



TWCだより
はぎの香り

No.086

発行2022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

編集者 朝妻 重雄



8月~10月の例会のご案内



※参加費:特に記載のないものは《会員・中学生以下:無料 会員外:300円》です ※
《新型コロナウイルスでまん延防止重点措置や緊急事態宣言が発出された場合は中止致します》



- ・開催日 2022年(令和4年)8月20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 高萩の白砂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 2022年(令和4年)9月16日(金)
- ・行事名 彼岸花ウォーク (安良川八幡宮)
- ・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。



- ・開催日 2022年(令和4年)10月9日(日)
- ・行事名 市民歩く会 《高萩市主催》
《詳細は未定。次号(No.087)でお知らせいたします》



- ・開催日 2022年(令和4年)10月23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) (茨城県MW) (500選08-10) (道紀行108008)
- ・集合 高萩市総合福祉センター 9時00分
《詳細は、次号(No.087)でお知らせいたします》

TWC例会 活動報告

2022年(令和4年)5月28日(土)「新緑の花貫溪谷ウォーク」

- ・天候：晴 参加者：33名(会員29名、会員外4名) 距離：7km
- ・花貫ふるさと自然公園⇒名馬里ヶ淵⇒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

名馬里ヶ淵から小滝沢キャンプ場までの花貫溪谷は、大小さまざまな淵と滝が連なり、美しい新緑の景観が続いています。汐見滝吊り橋からの眺めは新緑も絶品です。そんな、新緑の花貫溪谷の散策を楽しんで来ました。



不動滝



清々しい新緑



汐見滝吊り橋



2022年(令和4年)6月15日(水)「花貫川あじさいロードウォーク」

- ・天候：曇り/雨 参加者：35名(会員22名、常陸太田WC9名、会員外4名) 距離：8km
- ・高萩市文化会館⇒秋山下生活改善センター⇒秋山大橋⇒あじさいロード⇒イオン高萩店⇒高萩市文化会館

アジサイに雨。舞台は整ったのですが、肝心のアジサイは残念ながらチラホラの状況でした。そんな中、常陸太田WCの交流参加があり、楽しい例会ウォークとなりました。



あじさいロード



常陸太田WCの皆さん

2022年(令和4年)7月20日(水)「高萩の里山原風景・大高寺奥の院」

- ・天候：晴 参加者：27名(会員23名、会員外4名) 距離：7km
- ・高萩市総合福祉センター⇒後谷⇒大高寺奥の院⇒後谷⇒高萩市総合福祉センター

真夏日となり、スタート時の気温30度。計画では大高寺奥の院から松岡、小島団地経由で福祉センターに戻る予定でしたが、熱中症予防のため、行程を変更。早めに切り上げました。



大高寺奥の院(金色のパゴダ)





みんなの広場



TWC 文芸

- 俳句・空梅雨や ^わ詫びのひとつも 紫陽花に (会員No.220 R.S.)
・朝日浴び 名馬里の滝に 虹の橋 //
- ・マスク取り 戦なき世の 大花火 //



TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

<会員数> 43名 (男性20名、女性23名) (7月20日現在)

<各種記録認定> (敬称略)

✿ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録 (JVA)

距離記録認定 <14,000km> 鶴沼信男

✿ TWC完歩賞

<140回> 間下 彰 <120回> 水戸早苗

<80回> 渡辺孝子、鶴沼信男、花園節夫 <20回> 石井チヨミ

☆ 受賞者の皆さん おめでとうございます。(漏れている方は増田、朝妻まで申し出てください)
(ウオーキングライフ 2022年7・8月号、IWAニュース7、8月号 等掲載分)



熱中症予防×コロナ感染防止

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、
熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保でき、会話がないうちには、マスクを外すようにしましょう。



マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



厚生労働省のホームページを参考にさせていただきました。



【高萩WC 及び 近隣クラブのウォーキング大会 一覧】

コロナ禍のため、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。

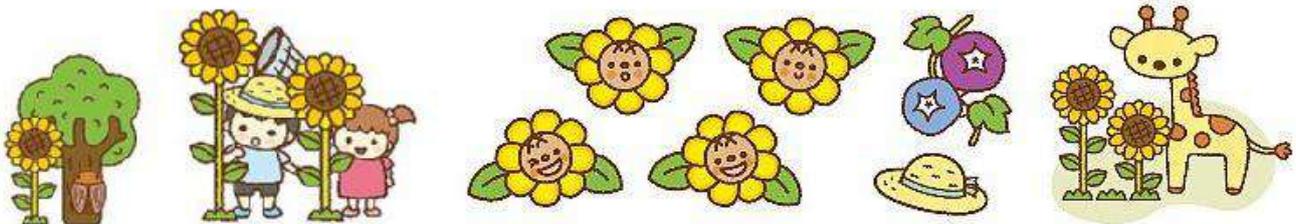
○ IVV ☆500選 Mマスターウォーカー △道紀行100 ※HR (IWAニュース8月号等掲載分)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
'22	8	6	土	小江戸川越ウォーク	○	③取手歩
	8	11	木	山の日ウォーク(石森山&絹谷富士へ出かけよう!)	○	⑳いわき健歩
	8	20	土	太平洋はだしウォーク	○※	②高萩WC
	8	21	日	大洗港と海浜公園巡り	○	④ひたちなか健歩
	8	27	土	北山公園と道の駅ウォーク	○※	⑦IWA第5事業部
	9	3	土	江の島ウォーク	○	③取手歩
	9	10	土	渡里湧水群散策	○	⑥水戸歩
	9	17	土	東京タワーと芝公園ウォーク	○	③取手歩
	9	16	金	彼岸花ウォーク(安良川八幡宮)	○	②高萩WC
	9	17	土	ときわ路パスを使って彼岸花鑑賞ウォーク	○	⑦IWA第5事業部
	9	18	日	河和田八景探訪	○	⑥水戸歩
	9	25	日	ひたちなか海浜鉄道・古墳シリーズ(その2)	○	④ひたちなか健歩
	10	2	日	第10回とりで利根川市民ウォーク	○	③取手歩
	10	9	日	高萩市民歩く会(高萩市主催)	○	②高萩WC
	10	15	土	泉岳寺ウォーク	○	③取手歩

*新型コロナウイルス等の影響で中止になることもあります。

詳細は、各行事の主催者(下記)までお問い合わせください。

- ① 望月 諭 会長 029-873-9711 ⑤ 石橋 秀雄 会長 090-2433-0821
 ② 間下 彰 会長 090-3903-0560 ⑥ 渡邊 昭知 会長 029-285-1592
 ③ 日野 勝博 会長 0297-77-8891 ⑦ 渡辺 千春 代表 090-5333-5843
 ④ 大越 康孝 会長 029-272-8100 ⑳ 北部 房子 事務局長 0246-34-7895



「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

