



TWCだより
はぎの香り

No.038

発行2014年10月5日

高萩ウオーキングクラブ

発行責任者 青木 秀明

編集責任者 間下 彰

クラブ設立10周年に当たり

高萩ウオーキングクラブ会長 青木秀明

設立当時の背景として、世界の最長寿国が真の健康長寿国になるために、当時の厚生労働省は「国民運動として、生活習慣病対策をクローズアップし、1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」とスローガンを掲げ、各行政に呼びかけて指導されました。

高萩市でも、その対応の一助として、市民から運動不足の解消にウオーキングクラブの設立を期待する声が高まり、既に県央や県南、県西では活発に活動中でもあり、県北でも是非クラブを発足するよう、行政から懇願されました。これと並行して行政でも健康づくり講演会や教室も開催され、市民のムードも高まりました。

そこで、発起人を中心にウオーキングクラブ立ち上げ準備に入り、会則、役員構成、事業計画、予算、保険への加入、道路使用許可等、実に多岐にわたる諸問題を検討いたしました。この諸問題の検討時には、茨城県ウオーキング協会副会長の川上清様(現水戸歩く会会長)よりの確かなアドバイスや資料の提供等ご指導を頂きました。改めて感謝を申し上げ敬意を表します。

そして、平成16年8月24日に、会員数151名で目出度く高萩ウオーキングクラブ(TWC)設立の運びとなりました。因みに、この日はアテネオリンピックの女子競歩が行われた日です。発足当時から、例会として2回/月実施、また近隣のウオーキング大会に参加するなど、実績を積んできました。また、1回/年の市民歩く会にも積極的に参加し、当クラブの存在感を示し、会員募集にも繋がりました。

平成20年10月、念願の茨城県ウオーキング協会(IWA)へ加盟、また、平成21年1月には日本市民スポーツ連盟(JVA)に加盟、更に、この頃から、ウオーキング指導員の資格の取得、500選大会や茨城県マスターウオーカー大会の実施など本格的な活動に入りました。

また、何といっても忘れられないのが平成23年3月11日の東日本大震災です。当クラブも活動の中断を余儀なくされ、活動の再開は6月の「つくば国際ウオーキング大会」への参加でした。それ以降通常の活動に戻りましたが、大震災の爪痕を肌で感じながら歩きました。震災から3年半経ちますがまだ完全復旧とはいえない状況であります。早急に復興復旧を願っております。

さて、この度クラブ設立10周年を迎えることができましたが、これは偏に会員皆様のご協力はもとより関係者皆様の常日頃からのご指導の賜物と深く感謝申し上げます。健康志向の高まりの中、引続き「健康寿命を延ばそう！」を合言葉に、思いやる心を大切に、心新たにチャレンジして行きましょう。



総会風景



水戸観梅ウォーク



ウォーキング教室

10月 ~ 12月の例会のご案内



- ・開催日 平成26年10月13日(月・祝日)
- ・行事名 **体力づくり市民歩く会** (高萩市、高萩市教育委員会主催)
- ・距離・認定 A : 8km B : 16km (IVV、高萩市の完歩証)
- ・TWC集合 高萩市文化会館前 8時30分 ・スタート 9時00分
- ・コース A : 文化会館前 ⇒ はぎまる球場 ⇒ 花貫ダム ⇒ 花貫ふるさと自然公園
B : Aの往復(ふるさと自然公園 ⇒ 文化会館前)
- ・解散 A : ふるさと自然公園 11時30分~12時30分頃
B : 高萩市文化会館前 15時~16時頃
- ・昼食 持参 / 花貫ふるさと自然公園で豚汁が出ます。
(各自食器を持参してください)



- ・開催日 平成26年10月29, 30日(水, 木)
- ・行事名 **クラブ設立10周年記念 那須一泊ウォーク**
- ・距離・認定 1日目: 約10km (IVV) 2日目: ロープウェイで茶臼岳へ
- ・集合 高萩市文化会館前 6時50分 ・バススタート 7時00分
- ・ウォーキングコース
1日目: ホテル(那須高雄) ⇒ 殺生石 ⇒ 温泉街 ⇒ 温泉神社 ⇒ ホテル
2日目: ロープウェイ山頂駅~牛ヶ首あたりを散策
- ・解散 高萩市文化会館前 17時頃
- ・昼食 1日目の昼食をご用意ください
- ・見どころ 那須を歩き、紅葉が素晴らしい豊かな自然と雄大なパノラマを満喫する。
- ・備考 参加者募集中(10月13日までに青木会長または間下まで)



- ・開催日 平成26年11月16日(日)
- ・行事名 **常陸の小京都 たつごの里ウォーク** (500選、県MW賞大会)
- ・距離・認定 約12km (IVV、500選、県マスターウォーカー賞、HRNo.42,172,188)
- ・集合 高萩市総合福祉センター 9時30分 ・スタート 10時00分
- ・コース 福祉センター ⇒ 高戸小浜 ⇒ 万葉の道 ⇒ アプローチ広場(松岡城跡) ⇒ お屋敷通り ⇒ たつご味噌 ⇒ 穂積家 ⇒ 小島橋 ⇒ 見晴らし坂 ⇒ 福祉センター
- ・解散 高萩市総合福祉センター 14時30分頃 ・昼食持参
- ・見どころ 日本渚百選の高戸小浜と常陸の小京都たつごの里を歩く。



- ・開催日 平成26年11月27日(木)
- ・行事名 **助川城跡公園と助川山市民の森ウォーク**
- ・距離・認定 約10km (IVV、HRNo.36,37,224)
- ・集合 日立新都市広場(ジビックセンター前) 9時00分 ・スタート 9時30分
(高萩駅 8時15分集合 上り8時27分に乗車)
- ・コース 新都市広場 ⇒ 日立銀座モール ⇒ 助川城跡公園 ⇒ 助川山市民の森 ⇒ 平和通り ⇒ 日立駅中央口
- ・解散 日立駅 14時30分頃 ・昼食持参
- ・見どころ 助川海防城跡を訪ね、360度展望の助川山山頂からの眺望を楽しむ。



