

海風と歩こう

7月・8月
2021年 第71号



ヨコスカ ウオーキング協会旗

掲載の行事は全て会員以外の方も予約なしで参加できます。
ホームページ等で例会開催確認の上、受付時間内に直接お越しください。

★★★ ヨコスカ ウオーキング協会のホームページアドレスです。★★★

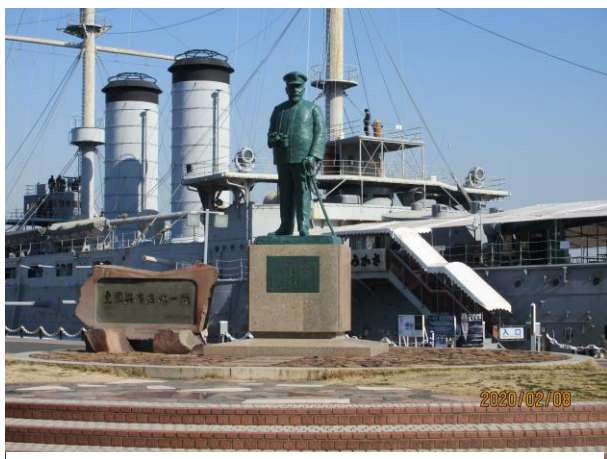
<http://yokosuka-wa.pepper.jp/>

◆例会紹介

★★ 7月18日(日)「横須賀 臨海公園巡り」 自由歩行 ☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
7月18日(日) 10km	ヴェルニー公園 (京急・汐入駅歩5分、JR・横須賀駅歩7分) 受付 9:45~10:15 受付後随時出発	京急・浦賀駅 13:00 まで又は、 アンカー到着まで	ヨWA・KWA 200円 他協 300円、一般 500円

(コース) 集合地(ヴェルニー公園)→三笠公園→うみかぜ公園→海辺つり公園→うみかぜの路→馬堀海岸公園(*)→ゴール (*コースは、馬堀海岸公園の園内は通りません。)



【三笠公園】

横須賀を「山の手、海の手」の町」と称す人がいます。私たちは、海の手に並ぶ、公園を臨海公園と呼ぶことにしました。今回は、馬堀海岸までの臨海公園を巡ります。スタート地のヴェルニー公園は、わが国防衛の要衝で海上自衛隊と米海軍基地に隣接するという面もありますが、日本の近代化の先駆け横須賀製鉄所を語る記念館(ミュージアム)が園内に二つもあります。また、市民も参加して見事な花を咲かせるバラ園として有名です。次の三笠公園は、世界三大記念艦の「三笠」のある公園です。音楽に合わせて踊る噴水の池や災害に備えたデ51(蒸気機関車)型の貯水タンクがあることでも有名です。うみかぜ公園は、比較的新しく整備された公園

です。ちびっこ用のモトクロスバイクコースやスケートボードのプレイ広場が併設され、休日ともなると市民の大バーベキュー場となります。海辺つり公園は、管理棟にその日や最近の釣り情報や釣果が貼りだされるなど釣り人への手厚い情報提供があることで有名です。うみかぜの路は、波消しの防波堤を兼ねて設けられた約2kmに及ぶほぼ直線のプロムナードで、ここからの東京湾の眺めには目を見張るかと思います。また、頬に感じられるうみかぜも気持ち良いものです。また、超大型船から小さい船までコンテナやLNG,自動車運搬船など各種の船の行き来がみられます。うみかぜの路の中ごろの向いに馬堀海岸公園があります。市民プールがあることで有名です。歩行距離の関係でうみかぜの路の終端から丘超えて浦賀駅へ向かいます。なお、文中の公園などの紹介は、通常時のもので“コロナ”の問題で、現在は、休止や自粛中などのこともあります。

