



楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1 丹羽方
 Tel 070-5577-2282 Fax 043-268-1539
 E-mail toyo-niwa@jcom.zaq.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

業績改善に向けた制度の変更について(第2弾)

会長 中村 建策

総会議案書をご一読いただいたと思いますが、当会の業績は想定外の悪化要因の発生により厳しい状況にあります。この対策として次の2点を総会に提案致しました。

- ・シニア会員制度の廃止 … 承認をいただき、平成31年度より実施いたします。
- ・平日楽々ウオークの参加費値上げ

…値上げの前に「支出の削減から手を付けるべし」として見送りとなりました。

この総会の決議を踏まえ、3月の理事会で次の費用削減策を決定しましたので、ご理解とご協力をお願いいたします。

① 平日楽々ウオークの回数表彰金額の見直し (時期:平成30年5月より実施)

【変更後】・参加回数 現行どおりとする。ただし、200回までとする

・記念品 10、30、50回 …500円 / 75回以上(25回ごと) …1,000円

なお、参加費の値上げについては、今後の状況により再度提案することもあり得ます。

② 完全完歩賞の記念品の見直し (時期:平成30年度完全完歩者より実施)

【現行】ちば歩ネーム入りポロシャツ → 【変更後】商品券(1,000円)を支給

③ シニア会員用赤バッジ支給の廃止 (時期:在庫がなくなり次第実施)

ちば歩の抱える運営上の課題は、上記業績改善の他、役員の高齢化に伴う役員減少もあります。楽しいちば歩が永続しますよう皆さまの一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

トピックス 「肥満について」

C-1490 小野 剛生

肥満の言葉を広辞苑で見ると肥え太ること、脂肪過多症と表示されています。肥満度を測る尺度としてBMIがあります。体重を身長²で割った値が22を標準にして、18.5未満が痩せすぎ、25以上が肥りすぎの指標として扱われています。逆に自分自身の目標とする体重は、22の標準指標に身長(m)の二乗を掛けて出した値となり、実際の体重との比較で自分の肥満度を判断することが出来ます。また、メトボリックシンドロームの診断の一つに腹囲の数値があります。男性では85cm、女性では90cmが一応の目安となっています。

それでは肥満が何故起こるのか考えてみましょう。まず、筋肉量の減少が大きく影響しています。筋肉量は20歳代をピークに徐々に減少し、80歳では20歳代の60%まで減少すると言われています。筋肉量の減少に伴い当然体重も減る筈ですが減っていません。むしろ体重は若年時代より増えています。これは体重の中身構成は、筋肉量が減り体脂肪量が増えていることを表し、高齢になればなるほど太りやすい体形に変わりつつあることを理解しなければなりません。

肥満を防ぎ健康体を維持するためには、筋肉を出来るだけ保持するための「筋トレ」や身体に着いた内臓脂肪を取るための有酸素運動の「ウォーキング」、柔軟性・平衡感覚維持のための「ストレッチ」が必要であることは論を待つまでもありません。平均寿命と健康寿命の人生ラスト10年問題を抱えていますが、今後皆さんの日常の生活の中に、筋トレとウォーキングとストレッチを取り入れていければこの人生ラスト10年問題もクリア出来るものと信じています。

特別例会 第17回防災ウォーク (Cリーグ)

担当チーフ:安保 壽

実施日 ;3月10日(土) 天候;晴れ

集合場所 ;ノーマルコース…若葉区役所、11Km、
団体歩行

ロングコース…幕張台公園、20Km、
自由歩行

解散場所 ;モノレール千城台駅(ラパーク前広場)

参加人員;178名(ノーマル93人、ロング 85 人)

2011年の東日本大震災から7年が経ちましたが、
今も7万3千人が避難生活を送っておられる厳しい現
実に思いをこめて、今年は若葉区で防災ウォークを
実施しました。

(1)ノーマルコースは若葉区役所を出発し、若葉いき
いきプラザで昼食後、若葉消防署の協力で心肺蘇生
法、AED 講習と起震車による地震体験を行いました。
地震体験では東日本地震と同じ震度7を体験し、皆
さん恐怖を感じておられました。

体験の感想を次の2名の方より頂きました。

・Hさん(70歳代、男性)

消防署の敷地内での救急救命は 4 ケ所で行わ
れ、実際に体験で
きた人が多かった
です。また起震車
による震度7の貴
重な体験ができた
ました。ありがとう
ございました。



・Oさん(70歳
代、女性) 起震

車の震度7には驚きました。テーブルが固定されてい
ましたが、掴まる物がなければ倒れて怪我するのでは
ないかと思いました。貴重な体験をさせていただきました。

(2)ロングコースは、災害により交通機関がマヒして
帰れなくなった場合に歩いて帰宅することを想定した
ウォークです。「災害時帰宅支援ステーション」として
コンビニ、ガソリンスタンド等にステッカーが貼られて
います。これを活用し帰宅する方法もあります。

