徒歩2分) 9時20分
(高萩駅 5時50分集合 6時00分の上り電車に乗車)
 - ・スタート 9時50分 ・昼食 持参
 - ・コース 9月場所開催中の8相撲部屋と、史跡〔吉良邸・野見宿禰神社・横網町公園・旧安田庭園〕、東京スカイツリーを巡る。
 - ・解散 江戸東京博物館広場 15時30分頃
 - ・昼食 持参 参加費 300円 / 中学生以下 無料
- ※ 参加希望者は、9月8日までに青木または間下まで申し出てください。



～ 市民の健康づくりのために ～

〈 H25.7 高萩市健康づくり課 〉

日ごろから、市民の健康づくりの事業に取り組んでいる、高萩ウォーキングクラブの皆様には、大変お世話になっております。まずは、お礼を申し上げます。

さて、このたび高萩市では、健康増進法に基づいた、高萩市健康増進計画(「健康たかはぎ21(第2次)」)を策定しました。

この計画では、生活習慣病の一次予防に重点を置き、合併症の発症や重症化の予防を重視した取り組みを推進するための、基本的な方向を示しました。この中で、成人に対する課題の一つとして、正しい食事や運動などの生活習慣を意識させることが、とても大切であることを明記いたしました。そして、この課題をクリアするための取組みの一つとして、ウォーキングを勧める内容を盛り込んでおり、今後は、県で指定をしている市内ヘルスロードの周知をするとともに、この増進計画に基づく、ヘルスロードの整備・拡大を行っていきたいと考えております。

市民の皆様一人ひとりが、病気にならないための身体をつくり、自分の健康を維持していけば、医療費の軽減ができるとともに、生涯現役の実現にも繋がっていきます。これからも、『市民の健康増進・健康維持』のため、クラブとの連携を図っていきたいと思っております。

最後になりますが、引き続き市政へのご理解とご協力をお願いするとともに、あわせて、高萩ウォーキングクラブの、今後ますますの発展とご活躍をご祈念申し上げます。





＜新入会員紹介＞（敬称略）

6月から、次の方が私達の仲間になりました。よろしくお願ひいたします。

- 新入会員 2名 室谷房子(上手綱) 滑川政恵(島名)
- 会員数は7月31日現在 119名（内、中学生以下6名）です。



「茨城県マスターウオーカー完歩賞」受賞者の紹介（敬称略）

高萩ウオーキングクラブからの「茨城県マスターウオーカー賞」完歩者は次の通りです。

- 福島喜美(6/1 つくば国際で受賞)
- 間下 彰(6/23 常陸太田WCの大会で受賞・2回目)
- 海老沼壽子
- 堀内 豊 (共に7/7 藤代歩々えみ会の大会で受賞)

(IWAニュース 7,8月号掲載分)

☆「茨城県マスターウオーカー賞」とは、県内外のウオーカーが誰でも参加できるIWA独自の年間表彰行事で、平成19年1月から始まりました。表彰は、IWAおよびIWA加盟団体(現在12団体)が、指定した例大会(各団体1行事/年)を全て完歩したウオーカーが対象です。全完歩達成期間には期限がありませんので、何年かけて完歩されてもOKです。



☆ 茨城県マスターウオーカー賞を完歩された方または 次回の大会で完歩される方は、パスポートを間下まで提出するか、以下のものをIWAの担当者まで郵送してください(詳細は間下まで)。

※ IWA担当者に郵送する場合：パスポートのコピー・住所・氏名・表彰を受けたい大会(月日)

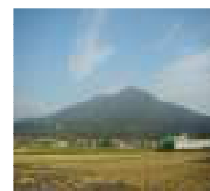
* IWA担当者 〒306-0013 古河市東本町 2-9-27 古河悠歩の会 渡辺敏夫様



TWC 文芸(俳句)

- ・ 光る汗 つくばを眺め ウオーキング 葉月
- ・ 梅の実を見上げ科学の街歩く (会員No. 220 R. S.)

