



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 Fax043-268-1539  
 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

### 事務局だより

#### (1) 免疫力アップに役立つ生活習慣

病気や老化に打ち勝つためには免疫力を上げることが重要です。このためには、適切な食事摂取や筋肉保持のための運動の習慣化が必要です。その他にちょっとした生活習慣を身に付けるだけでも免疫力がアップします。役立つ4つの生活習慣をお互いに身に付けるようにしましょう。

- ・ 良質な睡眠。寝る2時間前には食べない。できれば22:00に就寝、いびきをかかない工夫
- ・ 一日に5回以上の腹式呼吸。慣れてきたら1日に20回程度まで増やす。3分間瞑想もOK。
- ・ 一日に5回笑って5回感動。無理なら、作り笑いでも効果あり。お腹を抱えて笑うのがベスト。
- ・ 体温を上げる。30分間のウォーキング、10分間湯船につかる、生姜湯や白湯を飲む 等々

#### (2) 30年度新入会員の紹介（7月末現在31名）（敬称略）

C-1930 福島 豊 千葉市美浜区磯辺 積極的なご参加を期待しております。

#### (3) 訃報 故人を偲び謹んで哀悼の意を表します。

会員の鶴沢四郎さん(成田市猿山)が去る2月1日に逝去されました。享年74歳でした。

会員の渡辺秀隆さん(茂原市緑ヶ丘)が去る7月1日に逝去されました。享年69歳でした。

CWA会長の片山篤さんが去る7月5日に逝去されました。享年68歳でした。

#### (4) JWA 関係の表彰者(WL7月号掲載分まで) (敬称略)

スーパーマスターウォーカー・・・ 渋田清利、安倍洋子、廣石真一

金メダル②・・・小関重美 おめでとうございます。これからも更なる挑戦を続けてください。

#### (5) 当会ではホームページの運営に興味がある方を募集しています。事務局までご連絡下さい。

### トピックス

#### 「人生100年時代」を迎えて

C-0978 安保 壽

厚生労働省より7月20日に2017年度の平均寿命が発表され、男性81.09歳(世界3位)、女性は87.26歳(世界2位)で過去最高を更新したそうです。戦後間もない1947年では、人生50年の時代(男性50.06歳、女性53.96歳)と言われましたが、これから70年を経て80年時代を迎えました。

更に内閣府の高齢社会白書では、平均寿命はさらに延び、2060年度には男性84.19歳に、女性は90.93歳になると予想しています。まさに100年時代が近づいています。

「健康増進」を命題としている当会として100年時代への対応が課題となります。今抱えている問題の1つが、例会に参加されない会員の方が多くおられることです。(0～1回のみ参加者…2017年74名(会員の25%)、2018年1～7月 88人(31%))。不参加理由は①体調 ②介護 ③仕事为主因です。

高齢者には、キョウヨウ(今日用事がある)、キョウイク(今日行くところがある)が大切だと言われていますが、まさにこの機会を提供することがちば歩の重要な任務の1つだと考えます。

この対応策として「フリーウォーク班」を設け、距離・スピード・解散場所等を自由に設定し、各人の都合に合わせるやり方は如何でしょうか(少しでも参加し、仲間からパワーを貰うことが大切)。

但し、実施に当たっては、役員対応等々の課題が多く簡単ではありませんが、OBの方の意見も得ながら今後の施策として検討して行く必要があると考えます。(私見)

## ※CはCリーグ行事

### ☆第6回東京文学散歩（日本橋・浜町）

担当チーフ：丹羽豊隆

実施日：7月8日（日） 天候：晴れ

集合：清澄公園（半蔵門線「清澄白河駅」）

解散：皇居大手門前広場

参加人数：185名（ちば歩114名、その他71名）

今年は梅雨明けが早く、真夏日の文学散歩となった。まず、「奥の細道」の出発点となった深川芭蕉庵跡を訪問。芭蕉の銅像が眺める隅田川の川風が柔らかく快い。隅田川に掛かる新大橋では疾走するモーターボートや水上バスの光景を楽しみ、対岸の日本橋浜町に進む。甘酒横丁では、ひやし甘酒を飲み、人形町の人形焼きを土産に買う。親子丼の<玉ひで>に並ぶ客を見ながら、文豪谷崎の生誕の地を訪ねた。芦屋市には潤一郎記念館があるようだが、ここでは簡単な案内プレートが見られるだけ。其角、漱石、夢二の石碑を見た後、日本橋、京橋、鍛冶橋の交差点を進み、見覚えのある二重橋を遠望し、最後はゴールの皇居東御苑に。熱中症の方も出ず、無事完了いたしました。お暑い中、お疲れさまでした。