ゴールでは「道に迷った」という方がおられました
が、よく出かける場所は帰宅コースを頭に入れておく
ことが大切かと思えます。これを機に少しでも防災意
識を高めていただければ幸甚です。今回は大きな事
故もなく無事に予定通りに終わることが出来ました。
皆さまのご協力に感謝します。

第179回平日楽々ウォーク「早春の茂原を歩く」

担当チーフ:田口 康光 11km

実施日 ;3月22日(木) 天候;曇り

集合場所 ;高師中央公園 (JR外房線茂原駅
徒歩10分) 10時00分

解散場所 ;千代田公園 (JR外房線茂原駅
徒歩15分) 14時30分

参加人員 ;94名

歩行距離 :11km

都内で桜の開花宣言があった数日後の平日
楽々ウォークでしたが週明けよりぐずついた天候が
続き、前日の氷雨で水たまりが残りかつ曇り空で冷
たい風の中スタートしました。

町中を抜け茂原公園に到着、桜は数輪の開花
でしたが夜桜客を目当てか露店が 10 店ほど準備
中、池の周りの柳の新芽が目に見え鮮やかに写りま
した。

藻原寺は日
蓮聖人がお題
目初唱をした
霊場として知
られ、日蓮宗
の中で最も古
い歴史を持つ
寺の一つだそ
う



で、ここで参詣を兼ね一休みしました。11時に茂原
市立美術館前の広場でかなり早めの昼食休憩で
す。

食事後は水を引き田植えの準備が始まった田ん
ぼ脇の直線のあぜ道(明治 42 年に開通した人車
軌道跡)を歩き



妙楽寺に到
着、あたりは長
閑な田園風景
で鶯のさえずり
や水仙、コブ
シ、モクレンと
山門横の満開
の桜が出迎え

てくれ、ここで徳富蘆花の「梅一輪」の主人公お馨
さんの墓に詣でました。途中でトイレ休憩をはさみ
薄日が差し気温も上がり、心地よい風も吹きだした
一宮川の土手を 4km歩きゴールに到着しました。

天候も芳しくない中参加の皆さんの協力により無
事終了できましたこと感謝いたします。

監事を退任される方・新任の方の声

特定非営利活動法人ちば歩こう会の定款に
監事の職務は

第 16 条

5. 監事は、次に掲げる職務を行う。

- (1) 理事の業務執行の状況を監査すること
- (2) この法人の財産の状況を監査すること
- (3) 前2号の規定による監査の結果、この法人の業務又は財産に関し不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重大な事実があることを発見した場合には、これを総会又は所轄庁に報告すること
- (4) 前号の報告をするために必要がある場合には、総会を招集すること
- (5) 理事の業務執行の状況又はこの法人の財産の状況について、理事に意見を述べ、又は理事会の招集を請求すること

と定められております。

退任される方の声

役員時代の思い出 C-0683 小森谷和夫

H25 年 3 月から本年の総会までの 5 年間監事を担当しました。

所定の関係監査業務以外では在任中に「CWA 加盟団体例会参加票」が制定され、実施された事です。これはちば歩役員会で、受付業務の合理化の勉強会が開かれ時に、ちば歩行事に県内他協会からの参加者をスムーズに受け付けすると同時に、我々が他協会へ参加した時簡単に受付してもらう方法として、CWA 参加団体の参加票を共通化する方法を私小森谷が提案しました。実施に際しては、当時の会長伊藤隆之氏が県内他協会の会長の説得にご苦労されたとお聞きしています。小さな参加票一枚であるが、受付業務の改善に役立ったと自負しています。

C-1349 吉田稔

私は平成16年にちば歩に入会して毎月例会、平日例会にはできる限り参加していましたが、毎月発行される「あるきめです」に再三、役員募集の案内があり、私でも少しはお手伝いできるかなと思って自ら申し出て幹事になりました。

数年後、会計担当幹事になりました。当時は全て手書きで入出金伝票、振替伝票の綴りが膨大な量になっていました。ところが、このような苦

開発してくださり、そのシステムのおかげで、その後はスムーズに作業できるようになりました。

一方「ちば歩」の組織が任意団体から特定非営利活動法人に組織変更されましたが、総会の決算報告では、任意団体時の会計報告と NPO 法人移行後の会計報告の必要あり、万遺漏なきよう入念なチェックをしながら移行し無事完了した記憶が残ります。

更に 20 周年特別事業では積立金を取り崩して記念品、記念誌発行などあり、会計処理としては普段の活動以外の会計処理を求められなお一層苦勞をしました。

理事 7 年、監事 3 年通算 10 年何とか務め終えたのも各位のご協力の賜物であり、ありがたく御礼申し上げます。ありがとうございました。

新任の方の声



ヨロシク〜!!

