



楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 264-0027 千葉市若葉区若松台 2-12-2 安保寿方
 Tel 070-5027-4361 Fax043-233-5570
 E-mail abou212@ybb.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：中嶋、日向、丹羽、安保

事務局だより

1. 通常総会の開催 2月24日(土)

総会の案内状は2月12日前後にお届けしますが、会場は昨年と同じ蘇我コミュニティセンターです。多くの方のご出席をお待ちしています。

＜お願い事項＞ ①総会で表彰を受けられる方は表彰状・記念品の配布がありますので、出来るだけ総会又は総会ウォークに参加し受け取ってください。②総会を欠席される方は同封の委任状を提出願います。(出席される方は提出不要です)

2. 30年度新入会員の紹介 (1月末現在22名) (敬称略) 積極的にご参加下さい。

C-1900 牧野京子 千葉市花見川区花見川	C-1901 飯田美智子 千葉市花見川区作新台
C-1902 山野井富美子 船橋市海神	C-1903 佐藤糸子 船橋市駿河台
C-1904 鈴木和子 習志野市谷津	C-1905 安部英敏 白井市清水口
C-1906 小山勝彦 千葉市花見川区朝日ヶ丘	C-1907 茂田弘司 船橋市前原東
C-1908 斎藤 健 鎌ヶ谷市鎌ヶ谷	C-1909 五十島聖美 鎌ヶ谷市東初富
C-1910 小村 孝 千葉市美浜区打瀬	C-1911 小村さつき 千葉市美浜区打瀬
C-1912 木村章一 白井市池ノ上	C-1913 松本 茂 千葉市稲毛区長沼町
C-1914 金子隆男 八千代市大和田新田	C-1915 山下西丈 白井市堀込
C-1916 安部浩子 白井市清水口	C-1917 福地慎吾 習志野市鷺沼台
C-1918 河合伸康 千葉市花見川区作新台	C-1919 石丸久枝 船橋市北本町
C-1920 岡本ゆき 船橋市上山町	C-1921 寺崎正夫 千葉市稲毛区轟町

3. Aさん(匿名希望)よりご寄付を頂きました。有難うございました。

トピックス

「1日10,000歩」

C-0715 田口 康光

私は歩くことが好きになった時から、10,000歩/日は歩きなさいと言われ、万歩計、万歩クラブなどの言葉が周りもあふれていたように思われた。今でも10,000歩/日は歩くことにしている。

ある時、「やっちはいけないウォーキング」(青柳幸利著・SBクリエイティブ(株))と題する新書が目に入り購読してみた。著者は東京都健康長寿医療センター研究所副部長の肩書の医師であった。この中で今までの「歩数論」に偏ってはいけない、やりすぎもやらないのもよくない、8,000歩/24時間・その中で中強度の運動(何とか会話ができる程度の速歩き)20分の2つを組み合わせた「8,000歩/20分」が健康長寿を実現する黄金律とし、10,000歩歩くときには30分の中強度の運動を取り入れるとよいなど、歩数のみに偏った運動では意味がないと記している。また、早朝ウォーキングも体温が一番低い時間帯なので避け、夕方5時ごろが体温の高くなる時間帯なのでこのころ中強度の運動を含むウォーキングを実施するように勧めている。この著者は5,000人に15年間協力してもらい出した結論と記している。

私は朝の運動だけは取りやめたが「8,000歩/20分」が正しいか否かは人によって異なる判断であり、一つの意見として参考までに紹介した。

☆通常例会 初詣ウオーク

担当チーフ幹事 中村 建策
実施日:1月6日(土) 天候:快晴
集合場所:新検見川公園(新検見川駅
徒歩3分) 9時00分
解散場所:八千代台東第4公園(京成線八千代
台駅徒歩5分) 13時45分
参加人数:162名(ちば歩131名)
歩行距離11km (一次解散8km)

2018年の初歩きは、快晴という絶好のウォーキング日和にめぐまれ、162名の参加者に集まっていただきました。「今年も元気に歩き、健康の維持を図りましょう」の挨拶のあと出発。検見川神社はまだかなりの人で賑わっており、次の子安神社は落ち着いた雰囲気、各自それぞれの思いで参拝をしました。畑コミュニティセンターで休憩の後、神場公園、花見川サイクリングロードを通過して古刹のたたずまいのある花島公園へ。初詣ウオークで花島観音を訪れたのは、久しぶりのことと思います。昼食は、昨年末の忘年ウオーク同じ花島公園センターですが、耐震工事中でご不便をおかけいたしました。



忘年ウオークと同じ地域のウォーキングでしたので、できるだけ同じ道を通らないように、今まであまり歩かなかった道を探しました。14時前にゴールし、新しい年のつつがないウォーキングを記念して、新春の乾杯をしました。年の瀬に収めの乾杯をしなかったのが、例年よりちょっとはずんだつもりでしたがいかがだったでしょうか。参加された皆さま、ありがとうございました。



☆第177回平日楽々ウオーク (野鳥観察ウオーク)