事務局移転のお知らせ

住所が下記に変更となりました。

ヨコスカ ウオーキング協会 事務局

〒240-0101 横須賀市長坂 3-6-28-4 小沢方

TEL 046-804-9876

◆例会に参加して

☆☆5月4日(日)「太田和つつじの丘」

昨年2月以来、1年2ヶ月ぶりに例会に参加させていただいた。五月晴れの中、9時45分からの受付が終了と参加者は順次スタートして行ったが、ここ数週間持病の腰痛に悩まされている私は腰を庇いつつ恐る恐る行列についていった。平作トンネルから衣笠城址の下を通過して太田和街道に入ると勾配の厳しい上り坂が待っており、コロナ禍による外出規制をよいことに体を動かさなかった自分につけが出て、息が上がってしまった。しかし、その先の森林公園に入ると木洩れ日の下で新緑の莖と野鳥の囀りに疲れが癒され再び元気が出てきた。更に太田和つつじの丘に向かい歩を進めると先行している人たちから、つつじの丘に行っても花は終わっている旨の情報を得たので残念だがそこでUターンした。



【太田和つつじの丘】

帰路は山科台から北武に抜けて三崎街道を北上1:30分程でゴールの衣笠駅に辿り着いた。ゴールで会長や役員の皆さんが笑顔で迎えてくれ腰の痛みも忘れていった。 Y. T

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆ 4月27日(火)「吉井貝塚と怒田城址」



【吉井貝塚・怒田城址】

コロナ禍でしたが、由緒ある「吉井貝塚・怒田城址」の名に魅せられ参加しました。吉井貝塚は縄文時代早期から古墳時代後期までの土器、石器あるいは骨角器などが出土し、県内有数の遺跡で、県指定史跡であることも知りました。コース全体の距離は短いものの、アップダウンも織り交ぜた歩き易い行程でした。途中、小高い丘の吉井貝塚で久里浜市内を見下ろせる台地で休息を取り、その後、真福寺～御林～東福寺～西叶神社とまわり浦賀湾を行き来する小船を右に見てゴールの浦賀駅前に正午頃に到着しました。天候にも恵まれウォーキングを存分に楽しめました。いつも役員の方々には感謝しております。(Y.K)

☆☆ 5月11日(火)「春の小網代の森」

Thank you for the excellent tour and wonderful day.

An incredible guided tour in Koajiro No Mori. The organizers of this outing were attentive and kindly supervised all the participants. The Forest's complex eco-system combined with the Shrine are breathtaking visually and aurally. KAJ

(訳) 驚きと発見に満ちた小網代の森での一日

小網代の森を散策するウォーキングに参加しました。主催グループのガイドの方々が、参加者全員が安全に楽しめるよう細やかに気配りをしながら、森を案内をしてくださいました。森の中に息づく複雑な生態系と、神社の珍しい石の音に、目だけでなく耳まで楽しませてもらい感動の連続でした。(Anie)



【小網代の森】

◆ウォーキング教室

これまで教室の会場としてきた中央公園が新しく整備され、平和中央公園として生まれ変わりました。ベッカー提督の像がある高台の場所は、円周コースが取れる平らな場所となり、この場所で、100mの歩行チェックができるようになりました。ヨコスカウォーキング協会では、設立当初からウォーキング教室を続けています。楽しく美しく健康に歩いていただくため初級の教室を行っています。靴の履き方、歩き始めやクールダウン時のストレッチ、歩幅測定、歩く姿勢チェックなどの指導を行います。、100mの歩行チェックでは、歩く速さを変えて心拍数を確認して、どの速さで歩けばいいかを検討します。また、昼食をはさんで、午後のミニウォーキングでは、地図の見方、歩行マナーなどを学習し、クールダウンストレッチで終わります。一度では、なかなか身につかないと考え5回参加して身に付けていただきたいと考えています。コロナが蔓延する中、体力を維持するには、屋外でのウォーキングと考え、ウォーキング教室参加をお待ちしています。



【新しくなった平和中央公園】

★★ ご参加の皆様へ

活動再開に当り、“新型コロナウイルス”感染防止対策として、次の様にお願いを申し上げます。
“新型コロナウイルス”は、これまでの知見によると

- ①感染して、全く自覚症状が無い段階で、既に他を感染させるウイルスをまき散らすこと
- ②感染力が非常に強いこと

が窺えます。そこで、「お互い様」の気持ちで、“うつさない、うつされない”ため ご協力をお願いします。

参加の皆様へ ご案内とお願い(新ヨコスカスタイル)