6回完歩された方は58名（ちば歩会員55名）おられ、記念品を贈呈しました。

東京文学散歩は、東京の町を歩きたいという会員の声をもとにして5年前にスタートし、以下の6地区（東京都区の東側）を訪れました。

①馬込文士村、②根津・千駄木、③本郷・小石川  
④浅草・三ノ輪、⑤谷中・田端、⑥日本橋・浜町

5年間の総参加者数は1333名、平均220名を超える多数の参加をいただきました。企画者として深く御礼申し上げます。

<東京文学散歩>のネーミングは、明治42年福岡生まれの文芸評論家、野田宇太郎の著作(昭和52年から54年に発刊、地区別に8巻で構成)から借用しました。

・甘酒横丁の賑わい



私の一句 「目の前の国後遠き夏の雲」 久登

### ☆2018年上期の活動状況について

事業企画・運営部 小野 剛生  
今年度は25行事を行います。1月～6月で13行事（前年は12行事）を終りましたので上期の活動状況をご報告いたします。

上期全体では、総参加数は2006名と前年の1893名に対し113名増となり、1行事当たりでは、154名（前年158名）と微減に終わりました。

過去の参加人数の推移をみると、2010年度の3743名をピークに年々減少し、昨年度1893名をボトムに、今年度の2006名が上昇に向かうのか注視して行きたいと思えます。

部門別内訳で見ると、特別例会では全体で612名で60名弱の減、昨年は全部の行事が200名を超えていたのに今年は千葉の水回廊のみ200名を超えという結果でした。1行事当たりでも223名が204名と200名切れも時間の問題の様です。特別例会の在り方について検討すべき時期にあるのかもしれない。

一方通常例会では、前年の3行事から4行事に増えていますが、全体で586名で前年より212名増えています。ちば歩、一般の参加数が貢献して、1行事当たりでも147名

（前年125名）と大きく伸ばしています。平日楽々Wでは、ちば歩では640名と20名弱増えています。一般・他歩会で大きく減少し全体で808名（前年実績849名）41名の減少でした。ちば歩単独では特別例会のみ前年実績を下回りましたが、平日楽々・通常例会で大きく伸ばし全体で118名増で収めることが出来ました。平日楽々・通常例会が大幅に伸びたことは大いに喜ばしいことで今後も続けたいものです。

歩行距離では、千葉の水回廊の32kmが最長距離で、特別例会の平均距離23km、通常例会・平日楽々とも平均距離11kmと前年より1km短縮されています。これは、一次解散や自由歩行等を積極的に取り入れ、年齢や体力等を考慮しながらのコースづくりの所為だと思っています。

現在、来年度の行事計画は、8月末までにはほぼ確定する見通しです。会員の皆様には、楽しく喜んで貰えるような魅力ある行事にしていきたいと考えていますので、今後ともご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

ちば歩会報 329号 P2

## 「イヤールウンドへの招待」

イヤールウンド担当 大岩 成徳

多くの人にイヤールウンドに参加してもらおう事を狙いとして、5年前の2013年(平成25年)6月より月一(つきいち)イヤールウンドを始めました。

基地(ときわスポーツ千葉店)の近くの「あづまだいこうえん」に毎月第二月曜日8:30(暑い時は7:30)に集まり、決めたコースを歩いています。通常30名前後の参加で、途中まで団体歩行、それ以後は自由歩行で各自のペース歩いています。時にはコースを逆に歩きマンネリにならないようにしています。

7月は9日(月)に、Fコース「君はダイヤモンド富士を観たか？」(6km)を歩きました。コース上のポートタワーは千葉県民で65歳以上の方は身分証明書を提示することによって無料で利用できます。最上階からの360度の眺めは素晴らしいです。

### 8月以降の予定は、次の如くです。

8月:13日(月)Cコース(13km) 7:30集合

水と緑を眺めながら動物公園を巡るコース

9月:10日(月)Bコース(20km) 7:30集合

東京湾を望む旧海岸線の町並みと海浜レジャー地区を巡るコース

10月:8日(月)Dコース(10km)

千葉中心街の露地・裏通りを巡る探訪コース

11月:12日(月)Eコース(17km)

遙かなる縄文文化(加曾利貝塚と水運探訪コース)

12月:10日(月)Aコース(16km)

千葉の中心街から都川、蘇我地区を巡るコース

今までFコースは距離が6kmと短く、月一イヤールウンドでは歩いた事はありませんでした。しかし千葉港の整備により観光船の発着場所が4月より変更となり、これに合わせてコースを一部変更し、今回組み入れました。



錨モニュメント



ケーズハーバー(観光船乗り場)

月一イヤールウンドのもう一つの狙いは、地図を読む力を身に付ける事です。後半の自由歩行やコースを逆に歩く中で養って欲しいと思っています。既に身につけているウォーカーも多いと思います。地図を読む力とは、端的に言えば、歩いている時地図上の何処に居り、どの方向に歩いているか、次の目標は何かわかる事と考えています。

月一イヤールウンド予定表は例会等で配布すると共に、HPに掲載すると同時にときわスポーツ千葉の窓口に置いています。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

※CはCリーグ行事

例会案内 2018年(平成30年)9月～11月

☆成田里山ウオークII

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

実施日:9月22日(土) 9時集合 13Km

集合:栗山公園(JR成田駅・京成成田駅徒歩10分)