担当チーフ幹事 丹羽 豊隆
実施日:1月18日(木) 天候:晴れ
集合場所:行徳駅前公園(東西線行徳駅
徒歩10分) 10時00分
解散場所:白妙公園(東西線妙典駅徒歩5分)
15時10分
参加人数:159名(ちば歩112名) 歩行距離12km

行事日が、大寒(1/20)の少し手前であったので、寒くならないかを懸念していたが、当日は穏やかな冬日でウォーキング日和となった。駅前公園を定刻に出発。新浜鴨場前の緑道に進み、野鳥友の会の皆さんの案内で狸が住んでいるという緑の国に進入。野鳥楽園に設置されている覗き窓から水面を見つめたが、鴨が4・5羽見えた程度で、狸にも出会えなかった。大人数が園内に入ったので恐れをなしたようで少し残念。案内の方と別れ、11:30に福栄スポーツ公園に到着。まだ3km程度しか歩いていないが、早めの昼食とした。



楽々表彰式を終え、午後は行徳の寺町に向かう。行徳街道沿いの源心寺、香取神社を尋ね、13:40には、行徳船の船着場があった常夜燈公園に到着し常夜燈を見学。その後、家康が歩いた2m幅ほどの権現道、行徳一の名刹・徳願寺門前を通過し、古い町並みが見られる成田道を進行。江戸川堤防を500m程歩きゴールの妙典駅前に到着した(15:00)。参加された皆様のお陰で、無事ゴールできました。ご協力ありがとうございました。



ウォーキングは宝物

C-1240 辻 信雄

私がウォーキングを始めてかれこれ30数年になります。最初は主に首都圏私鉄沿線のイベントに参加していました。現役のサラリーマンだった頃は週末の土・日に開催されるイベントを見つけて楽しんでいました。そして、いつの間にかJWAやCWAに登録し、様々なイベントがあることを知りました。

そんな中、JWAが企画する「東海道五十三次ウォーキング」(5年間)や「平成・奥の細道ウォーキング」(10年間)に参加し、全国から集まる歩き仲間と交流するようになりました。

何事にも通じる格言に「継続は力なり」があります。曲がりなりにもそろそろ後期高齢者の仲間入りとなる現在、マイペースで1人でも出来る名所旧跡を巡る健康法としてウォーキングは最高の宝物であることを実感した次第です。長年続けて行くうちに足腰が頑丈になり「まだまだ行けるぞ」と言う気概がふつふつと湧き出して来たのは不思議でした。

何故歩くことが身体に良いことなのか？そんな疑問が出てきた頃、ある図書を発見！それは10年程前にJWAで購入した「ウォーキングブック」(宮下充正著)なる物でした。一言で言えば「歩く」ことが科学的根拠に基づくという理論が展開された実践書だったのです。CWAでも「ウォーキング教室」等でより実践的効果が出る歩き方のイロハを学んで来ましたが、歩くのに精いっぱい自宅で時々ページをめくっては「そういうことだったのか」と自問自答しながら拝読しています

ウォーキングで方々を廻ることは乗り物で観光する目線とは違い、自身の背丈で物事を知ると言う効果があります。身近な動植物との触れ合いや地方の人たちの人情に出くわす喜びや驚き、都会や田舎の風景や食べ物を体験する未知との遭遇の連続はウォーキングならではの醍醐味なのです。

私のウォーキングライフは記録的には平凡ですが、まだまだ夢はデッカクいつか「四国お遍路八十八か所巡り」や出来る事ならアジアからヨーロッパへのシルクロード巡りを究極目標としています。

これからも一歩ずつ「焦らず・慌てず・諦めず」の心で楽しんで行こうと…ほくそ笑んでいる今日この頃です。
＜おわり＞

道祖神

C- 0613 中嶋久登

道祖神は道にあって、道路から入って来る病気や災いなどの進入を防ぐ神です。村の入口に有って監視や関所の様な役目をしていました。逆にいえばここからが村ともいえます。

明治時代以前に使われていた「村」と現在の「村」とは意味合いが少し異なります。現在私達が使っている村という単位は行政的に考えますが「江戸時代やそれ以前では**農民の単位**という考え方の方」が分かり易いと思います。

双体道祖神は一組の人像を並列させた道祖神で「双立道祖神」の呼称も用いられたが、座像や臥像の像も見られることから、「双体道祖神」の呼称が用いられるようになりました。双体道祖神は中部・関東地方の長野県・山梨県・群馬県・静岡県・神奈川県に多く分布し、東北地方においても見られます。山間部において濃密に分布する一方で平野・海浜地域では希薄となり、地域性が存在することが指摘されています。

酒々井の双体道祖神は、男女寄りそう姿の 20～60cm 位の比較的小さな丸彫り石像です。後側の像の片手が前の像の肩にかけられ、その手を前の像の手が握っています。双方の片手は一本の杖を伸よく握り、後の神像の足は、一つしか見えないのが特徴です。

酒々井の双体道祖神は下岩橋双体道祖神、柏木双体道祖神、中川双体道祖神、新堀双体道祖神、根古屋双体道祖神、尾上双体道祖神、上岩橋双体道祖神と七つの双体道祖神がありますがもう一体が佐倉市との境界にありました。それは本佐倉城跡の双体道祖神です。地名表記が難しく、地図にもマッピングし辛い場所にありました。紀年不明ですが、像容が優れている道祖神で人気がありました。