1. 体調に不安のある時、体調不良の時、発熱の時は、参加を控えてください。
2. マスクを着用してご参加ください。(フェイスシールド類のみでの参加は、ご遠慮ください。) ソーシャルディスタンス(2m)がとれないときは、マスクを外さないでください。(出発までは、必ず着用する)
3. 集合時間を遅くしました。(ラッシュアワーを避けるためと「普通」等空いている列車の利用)
4. 集合後は、アルコール等薬液の手・指へのスプレー及び検温の実施にご協力ください。(手・指の消毒と検温)
5. 健康申告カードに参加カードを添えて参加申し込みをしてください。(参加費は釣銭なく)
6. 出発式は、“密”の心配があるので、行ないません。
7. 揃ってのストレッチ(体操)は、行いけません。“密”に気を付けて、各自でお願いします。
8. 例会では、自由歩行を採用します。また、コース途中での昼食不要のように、距離を短くしています。ゆっくり悠遊ウォークでは、ソーシャルディスタンスをとった歩行とします。
9. 歩行中のマスクは、街中では着用を原則とし、自身の責任と判断で、着脱をお願いします。(熱中症にも気を付ける)
10. 参加後、帰宅したら手洗いを励行ください。
11. 万一、参加後14日以内にコロナウイルス感染が判明した時は、必ず、当会へご連絡ください。

◆◎◆次回案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
9月5日(日) 金田湾から小網代の森へ 10月31日(日) 浦賀奉行所開設300周年記念ウオーク第1弾 歴史の道 浦賀道①(逗子～衣笠)	9月14日(火) 海の公園と八景島 10月12日(火) 金沢文庫と称名寺

◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしくお願ひします。

5月入会・・・ 鶴谷 貢さん 草野耕作さん
6月入会・・・ 内藤恵美子さん 串田香代子さん

《《《 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止) 7月8月は午前中のみ

プログラムの内容 (雨天中止)

開 講 日	6月26日(土)	7月31日(土)	8月28日(土)
-------	----------	----------	----------

10:10 ～ 12:00 実技
12:00 ～ 12:30 昼食
12:30 ～ 14:00 頃
4km程度のミニウオーク

- 集合時間・場所・・・ 9:30～10:00 京急・横須賀中央駅改札前Yデッキ
- 終了時間・場所・・・ 14:00 頃 京急・横須賀中央駅付近
- 受 講 料…………… 500円
- 持 ち 物 …… 弁当・飲料・大きめの敷物、マスク着用 歩きやすい服装・帽子・履き慣れた靴

ウォーキング教室受講者募集

ウォーキングは、手軽で簡単な運動です。運動の効果を上げるには長く継続することが大切です。良い姿勢・歩く速さ・歩幅等を心掛け美しく効果的な歩き方を身につけましょう。ご参加お待ちしております。



【歩行チェック】



【歩幅測定】



【クールダウンストレッチ】

《 年会費の更新のお願い 》

下記の方は、間もなく年会費の更新時期を迎えます。該当の会員様は、継続の手続きをお願い致します。年会費は正会員2,000円家族会員1,000円です。同封の用紙でお振込み頂くか、例会又はウォーキング教室で受で付いたします。 ※ 会員の有効期限は会員証に記入されています。

- ☆ 早急に納入の方 …… 1-0032 1-0142 1-0143 1-1176 1-1178 1-1184 1-1190 1-1197
- ☆ 7月更新の方 …… 1-0066 1-1158 1-1196
- ☆ 8月更新の方 …… 1-0099 1-1206

Asahi アサヒビール
洗練された
クリアな味、辛口。
SUPER
“DRY”

【ビール】 飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。ほどよく、楽しく、いいお酒。 アサヒビール株式会社

★★★★ 会員募集中 ★★★★★

一緒に歩きましょう。参加お待ちしております。

スタッフ募集 “ご連絡ください。”

(例会のお手伝いをしていただけの方)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

発行 ヨコスカ ウォーキング協会 事務局
〒240-0101 横須賀市長坂3-6-28-4 小沢方
☎ 046-804-9876

(アサヒビール株式会社様から後援を頂いております。)