6月1日に「つくば国際ウオーキング大会」の1日目に、TWCの例会として皆でつくばの街を楽しく歩いたときの様子が目に浮かびますね。



ウオーキング Q & A



ウオーキング中にマメができたらどうしたらよいでしょうか？



●足の裏が熱くなったり、刺すような痛みが出たらマメの出来はじめ、我慢をしないで靴を脱いでみる。足や靴を風に当てて冷やすだけでも違います。●テーピングをするか救急絆創膏をはっておきます。●少しゆっくり歩きます。水疱ができたらずぐ手当てします。放っておくとドンドン大きくなります。●足を洗い清潔にします。手当てをする手も清潔に。消毒液(市販の消毒液)をカット綿に含ませ消毒します。消毒した針などで穴を開けます。針は一人一本とします。自分の手を刺さないように、マメの皮の部分だけを刺して中の水をカット綿で押さえ絞らだし、ふき取ります。水が残らないように。マメに沿って絆創膏を貼ります。●爪の間に出来たものは医師に診てもらいましょう。処理後は手は良く洗いましょう。これはあくまで応急処置ですので、ひどい場合は医師に診てもらいましょう。

「初心者のためのウオーキング教室 指導者用マニュアル」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 ※ヘルスロード(IWAニュース等記載分のみ)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
25	8	8	木	ヘルスロード365 ひたち野牛久大会	○※	⑬IWA個人
	8	11	日	サギソウ鑑賞とヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	8	11	日	取手市ヘルスロードを歩いてアサヒビール工場へ	○※	⑥東ひ健歩
	8	17	土	千波湖涼風サンセットウォーク	—	⑫水戸WC
	8	18	日	福島県民の日 記念ウォーク	○	⑳いわき健歩
	8	21	水	ひたちなか夕涼みヘルスロードウォーク	※	⑪水戸歩
	9	1	日	神栖ヘルスロード巡りウォーク	○※	⑥東ひ健歩
	9	1	日	行方市ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	9	1	日	元気ウォーク(三和地区)	○※	②古河悠歩
	9	2	月	いわき くつの日ウォーク	○	⑳いわき健歩
	9	8	日	偕楽園スズムシヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	9	11	水	筑西市新ヘルスロード開設記念ウォーク	○※	④筑西W連
	9	14	土	ヘルスロード365 土浦市大会	○※	⑬IWA個人
	9	15	日	水戸の萩まつりウォーク	○	⑫水戸WC
	9	21	土	両国相撲部屋と東京スカイツリー巡りウォーク	○	⑬IWA個人
	9	24	火	高萩ウォーク	○	⑨常陸太田W
	9	26	木	いわきの郵便局めぐり(植田地区)	○	⑳いわき健歩
	9	29	日	小さい秋を見つけようウォーク	○	⑳いわき健歩
	10	5	土	水戸黄門さま漫遊ウォーキング大会	○	⑫水戸WC
	10	5	土	五霞・境を歩く(ヘルスロード365)	○※	②古河悠歩
	10	6	日	日立南部シーサイドウォーク	○※	⑨常陸太田W
	10	6	日	とりで利根川市民ウォーク	○M※	⑧取手歩

* 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。

② 渡辺敏夫 事務局長 0280-32-0172

④ 鳥生厚夫 会長 080-1090-5748

⑥ 小泉文男 副会長 029-274-8322

⑧ 二ノ倉剛 会長 0297-73-6401

⑨ 根本孝行 会長 0294-72-1940

⑩ 伊藤寿子 会長 029-836-8117

⑪ 川上 清 会長 029-251-3246

⑫ 菅原利満 会長 050-3321-1881

⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433

⑳ 山田卓男 会長 0246-32-3726

!! 会 員 募 集 !!

高萩ウォーキングクラブでは、会員を募集しております。一緒に楽しく歩きませんか。

会費：入会費 1,000円 年会費 2,000円(中学生以下は年会費免除)



※ 従来同様、「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、近況報告等なんでも結構です。ご連絡ください。

広報担当 間下 彰・佐藤睦子・菅野谷千恵子