



高砂歩の歩のクラブニュース



7月号

発行所
 高砂歩の歩”のクラブ
 企画・会長 小坂 進
 金沢市久安3丁目515
 090-5685-6382

看護学生とパワースポットを散策

6月14日(木)午前9時梅雨に入った金沢、晴天でも気温は22度と、風は冷たく感じる朝、今年初参加の方も含め会員110名がしいのき迎賓館前に集まった。小坂会長から「健康寿命を伸ばす為に歩くという意識をもって歩きましょう」と川西副会長から交通マナーを守って歩く事、等の注意を受けた、準備体操をして、かがやきコースからスタート、しいのき夫婦を見て、市役所横を通り市史跡金沢城惣構跡(西外惣構)、から里見町へ向かう、堅町を出て、多田家のお屋敷に入り樹齢500年の五葉松を拝見する。

※堅町商店街を通り歩き片町きららの裏に「新天地地蔵尊」がある。合格祈願、金運向上、商売



繁盛、の御利益がある。木倉町を抜けて長町武家屋敷跡に出る。

※長町武家屋敷休憩館でトイレ休憩、水分補給で一休み。大野庄用水のせせらぎを歩き、中央小学校校舎の横を右折、鞍月用水に出る。

※景観樹「あかまつ」の隣に貴船明神がある。前で拝むと縁結び、後ろから拝むと縁切り、と、言われている。ゴールは※香林坊地蔵尊にお参りして、11時過ぎに終了。

★午後1時30分から国立医療センターの看護学生10名が臨地実習の為参加しました。

午前中とおなじ「パワースポット」をその由来について、学生さん達が解説を読みながら散策、若い人たちが

にとって、貴重な体験ウォークになった。約4kmを歩き、2時40分に終了。



いしかわスポーツレクリエーション 交流大会「金沢プール・交換大会」

6月10日(日)午前9時から30名が金沢駅もてなしドームに集まった。準備体操を済ませ、ドームを出て浅野川河川敷磯部町の金沢プールまで約4kmをウォーク。

朝は雲の多い空がだんだん晴れ間が出て来て、ウォーキング日和になって来た。



10時にはプール正面に石川県歩こう会連絡協議会の8団体(千坂公民館・城南公民館・金石公民館歩こう会・石川県中央歩こう会・みそぐら公民館歩こう会・高砂歩の歩のクラブ・中能登歩くMy会・うしつ歩こう会)の皆さん150人が集合の交換会が始まりました。

小坂進会長の挨拶の後、金沢プール館長の案内で館の中へ、室内は25°~28°Cがプールの公認温度とのことで、高めである、100mプールは日本水泳連盟公認国際基準公認である。

観客席は2500席建設費72億円、29年4月オープン。11時閉会、会長から「9月30日いしかわ4高記念公園で第3回スポレク交流大会を開催します。又、会いましょう」と再会を誓った。



募集中 中山道ツーデーウォーク

上松宿・木曾路森林浴発祥地&森林セラピー

《セラピー体験で健康回復》

日時 7月20日(金)~21日(土)

集合場所 金沢駅西団体バス乗降場所

受付時間 午前7時~7時30分

出発時間 午前7時40分

ウォーキングライフを楽しむ

《歩くことは、こんな病気の予防に効果あり》②

「動脈硬化は6000歩を境に差が出ています。骨粗しょう症の予防など、骨や筋肉への健康効果は、7000歩以上で表れます」メタボリック症候群の予防については、8000歩以上で効果があり、一万歩の場合とそれほど大きな違いはありませんでした。

「ただし、とくに高齢者は、駆け足やジョギングなどの過度の運動は怪我をしやすくするだけでなく、免疫機能も下げ、癌をはじめ様々な病気にかかる可能性を高めるとも言われます」いかがですか。

健康づくりのために、1日8000歩、を実践しましょう。

“歩く”健康法 より

本多の森での、“森林浴” 前編 119 須田郁子

久しぶりに4日間の予定なしの日が続いた、さあ今日はどうしようかと空の雲行きが怪しくなってきた、カップに防水スプレーを掛け長靴を自転車に積み、さあ出発と自転車を動かそうと地面を見るとポツポツと丸い点が増えてくる、空を見上げると雲はあるが降る様な雲ではないのだが…、蛙が鳴いている、遠くでカミナリの音が聞こえてくる。今度は風が段々と強くなって来た、ザアと雨が降ってきた、雨風である。あゝ進まなくてよかった、もう外出は止めた行く場所も決めてない。

12時30分自転車に乗って北國新聞社まで来た、温度計が33℃と表示している、我家を出てから1時間は過ぎている、途中紫陽花の白紅青紫と七変化の様々な色を見ながらここまで来た。

目的地は金沢神社の白蛇竜神(災難除けの神)を参拝し、放生池の睡蓮を観に行こうとしている。昨日の雷雨で蒸し暑い、その中を自転車



を押して「廣坂」を上る「何だ坂こんな坂」石畳の大きいのを踏みながら、でも今日はなんとなく足が前に進のが遅い、2度も縁石に腰を下ろす、「廣坂」の標柱までやっと来た。畑仕事をしている人に、この暑いのに大変だなーと思ったら自然と「お疲れさん」と言葉が出た、「やーあんたこそお疲れさん」と声が返って来た、後押しされた気がした。その言葉で心が晴れた、何か薄いベールが取れて我に返った。体重も2kgも減っていた、とにかく休もう。

つづく

高砂My ポールウォーキングクラブ 白鳥路と金沢城外周をウォーク

6月17日(日) 四高記念公園に13人が集まり、ポールを持って準備体操をして出発。迎賓館公園からいもり堀園地



の幾段にも積み上げた石垣を見ながら白鳥路公園口で休憩、「ホテル観賞会」のポスターがでている。

今日は良く晴れているが、気温は低め、水分補給を取って出発、白鳥路公園の木漏れ日の中は清々しく気持ちの良いウォークである。大手堀から尾崎神社へ、参拝を済ませ、鼠多門へ現在、尾山神社へと結ぶ新しい橋を架ける為の工事を行っている。そこから四高記念公園へと終着、ちょっと距離が短く感じた、ポールウォーキングもやはり長い列が出来る。早いチーム、遅いチームと分ける必要にきていると感じた。

高砂My ポールウォーキングクラブ

- 7月8日(日) 集合場所・四高記念公園
ラモーダ7階でビデオ研修その後21世紀美術館外周をポールウォーク
- 7月20日(金) 21日(土) ポール持参
集合場所金沢駅西口団体バス乗り場
中山道ツーデーウォーク、会費23000円
- 8月19日(日) 集合場所・四高記念公園
兼六園内をウォーク
- 9月7日(金) 第2回G・Gとウォーキング大会
大和町芸術村9時集合ポールを持って

高砂歩の歩のクラブの予定

- * 7月12日(木) 歴史ある建築めぐり
担当、宮口敬治、後藤勝子、
- * 7月20日(金)~21日(土) 中山道ツーデー
担当、小坂進、新勝吉(かつよし)
- * 8月9日(木) 健康わくわく講座
担当、小坂進、岡田淑子、彦三公民館
- * 9月7日(金) 第2回G・Gとウォーキング大会
大和町芸術村9時集合
- * 9月30日(日) 第3回いしかわスポーツ・
レクリエーション交流大会・市役所前広場