C-0542 山口富士夫

監事をやらぬかとの声かけがあつて、私がやれそうな仕事ならやりましたと軽い気持ちでお引き受けしました。その後に監事とは NPO 法人について、法律で決めてある役職と知りました。法律用語では監査役と言うそうです。

会の事業と会計の内容が適法であることを確認するのが仕事だと理解しています。その結果を年次総会で書式にのっとって報告します。会の運営が適正であれば、監事は見守っていればよいので、特に行動する必要はなく、これが望ましい状態だと思います。何か事が発生すれば監事として明確に意見を言う覚悟を持ちながら、静かな監事でありたいと思っています。

C-1114 嶋野正美

この度は中村会長の要請を受けて「ちば歩こう会」の監事役を引き受けることになりました。何分にも未熟者故に任務を全う出来るか自信がありませんが、一旦引き受けた以上全力で対処する所存です。どうかよろしくご指導のほどお願いいたします。

念の為、監事の任務について民法の規定を調べてみました。NPO 法人ちば歩こう会の定款と同様の内容で監事の兼務禁止もあります。

理事の業務執行の状況を監査するためには、随時役員会への参加を考慮する必要があると思います。又、ちば歩こう会会員の一人として各種行事には積極的に参加していく所存に付宜しく願いたします。

※C は C リーグ行事

例会案内 2018年(平成30年)5月～7月

☆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

イヤーラウンド 2 コース(Aコース・Dコース)を選び途中まで団体歩行、それ以降自由歩行で地図を見ながらマイペースでゴールします。

ゴールでは 14 時 30 分迄まで待ちます。多くの参加をお待ちして居ります。

☆例会紫陽花鑑賞ウォーク

チーフ幹事:加藤芳行 TEL:090-3408-6603

実施日 6 月 23 日(土) 9 時集合 11 Km

集 合:上総更級公園(JR内房線五井駅 徒歩 8 分)

解 散:上総更級公園(JR内房線五井駅 徒歩 8 分)

14時30分頃

3km続く公園の途中で紫陽花の間を歩きます。可憐に咲く姫クちなシも満開で探してみましよう。その後、稲荷台古墳など古代遺跡群を巡ります。稲荷台古墳から日本最古の銘文入り鉄剣を出土しています。

コース:上総更級公園→五井北緑道→稲荷台古墳→国分寺中央公園(昼食)→瓦窯跡→神門古墳→七重塔礎石→上総更級公園

☆第 6 回東京文学散歩 (日本橋・浜町)

担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:7月8日(日)10時集合 10 km 自由歩行

集合:清澄公園(半蔵門線「清澄白河駅」

A 3 出入口徒歩 5 分)

解散:江戸城大手門前広場(東京駅徒歩 10 分)

ゴール対応:16時まで

今回の東京文学散歩は、端麗な文章と巧みな語り口で有名な文豪谷崎潤一郎の生家を訪ねます。谷崎は 30 代前半まで日本橋蛸殻町に住んでいました。日本橋は江戸城の東隣にあるところから江戸時代から商業だけでなく、文化の中心地としても栄え、多くの文人が輩出しました。

隅田川沿いの芭蕉記念館、俳人宝井其角、国学者賀茂真淵、漱石などのゆかりの地を訪ねます。皇居東御苑にも伺います。

文学散歩は今回が最終になりますので、6 回完歩者には記念品を贈呈します。

平日楽々ウォーク案内2018年4月～6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 180 回平日楽々ウォーク

「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(木) 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?)コース:真砂中央公園→若葉立体交差点(トイレ)→神田外語大→三井ビル→NTT 屋外広場(表彰式)→メッセモール(トイレ)→国際展示場内(昼食)→幕張海浜公園→美浜園→幕張海浜公園花時計の有る広場ゴール

第 181 回平日楽々ウォーク

「モノレール周辺を歩く」

担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803

実施日:5月24日(木) 12Km 9 時集合

集合:通町公園(JR 総武線 千葉駅徒歩 10 分)

解散:美しの森公園(JR 総武本線

都賀駅 徒歩 3 分) 14 時 30 分頃

千葉都市モノレール沿いに新緑の市内を歩きます。コース:通町公園(スタート)→稲毛区役所→千葉県総合スポーツセンター→モノレール基地周辺→美しの森公園(ゴール)

第182回平日楽々ウォーク

「昭和の森の花を楽しむ」

担当チーフ:安保 壽 TEL:070-5027-4361

実施日:6月28日(木) 11Km 9 時集合

集合:もみじ公園(JR 外房線土気駅徒歩5分)

解散:しいのき公園(JR 外房線土気駅徒歩5分)

14時頃 日本の都市公園100選に

選ばれた昭和の森は四季を通じ色々な花が楽しめます。今回は花菖蒲、紫陽花、水連を觀賞しながら公園内を散策します。コース:もみじ公園→ほほえみの広場→水辺の郷公園→昭和の森管理詰所→昭和の森展望広場(昼食)→しいのき公園