



TWCだより はぎの香り

No.080

発行2021年8月5日

高萩ウォーキングクラブ

発行責任者 間下 彰

編集責任者 増田 洋



8月～9月の例会のご案内



- * 当面、参加者は原則として高萩Wクラブ会員限定とさせていただきます。
- * 新型コロナウイルスの状況によっては中止することもあります。



- ・開催日 2021年(令和3年)8月21日(土)
- ・行事名 太平洋はだしウォーク
- ・距離・認定 約7km (IVV) (ヘルスR.172,239,258)
- ・集合 高萩市総合福祉センター 8時30分
- ・コース 福祉センター→ハーモニーパーク⇒津明神社⇒花貫住宅集会所⇒高浜海岸⇒有明海岸⇒高戸前浜⇒緑の道⇒福祉センター
- ・解散 高萩市総合福祉センター 11時30分頃
- ・昼食 不要
- ・見どころ 白砂の高萩の海岸をはだして歩く。
- ・その他 各自マスク持参・着用のこと。
ポリ袋(靴入)、タオル、サンダルなどがあると良いでしょう。



- ・開催日 2021年(令和3年)9月10日(金)
- ・行事名 安良川八幡宮参詣ウォーク(ヒガンバナ)
- ・距離・認定 約7km (IVV)
- ・集合 高萩市文化会館前 8時40分
- ・コース 文化会館前⇒高萩小学校⇒安良川八幡宮⇒神宮司⇒向洋台団地⇒向洋台集会所⇒島名団地⇒安良川西⇒文化会館前
- ・解散 高萩市文化会館前 11時30分頃
- ・昼食 不要
- ・見どころ コロナの早期収束の祈願と、彼岸花を鑑賞。
- ・その他 各自マスク持参・着用のこと。



熱中症に注意!! 適宜マスクを外しましょう

熱中症に警戒する時季がやってきました。今年も新型コロナウイルス感染防止のためマスクを着用してのウォーキングが推奨されます。しかし、マスクは顔からの放熱を妨げ、また、喉の渇きを感じにくくするので水分補給が不十分になりがちです。そこで、周囲の人との距離が2m以上あり、お互いに会話をしない場合は、マスクを外すことも良いでしょう。また、小休止など休憩時にはマスクを外して深呼吸をし、新鮮な空気を胸一杯吸ってみてはいかがでしょうか。水分補給も忘れずに!



TWC例会 活動報告

2021年(令和3年)6月10日(木)「花貫川あじさいロードウォーク」

天候：晴 参加者：34名(会員31名、会員外3名) 距離：7km

今回のコースは、花貫川沿いのあじさいを愛でる「花貫川あじさいロードウォーク」でしたが、生憎あじさいはやっと咲き始めたところでした。ちょっと蒸し暑い日和で木陰のあまりないコースでしたが、田を渡る風は涼しく、ほっと一息つけました。皆さんの話を聞いていると、このコロナ下、運動不足を痛感されているようです。コロナが一日も早く収束してほしいものですね。



スタート前のウォーミングアップ



いよいよスタート



休憩後の再スタート



ガクアジサイ



田園風景(田圃を渡る涼しい風に吹かれてホット一息)



2021年(令和3年)7月10日(土)「新緑の花貫溪谷ウォーク」

天候：曇り 参加者：30名(会員25名、会員外5名) 距離：7km

連日の雨。心配された天気ですが、曇りながらなんとか天気は持ってくれました。

今回は、花貫ふるさと自然公園をスタートし、紅葉スポットで知られた名馬里ヶ淵、不動滝・乙女滝、汐見滝吊り橋を経て小滝沢キャンプ場で折り返す新緑の花貫溪谷を歩くコースです。



花貫ふるさと自然公園をスタート



名馬里ヶ淵へ



不動滝・乙女滝入り口で小休止



不動滝 雨後のせいか水量が多い



汐見滝吊り橋



帰路は下りで歩が進みます



みんなの広場



TWC 文芸

ぎょえい

俳句・梅雨晴間 名馬里ヶ淵に 魚影なし (会員No.220 R.S.)

・万緑や 朽ちし売店 丸呑みし //

・風を読み 額紫陽花は 雨を待つ //



TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

<会員数> 49名(男性23名、女性26名)(7月20日現在)

<各種記録認定・表彰> (敬称略)

✿ 日本ウォーキング協会定期総会表彰 (JWA)

功績表彰(個人) 間下 彰

✿ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録 (JVA)

回数記録認定 <800回> 鶴沼信男

距離記録認定 <12,000km> 鶴沼信男

✿ TWC完歩賞

<100回> 柴田節子 <60回> 櫻村寛美 <40回> 渡辺敏夫

☆ 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 2021年7・8月号 等掲載分)



【高萩WC 及び 近隣クラブのウォーキング大会 一覧】

〔現在、新型コロナウイルス感染防止のため、殆どのクラブが参加者を会員のみに限定しております。そこで、ここでは、高萩WC会員が自由に参加できる大会のみを掲載いたしました。〕

○ IVV ☆500選 Mマスターウォーカー △道紀行100 ※HR (IWAニュース8月号掲載分)

年	月	日	曜日	行事名	認定	主催・主管
'21	8	21	土	太平洋はだしウォーク	○※	②高萩WC
	8	21	土	越谷レイクタウン周辺ウォーク	○	③取手歩
	8	21	土	筑西市大会 下館の寺社巡りとヘルスロードW	○※	⑦IWA第5事業部
	8	28	土	東海村石神城址ウォーク	○※	④ひたちなか健歩
	9	4	土	草加松原遊歩道ウォーク	○	③取手歩
	9	8	水	御岩神社パワースポットウォーク	○	⑤常陸太田WC
	9	10	金	安良川八幡宮参詣ウォーク	○	②高萩WC
	9	18	土	科学万博記念公園ウォーク	○	③取手歩
	9	18	土	つくば霞ヶ浦りんりんロードおよび周辺ウォーク	○※	⑦IWA第5事業部
	9	19	日	水戸市 内原ロマンコースを歩く	○※	④ひたちなか健歩
	9	19	日	源氏川彼岸花ウォーク	○※	⑤常陸太田WC

* 詳細は、各行事の主催者(下記)までお問い合わせください。

② 間下 彰 会長 090-3903-0560

⑤ 石橋 秀雄 会長 090-2433-0821

③ 日野 勝博 会長 0297-77-8891

⑦ 渡辺 千春 代表 090-5333-5843

④ 小泉 文男 会長 029-274-8322

暑さ指数(WBGT)について

《環境省のHPを参考に致しました》

梅雨が明けて蒸し暑い夏がやってまいりました。最近、暑さ指数という言葉を目にします。暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度))は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を下記のとおり公表しています。ウォーキング時には暑さ指数を頭において、熱中症にならないよう十分注意して歩きましょう。

日常生活に関する指針

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

熱中症予防運動指針

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35°C	28~31	嚴重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

「はぎの香り」に掲載する内容を、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 増田 洋・坪和久男・佐藤睦子・割ヶ谷小夜子

