



TWCだより はぎの香り

No.083

発行2022年2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

編集者 朝妻 重雄



2月 ~ 4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 2022年(令和4年)2月13日(日)
- ・行事名 ~~常陸の小京都たつごの里ウォーク~~
- ・距離・認定 約8km (IVV) (ヘルスR346)
- ・集合 高萩市総合福祉センター 9時00分
- ・コース ~~総合福祉センター⇒見晴らし坂⇒後谷⇒温泉病院~~

茨城県でも1/27~2/20の予定で蔓延防止
措置が発令されることになりました。
そこで、「常陸の小京都たつごの里ウォーク」
は中止することと致しました。



お屋敷通り

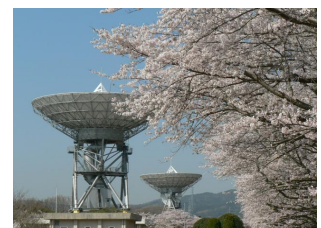
- ・解散
- ・昼食
- ・見どころ



- ・開催日 2022年(令和4年)3月10日(木)
- ・行事名 高萩市内観梅ウォーク(花貫溪谷沿い)
- ・距離・認定 約7km (IVV)
- ・集合 花貫ふるさと自然公園 9時45分
- ・コース 花貫ふるさと自然公園⇒名馬里ヶ淵⇒名馬里
ドライブイン⇒(梅林)⇒汐見滝吊り橋⇒小滝沢
キャンプ場⇒汐見滝吊り橋⇒花貫ふるさと自然公園
- ・解散 花貫ふるさと自然公園 12時00分頃
- ・昼食 不要 ・各自マスク持参・着用のこと
- ・その他 各自マスク持参・着用のこと。



- ・開催日 2022年(令和4年)4月1日(金)
- ・行事名 お花見ウォーク(さくら宇宙公園)
- ・距離・認定 約7km (IVV、ヘルスR304)
- ・集合 高萩市文化会館 9時00分
- ・コース 文化会館⇒新花貫橋⇒びんずる坂⇒さくら宇宙公園
⇒石滝団地・いぶき台団地⇒花貫橋⇒文化会館
- ・解散 高萩市文化会館 12時00分頃
- ・昼食 不要 ・各自マスク持参・着用のこと
- ・見どころ さくら宇宙公園の約300mの桜並木と桜越しに見える巨大なパラボラアンテナ



パラボラアンテナ

TWC例会 活動報告

2021年(令和3年)12月7日(火)「納会ウォーク(高萩の里山原風景)」

・天候：薄曇り 参加者：37名(会員32名、会員外5名)
・福祉センター⇒後谷⇒大高寺奥の院入口⇒関根橋⇒松岡公民館⇒サンスポーツランド⇒小島団地⇒福祉センター(7km)
曇り空ながら、雲間から、時折陽射しが覗き、気温もまざまずの日和でした。今回のコースは、市内の里山風景の中を歩く距離7km 2時間のコースでした。



里山風景



田園の中をのんびりと



松岡付近①



松岡付近②

2022年(令和4年)1月10日(月)「市内初詣ウォーク」

・天候：晴 参加者：40名(会員33名、会員外7名) (距離:7km)
・文化会館⇒高萩小学校⇒安良川八幡宮⇒向洋台児童公園⇒鏡神社⇒イオン⇒文化会館
本年も元気に、そして健やかに歩けることを祈願するための初詣ウォーク。
参加者全員で安良川八幡宮で初詣祈願した後、向洋台児童公園まで行きここで解散、コロナの状況を鑑み、密を避けるためここからは地図を見ての自由歩行としました。多くの皆さんが鏡神社に向かい参拝をしておりました。



安良川八幡宮の参道



石段を登ると拝殿



全員で初詣祈願



各自 今年も宜しく と祈願 (コロナが終息しますように)



向洋台児童公園で解散



みんなの広場



TWC 文芸

- 俳句
- ・ 月^さ冴へて 顎^{あご}まで^つ浸かり 冬至風呂 (会員No.220 R.S.)
 - ・ 髪結^うて 三密守り 初詣 //
 - ・ 冬木立^{やしろ} 社の面影 様変わり //



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)(1月20日現在)

<各種記録認定・表彰> (敬称略)

✿ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録 (JWA)

