



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

## 事務局だより

### (1) 「浮き指」の改善方法

人間の体は足の指がきちんと地面につき、指で踏ん張る力を使ってこそ、正常なバランスが保たれるのですが、実際には「浮き指」となっている人が8割程度いることが知られています。足指を使わない不安定な2点歩行は腰やひざに大きな負担を与え、ひざ痛、腰痛、肩こり、頭痛の大きな原因になっています。歩くときは足指でしっかり蹴るように意識することが大切です。改善方法はコレ！

- ・ 足指伸ばし(手と足を組んで前後に曲げ伸ばしする): 10セット 1日2回
- ・ 足指じゃんけん(グー、チョキ、パー): 10セット 1日2回
- ・ 足踏み運動(ひざが90度になるよう高く上げる) 1日10~20回 等々

### (2) ウォーキング時の傷害保険について

当会では、ウォーキング行事参加者を対象に参加中に被った<傷害>と<特定の疾病>を補償するため JWA 傷害福祉制度に加入しています。<特定の疾病>には、熱中症、低体温症、脱水症、心筋梗塞、急性心不全、くも膜下出血、急性脳疾患、細菌性食中毒などが含まれています。会員は年間契約ですので、年間25行事に事前参加登録を行っていることと認定されており、ウォーキング行事への往復途上の事故も補償対象になります。<イヤラウンド>の場合は、集合場所から解散場所までが補償対象ですが、往復途上は対象外ですのでご留意下さい。

過去の事故例では、横断歩道前の縁石に足をとられ転倒する事故が多く見受けられます。信号が点滅している場合は、次の青信号を待つようにしてください。なお、ウォーキング中に不測の事故が生じた場合は、傷害の程度に関係なく近くにいる役員にご連絡下さい。

### (3) 訃報 故人を偲び謹んで哀悼の意を表します。

会員の関一さん(千葉市中央区祐光)が8月15日に逝去されました。享年76歳でした。

## トピックス

### 「来年度の行事計画について」

C-1490 小野 剛生

2019年度の行事計画が8月末に決まりました。前年と同じく通常例会10回、特別例会4回、平日楽々ウォーク11回の年間合計25回です。今年度は3月、4月、5月と特別例会が続き、平日Wと併せ有料行事が6回続きましたので、来年度は前半(防災Wと千葉の水回廊)と後半(富津の馬だし祭りとイヤラウンドを歩く)に分けて実施します。

防災ウォークは稲毛区中心に、Cリーグは例会で3行事、平日Wで2行事と5行事を予定、500選コースも2行事入れました。

地域別では、千葉市周辺行事が多い中、東京方面行事として3行事(神田川・日本橋川の橋巡り、葛西周辺の潮風W、錦絵の江戸名所巡り)、成田・四街道で夫々2行事、その他にも中山のひな祭り、市原の花水木、佐倉城址の花菖蒲観賞、習志野の戦跡巡り、おゆみ野の史跡巡りと会員の皆様に観て楽しめるコースを満載しました。その他、ゲーム感覚行事として「幕張ウォークラリー」を新たに組み入れました。共催行事は、「なりたウォーキングクラブ」と引続き行って参ります。今後とも会員の皆様の意向を踏まえながら、より良い行事運営を目指していきますので宜しくお願いします。

※CはCリーグ行事

☆第183回平日楽々ウォーク(※佐倉市)

担当チーフ：三枝勝雄  
 実施日：8月29日(木) 天候：晴れ時々曇り  
 集合：ユーカリが丘駅北口ひまわり広場 8時30分  
 解散：ユーカリが丘南公園 11時15分  
 参加人数：147名(ちば歩110名、その他37名)

今年は暑さが厳しく8月のウォークが心配されました。直近の天気予報では台風の影響で雨の心配もありましたが、当日の朝は晴れて幸いでした。

出発式時、宮の杜公園にて一次解散をする件を承諾していただき、8時50分ひまわり広場を出発。ひまわり広場からユーカリが丘南公園までの街路樹がきれいに選定されており、日影が少なくなり残念でした。



9時35分に宮の杜公園到着。トイレ休憩後、IVVを配布し出発。一次解散された参加者は約20名ほどでした。その後、優都苑、井野西谷津公園を通り11時15分無事にユーカリが丘南公園に到着いたしました。