高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成26年12月8日(月)
- ・行事名 長久保赤水ウオーク(南中郷から高萩へ)
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 南中郷駅 9時30分 ・スタート 9時50分
(高萩駅 8時50分集合 下り9時06分に乗車)
- ・コース 南中郷駅⇒赤水旧宅⇒赤水の墓⇒赤水生家⇒
いわん坂⇒アプローチ広場⇒たつご通り⇒赤水銅像(駅前)⇒文化会館前
- ・解散 高萩市文化会館前 14時30分頃 ・昼食持参
- ・見どころ 陸前浜街道を歩き、高萩四英傑の一人長久保赤水を偲ぶ



TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA等各種記録認定など] (敬称略)

✿ 目指そう! 地球一周4万キロ(JWA)

- ・40,000+12,000km <田中義正> 20,000km <増田 洋>

✿ ヘルスロード365(IWA)

- ・150コース <菅野谷千恵子、間下 彰>



- ★ 受賞者の皆さん おめでとうございます。(漏れている方は間下まで申し出てください。)
(ウォーキングライフ 26/9・10月号 及び IWAニュース 26/9月号、10月号掲載分 敬称略)



みんなの広場



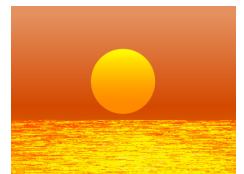
TWC 文芸(俳句)

- ・滝川の ^すせせらぎ透きし 鬼やんま 葉月(会員No.220 R.S.)
- ・夏の果て 六角堂に 崩れ波 //



天気のことわざ「朝焼けは雨、夕焼けは晴れ」

夕焼けで空が赤くなるのは、太陽が地平線近くにあって、太陽光線が分厚い空気層を斜めに通過するため、空気層がプリズムの働きをして光線のうち波長の長い赤色光以外を散乱させてしまうためです。日本の天気は、偏西風の影響で西から東に移動するため、西の空が晴れている夕焼けでは次の日は晴れになるといいます。一方、朝焼けは、空気中の湿度が上がって増えた水蒸気によって光が散乱されて、空がピンク色から紫色に近い色に染まるといわれています。有名なことわざですが、実際は経験的にいわれている部分が強く、当たる確率は意外と低く、60%ぐらいといわれています。確率を上げるには、そのときまわりにある雲を見るといいといわれています。薄い雲が浮かんでいれば晴れ、低気圧に由来する厚い雲があれば雨になりやすいです。



※「日本気象協会 お天気百科」から引用させて頂きました。



【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)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
26	10	5	日	とりで利根川市民ウォーク	○M※	⑧取手歩
	10	5	日	河和田八景を歩く	○※	⑪水戸歩
	10	15	水	水戸市新ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	10	15	水	ヘルスロード笠間市・初秋の北山公園を歩こう	○※	⑬IWA個人
	10	19	日	陸前浜街道ウォーク①	○	⑦利根歩
	10	19	日	いわき災害復興祈念ウォーク	○	⑳いわき健歩
	10	22	水	笠間市新ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	10	25	土	水戸の菊花展ウォーク	○※	⑫水戸W
	10	26	日	IBARAKIウォークフェスティバル(美浦村)	○	*1
	10	28	火	大子もみじ寺とヘルスロードウォーク	○※	⑨常陸太田W
	11	5	水	つくば市ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	11	8	土	国営ひたち海浜公園ウォーク	○	⑧取手歩
	11	8	土	町屋赤レンガウォーク	○	⑨常陸太田W
	11	9	日	鮭の遡上と真岡線SL鑑賞ウォーク	○M※	④筑西W連
	11	9	日	笠間菊まつりウォーク	○☆※	⑫水戸W
	11	14	金	笠間菊祭りウォーク	○※	⑨常陸太田W
	11	15	土	「五重塔と鶴の岬」を巡るウォーク	○※	⑥東ひ健歩
	11	15	土	ヘルスロード茨城町大会・桜の郷と田園コース	○※	⑬IWA個人
	11	15	土	うつくしま みずウォーク いわき大会	○	⑳いわき健歩
	11	22	土	いい夫婦の日 記念ウォーク	○	⑳いわき健歩
	11	26	水	水戸晩秋ウォーク	○	⑪水戸歩
	11	29	土	鹿嶋 神の道ウォーク	○☆※	⑫水戸W
	11	30	日	小林一茶・布川宿地藏尊ウォーク	○M※	⑦利根歩
	11	30	日	長距離に挑戦・四時ダムを歩こう	○	⑳いわき健歩
	12	6	土	「北山公園から芸術の村」を巡るウォーク	○※	⑥東ひ健歩

* 詳細は、各主催者 または TWC事務局 間下 彰(0293-22-4809)までお問い合わせください。

④ 鳥生 厚夫 会長 0296-20-3386

⑪ 川上 清 会長 029-251-3246

⑥ 小泉 文男 副会長 029-274-8322

⑫ 菅原 利満 会長 050-3321-1881

⑦ 田仲 正一 会長 0297-68-5051

⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433

⑧ 二ノ倉 剛 会長 0297-73-6401

⑳ 山田 卓男 会長 0246-32-3726

⑨ 根本 孝行 会長 0294-72-1940

*1 茨城県自然歩道利用促進協議会
029-301-2946

※「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、詩歌 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・橋本紀子

本号から橋本紀子さんが広報発行のお手伝いをしてくれることになりました。
よろしく願います。