距離記録認定 <13,000km> 鶴沼信男

✿ TWC完歩賞

<100回> 割ヶ谷小夜子 <40回> 鈴木八重子 <40回> 池田 武(水戸市)

☆ 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 2022年1・2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、参加者を会員のみに限定しているクラブもあります。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2月号掲載分)

年	月	日	曜日	行事名	認定	主催・主管
'22	2	5	土	稲田の石切り山脈ウォーク	○	③取手歩
	2	13	日	常陸の小京都たつごの里ウォーク	○※	②高萩WC
	2	19	土	布佐から木下周辺ウォーク	○	③取手歩
	2	26	土	常陸大宮タウンウォーク	○	⑤常陸太田WC
	2	26	土	隣の町(鉾田市&大洗町)も歩こう	○△※	⑦IWA第5事業部
	3	5	土	早春の花高井城址公園ウォーク	○	③取手歩
	3	10	木	観梅ウォーク(花貫溪谷沿い)	○	②高萩WC
	3	12	土	第10回水戸観梅ウォーク大会	○	⑥水戸歩
	3	13	日	大串貝塚ふれあい公園とウォーキング教室	○	④ひたちなか健歩
	3	19	土	レインボーブリッジとお台場ウォーク	○	③取手歩
	3	19	土	霞ヶ浦湖畔と風車の公園ウォーク	○M※	⑦IWA第5事業部
	3	26	土	常陸太田市内ヘルスロードウォーク	○※	⑤常陸太田WC
	4	1	金	お花見ウォーク(さくら宇宙公園)	○※	②高萩WC

* コロナの影響で中止になる場合もあります。参加をされる方は各行事の主催者(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

⑥ 渡邊 昭知 会長 029-285-1592

④ 小泉 文男 会長 029-274-8322

⑦ 渡辺 千春 代表 090-5333-5843

東北復興支援 “絆ウォーク”

日本ウォーキング協会や日本レクリエーション協会などをつくる「東北復興支援運動体実行委員会」は、東日本大震災から10年に合わせて被災地の現状を発信・東北の発展を支援することを目的とした「東北復興支援“絆ウォーク”」を開催。第1期は昨年3月に相馬市をスタートし、11月に八戸市に到着しました。今回は第2期として12月に東京をスタート、今年の3月に福島市到着を目指しています。12月11日に千葉県ウォーキング協会からリレーされた隊旗は、現在茨城県内を進行しており、2月6日には十王～磯原、12日には磯原～植田と高萩市・北茨城市を歩き、2月12日に福島県ウォーキング協会にリレーする予定です。

絆ウォーク(十王～高萩) 皆で一緒に歩きませんか



- ・開催日 2022年(令和4年)2月6日(日)
- ・行事名 東北復興支援 絆ウォーク(十王～高萩)
- ・距離・認定 約7km (IVV) (TWC完歩賞(はぎまるスタンプ))
- ・集合 十王駅東口 8時50分(受付・検温 8:50～ 出発式 9:10)



- ・コ 茨城県でも1/27～2/20の予定で蔓延防止措置が発令されることになりました。そこで、「絆ウォーク(十王～高萩)」の参加募集は中止することと致しました。
- ・解
- ・昼

号国道)⇒高萩駅東口

健康スポレクひろば「ウォーク&レク」始まる

【目的】・スポーツ、レクリエーション活動を仲間と継続的に楽しみ、健康寿命の延伸を図る。
・屋外で安全に実施できるウォーキングを楽しみながら、心身への効果について理解する。

【主催】日本ウォーキング協会《高萩会場(総合福祉センター)は高萩ウォーキングクラブが担当》

1月20日 第1回目の健康スポレクひろばが開催されました。参加者は講師・スタッフを含めて16名。今回は正しい姿勢・歩き方を学んだ後、高戸小浜へ約4kmのウォーキング。ウォーキングから帰ってからは、転倒防止効果があるという開眼片足立ちを全員で行いました。開眼片足立ちは、左右の足で1分ずつ1日に3回行くと、理論上50分歩いたのと同じくらいの効果があるといわれています。なお、健康スポレクひろばは2月17日まで全部で5回開催されます。



講義



高戸小浜までウォーク



レク(開眼片足立ち)

「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・朝妻重雄・佐藤睦子・割ヶ谷小夜子