予報では最高気温が33度との報道でしたが、ゴールのユーカリが丘南公園では36.3度でした。当日の天候は晴れ時々曇りでしたが、8月のウォークは危険と隣り合わせです。皆様のお近くで夏に適したコースがございましたら役員に教えていただくと大変助かります。

猛暑のなか大勢の皆様にご参加頂きましてありがとうございました。



☆イヤーラウンドの継続

イヤーラウンド担当 大岩成徳  
 イヤーラウンドは2005年(平成18年)10月好日山荘を基地としてスタートし、移転に伴い2012年(平成24年)1月千葉三越に替わりました。三越の撤退により、2017年(平成30年)1月より現在の(株)ときわスポーツ千葉店に替わりました。当初3コース(A・B・Cコース)で始まり、2014年(平成26年)7月新たに3コース(D・E・Fコース)を追加しました。

2013年から半年毎実績(1~6月)は次の如くです

| 2013年 |     | 2014年 |     | 2015年 |     |
|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 参加者   | 回数  | 参加者   | 回数  | 参加者   | 回数  |
| 137   | 275 | 234   | 418 | 300   | 574 |
| 2016年 |     | 2017年 |     | 2018年 |     |
| 参加者   | 回数  | 参加者   | 回数  | 参加者   | 回数  |
| 279   | 638 | 338   | 572 | 265   | 483 |

- ① 3コースを追加した効果は、2014年と2015年を比較すると156回(月平均26回)増えている。又参加者も66名(月平均11名)増えている。
- ② 月一イヤーラウンド(詳細は8月号参照)は、2013年6月より開始している。2013年と2014年を比較すると143回(月平均24回)の効果が見られる。又参加者も97名(月平均16名)増となっている。

これから見ると寄与率は判然としませんが、参加者の増には月一イヤーラウンドの方が効果がある様に見られる。

一方県外他歩・関東圏外他歩の参加者が少しずつ増えてきており、これは2017年より1年間にステーションの異なる30コースを踏破したウォーカーを表彰する制度が出来た事に寄ると考えられる。

今年について要因ははっきりしないが、前年に比べ参加者が73名(月平均12名)減り、回数も89回(月平均15回)減となっている。

今後会員(特に新入会員)をイヤーラウンドにどの様にして巻き込んでいくか大きな課題となっている。この対策として、会全体として取り組む方策として常任理事が担当コースを持ち月一イヤーラウンドを実施する事となりました。本年9月より始め、来年より本格的に実施する事になりました。参加者の忌憚のない意見も取り入れながら進めて行きたいと思って居ります。

スペースの関係上、一部データを割愛しました。

## みのぶ道歩く

C-1593 平山 武彦

甲府(甲州街道)から身延山を経て興津(東海道)までの身延道(11宿場)、約80キロを2回に分け歩く計画である。先ず平成30年4月に身延山の枝垂桜の満開を予想し、2泊3日の旅は始まった。

\*

4月1日。甲府駅に降り、駅前のホテルに荷物を置き出発。



甲府相生交差点を右折すると「南みのぶ道」の道標に従い身延道に入る。

暫く、南アルプスの沢筋の残雪を眺めながら歩く。国母、飯喰(いっくい)東を抜け、新山梨環状道路を潜る。

冠雪の雄姿は八ヶ岳か甲斐駒か 喜雄

坪川大橋を渡ると青柳の迫分に「右甲府往還左信濃往還」の道標が立つ。鰍沢に入ると釜無川、笛吹川は合流し、川の名は富士川となる。



煌めける河一面の雪解水 喜雄

みのぶ道(富士川街道)を南下。山を彩る「大法師さくら祭り」に寄り道をし、富士橋(海から62K)を渡り身延線鰍沢口駅に向かう。駅への案内板が無く、地元の人に尋ねながら駅に入り、宿の甲府へ戻る。

鰍沢は富士川の舟運(鰍沢～岩淵)で栄えた町であった。

♪ 風に追われてすいすい白帆のぼりや河鹿ののぼりやかじかの夢の町 エンヤッコラ ホィサ夢の町 ♪ (鰍沢小唄 昭和6年)