それが災いしたのか残念ですが誰かに持ち去られ現在は台座のみです。



本佐倉城跡にあった双体道祖神

※CはCリーグ行事

例会案内 2018年(平成30年)2月～5月

☆2018 総会ウオーク

担当チーフ:小野安英 TEL:070-5540-7800

実施日:2月24日(土) 13:00 集合 10Km

集合:今井公園(JR蘇我駅 徒歩3分)

解散:葎川公園(JR千葉駅 徒歩9分) 16:30頃

総会后、午後からのスタートなので、あまり遅くならないようにします。普段歩かない松が丘、仁戸名、星久喜等歩きますが、歩道の少ないコースが多いです。

コース:今井公園→石橋記念公園→松が丘いきいきプラザ→千葉市都市緑化植物園→青葉の森公園→羽衣公園→葎川公園(ゴール)

☆特別例会 「第17回防災ウオーク」若葉区 ※C

担当チーフ:安保壽 TEL:070-5027-4361

実施日:3月10日(土) 11Km/20Km

参加費:一律500円

災害に備えて防災訓練を取り組んだウオークです。

	11Km 団体歩行	20Km 自由歩行
集合場所	若葉区役所 都賀駅(JR総武線 徒歩10分)	幕張台公園 幕張本郷駅 (JR/京成徒歩12分)
集合時間	9時15分	10時
ゴール	モノレール千城台駅(ラパーク前広場) ゴール時間は13時から15時まで	
	11Kmコースは若葉消防署による救急救命講習及び地震体験を行います	

☆第21回千葉の水回廊&疏水水百選

印旛沼ウオーク ※C

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

実施日 4月7日(土) 参加費:一律500円

距離	集合	出発/自由歩行	解散 16時頃
30Km	8時	京成酒々井駅東口	大和田排水 機場(京成本 線大和田駅 徒歩12分)
20Km	9時	JR佐倉駅北口広場	
10Km	10時	新検見川公園 (総武本線新検見川 駅徒歩2分)	

☆特別例会 皆でイヤーラウンドを歩こう ※C

担当チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106

実施日:5月13日(日) 団体歩行途中より自由歩行

	Aコース(16Km)	Dコース(10Km)
集合場所	通町公園 参加費:一律300円	
解散場所	(JR千葉駅徒歩10分)	
集合時間	9時	10時

地図を見ながらマイペースで、ゴールは14時30分まで待ちます。多くの参加をお待ちして居ります。

平日楽々ウオーク案内2018年1月～4月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数10, 30, 50, 75, 100回以降25回ごとに平日楽々パスポートを確認し記念品を贈呈します

☆第178回平日楽々ウオーク(加曾利貝塚巡り)

担当チーフ:小野剛生 TEL:090-5402-7384

実施日:2月15日(木) 9時00分集合 11Km

集合:美しの森公園(JR総武線「都賀駅」徒歩3分)

解散:都賀東公園(JR総武線「都賀駅」徒歩5分)

14時30分頃

昨年10月に日本最大級の加曾利貝塚が特別史跡に指定されたのを機会に、南・北貝塚の貝層断面観覧施設、復元集落(竪穴式住居、加曾利E式土器)、今も残る縄文時代の景観等の施設見学を行います。加曾利貝塚周辺の貝塚巡りも行います。

コース:美しの森公園→桜木霊園→加曾利貝塚公園公園内施設見学・昼食)→小桜橋→小倉台公園→滑橋貝塚→都賀東公園(ゴール)

第179回平日楽々ウオーク(早春の茂原を歩く)

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

実施日:3月22日(木) 11Km 10時集合

集合:高師中央公園(JR外房線茂原駅徒歩10分)

解散:千代田公園(JR外房線茂原駅徒歩15分)

14時45分頃

寒冬が予想される中、早春の茂原を歩きます。豊田川・一宮川・茂原公園(「日本のさくら」名所百選)・藻原寺(茂原はこの寺の門前町として栄えた)の桜に期待します。また徳富蘆花の短編「梅一輪」の主人公お馨さんの墓を詣でます。コース:高師中央公園→茂原市役所→茂原公園→藻原寺→市立図書館→妙楽寺(お馨さんの墓)→スーパー・ザッツ→千代田公園

第180回平日楽々ウオーク

「海浜幕張の花を愛でる」

担当チーフ:立川富佐子 TEL:080-3492-1041

実施日:4月26日 10Km 9時30分集合

集合:真砂中央公園(京葉線検見川浜駅から7分)

解散:幕張海浜公園花時計前

(京葉線海浜幕張駅徒歩5分 13時30分頃 春の爽やかな風を感じながら、ビルの谷間に咲く素敵な花の芸術を見て下さい。つつじやさつきの綺麗な花が皆さんをお迎えしてくれる事を、期待しています。(花は気まぐれ・・・今年はどうでしょうか?) 昼食地:国際展示場