解散:成田山新勝寺信徒会館前

(JR成田駅・京成成田駅徒歩15分)14時15分頃

成田山周辺の里山を6kmほど歩き成田山公園内をほぼ一周します。その後市内に残る普段はあまり歩かない小道に分け入ります。成田山新勝寺を上から望み、信徒会館前で解散となります。アップダウンあります。

なりたウオーキングクラブと共催で、

今回はなりたウオーキングクラブが担当です

コース:栗山公園(スタート)→浅間公園→大谷津運動公園→イオンモール→成田山公園噴水下(昼食)→水道塔→信徒会館前(ゴール)

☆第6回祭りシリーズ(佐倉秋祭り) ※C

担当チーフ:伊藤隆之 TEL:090-2318-5361

実施日:10月13日(土) 11時00分集合 11km

集合:JR酒々井駅西口(JR成田線酒々井駅西口)

解散:麻賀多神社前(JR佐倉駅徒歩20分、京成佐倉駅徒歩20分) 15時40分頃

江戸時代から続く佐倉秋祭りを見学します。JR酒々井から里山ウオークを楽しみながら佐倉市の白銀公園で休憩。ここからは町内に出番を待っている山車等を見学しながら祭りの中心場所を通って麻賀多神社に到着します。

ここで解散しますが、祭りの本番は

夕方から。皆さんは、各自祭りを楽しんでいただきます。

コース:JR酒々井駅西口→酒々井総合公園(昼食・トイレ)→白銀公園(トイレ)→佐倉市町内山車等見学→麻賀多神社

☆第5回健康づくりウオーク

担当チーフ:小野剛生 TEL:090-5402-7384

実施日:10月20日(土)

距離	集合	解散 15時頃
13Km	幕張海浜公園 9時30分 JR京葉線海浜幕張駅徒歩5分	真砂中央公園(JR京葉線 検見川浜駅徒歩5分)
6Km	新検見川公園 10時30分 JR総武線新検見川駅徒歩2分	

超高層ビルが乱立する幕張新都心、人工海浜として長さ日本一の幕張の浜を散策、花見川側道を北上、大賀蓮の種子が発見された東大グラウンドを訪ねます。

皇居清掃奉仕団の募集

担当:中嶋久登

俳句を楽しむ会で来年4月1日(月)～4日(木)または4月2日～5日を募集しますが日程は抽選となります。希望の方は4日間奉仕がいき75歳以下、ちば歩会員の方が対象で先着順30名です。

8月23日より申込用紙で受付します(電話はダメ)

あるきめで次回発行日 9月10日(月)

平日楽々ウオーク案内2018年9月～10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回以降25回ごと200回まで平日楽々パスポートを確認し記念品を贈呈します

第184回平日楽々ウオーク

「ぼっくり弁天参拝ウオーク」後半自由歩あり

担当チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343

実施日:9月27日(木) 9時30分 12Km

集合:物井駅前広場

解散:JR佐倉駅 14時15分頃

ぼっくり弁天は無病息災長生きの上、最期は美しく老い、長患いせずに「ぼっくり」大往生するという霊験あらたかな神社として信仰を集めています。七井戸公園は、大きな池がシンボルの広い公園で四季折々の樹木・草花が植栽され、子供のために遊具や芝生広場、水遊びができる噴水を設置しています。元気・長生き・ぼっくり(GNP)をめざしてのウオークです。

コース:物井駅～池花公園(トイレ)～ぼっくり弁天～七井戸公園(トイレ・昼食・表彰式)～JR佐倉駅自由歩は七井戸公園～JR佐倉駅 約3.5km

第185回平日楽々ウオーク

「秋日和の緑区と大網街道を歩く」

担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

実施日:10月25日(木) 9時30分 13km

集合:緑区役所(JR外房線 鎌取駅徒歩5分)

解散:もみじ公園(JR外房線 土気駅徒歩5分)

外房線鎌取駅～誉田駅～土気駅の自然豊かないろいろな公園、住宅街、大網街道を歩きます。

コース:緑区役所(スタート)→なつのみち公園→誉田駅→越智中央公園(昼食)→創造の杜公園→もみじ公園(ゴール) 14時30分頃解散

☆第25回千葉市スポレク祭ウオーク

担当チーフ:中村建策 TEL:090-7413-5014

実施日:11月10日(土) 9時集合 11km

集合:仲よし公園(JR総武線稲毛駅徒歩8分)

解散:新検見川公園 14時頃解散

(JR総武線新検見川駅徒歩2分)

草野水路沿いを歩き、稲岸公園・真砂中央公園での休憩後、花見川側道で歩測大会を行います。午後は、これまであまり歩いたことのない検見川の街を歩きます。

コース:仲よし公園→真砂中央公園→(草野水路)→稲岸公園→真砂中央公園→花見川側道→若葉3丁目公園(昼食)→新検見川公園