\*

4月2日。鰍沢口駅前よりコミュニティバスで富士橋西に下車。みのぶ道に戻り、富士川の右岸を歩く。左岸の土手は桜が満開。月見橋詰に奇岩「猪の鼻」の石柱。北斎の富嶽36景の一つ「石班沢」(かじかざわ)の景勝地である。

「なかとみ和紙の里」に立ち寄り、富士川の洞門を幾つか潜る。途中、大沢寺で昼をとりながら、ミニ吟行句会となる。

\*

富士川の花散り染める水面かな 豊隆  
道の辺の薨に映ゆるさくらかな 静代  
富士川のときに白波山笑ふ 武彦

ちば歩こう会の「楽々俳句会」の皆さんです。

\*

道標「右身延山道・左駿州往還」の左を取り、富士川へ流れ込む早川を渡る。久遠寺参詣駅である身延駅に着き、甲府に戻る。

\*

生ワイン利くや甲府の朧月 武彦

\*

4月3日。身延駅前より身延山行バスで身延橋西に下車し、本遠寺に寄る。本遠寺の日遠上人(身延山の法主)とお万の方のロマンが都で持ちきりだったとか。本堂の天井板にお万の方の足跡がある。上人の隣にはお万の方の墓が鎮座。

みのぶ道に戻り、バスで身延山へ。287段の急階段に青息吐息するが、五重塔にかぶる桜に癒される。本堂の400年の枝垂桜は散っていたが、境内は花の久遠寺であった。

下山してみのぶ道を南下。南部宿より内船駅へ着く。道中はここで一旦解散。後半の旅は6月に予定。



なお、旅人は草野喜雄、伊藤隆之、丹羽豊隆、福島豊、松浦榮子、松崎あさ子、相浦静代の各氏と平山であった。

※C は C リーグを示す

**例会案内 2018年(平成30年) 10月～11月**

☆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 参加費:一律300円  
 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<br>JR京葉線海浜幕張駅徒歩5分  | 真砂中央公<br>園(JR京葉線<br>検見川浜駅<br>徒歩5分) |
| 6Km  | 新検見川公園10時30分<br>JR総武線新検見川駅徒歩2分 | 検見川浜駅<br>徒歩5分)                     |

参加費:CWA 加盟団体無料/千葉市民100円/他300円  
 幕張新都心、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。

☆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  
 参加費:CWA 加盟団体無料/千葉市民100円/他300円  
 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→(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

☆21世紀の森と広場ウオーク(晩秋の広場で楽しもう)  
 担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439  
 実施日:11月18日(日) 10時集合 11Km  
 参加費:ちば歩無料/CWA 加盟団体200円/他300円  
 集合:ゆいの花公園(常磐線・北総線東松戸駅15分)  
 解散:宮前公園 15時頃  
 (常磐線新八柱駅・新京成線八柱駅徒歩3分)  
 晩秋の八柱霊園から21世紀の森へ

**平日楽々ウオーク案内 2018年9月～11月**

|     |  |
|-----|--|
| 参加費 | ちば歩会員:100円<br>その他:300円   |
| 表彰  | 参加回数 10, 30, 50, 75 回以降25<br>回ごと 200 回まで平日楽々パスポ<br>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  
 「ぽ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

ぽ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「ぽっくり」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・ぽっくり(GNP)をめざし  
 てのウオークです。  
 コース:物井駅(表彰式)～池花公園(トイレ)～ぽっくり弁  
 天～七井戸公園(IVV 配布・トイレ・昼食)～JR佐倉駅  
 自由歩は七井戸公園～JR佐倉駅 約3.9km

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186回平日楽々ウオーク  
 「錦絵で見る江戸名所巡りウオークIN墨田区」  
 担当チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601  
 実施日:11月29日(木) 10時集合 10Km  
 集合:錦糸公園(JR総武線錦糸町駅徒歩5分)  
 解散:隅田公園(地下浅草駅徒歩3分)  
 14時30分頃

江戸時代の錦絵に出てくる場所を巡るウオークで  
 す。現在と全く変わっているところも多いのです  
 が、絵で思い描いてください。今回は亀戸天神か  
 ら墨田区にかけての名所巡りです。コース:錦糸公  
 園→亀戸天神→梅屋敷跡碑→法性寺→小梅提→秋  
 葉神社→向島百花園→三囲稲荷神社→隅田公園