



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)ちば歩こう会 2019年度行事計画(1) ー通常・特別例会ー

月 日	曜	例会名	共催	Cリーグ	行き先・見どころ
1月12日	土	初詣ウオーク (なりたWCとの共催)	なりたWC		成田山と宗吾霊堂に詣でます。
2月23日	土	総会ウオーク			総会后、蘇我から千葉駅周辺を歩きます。
3月9日	土	【特】防災ウオーク(稲毛区)		○	今年は稲毛区で防災ウオークを行います。
3月16日	土	幕張ウオークラリー			幕張の街中や公園でウオークラリーを楽しみます。
4月6日	土	【特】千葉の水回廊&疏水百選		○	昨年と同じ大和田機場がゴールです。
4月28日	日	成田空港周辺ウオーク			飛行機の発着を間近に見られます。
5月6日	祝	市原の花水木ウオーク			五井～姉ヶ崎の並木道を歩きます。
6月16日	日	佐倉城址の花菖蒲観賞ウオーク			色とりどりの花菖蒲が美しく咲き誇ります。
7月6日	土	早朝ウオーク(千葉公園の大賀ハス)			二千年の眠りから目覚めた古代蓮の美を満喫
9月15日	日	【特】祭りシリーズ(馬だし祭り・富津市)			神輿の差し上げ神馬のなぎさ走破見どころ沢山
10月6日	日	【特】みんなでイヤラウンドを歩こう		○	団体・自由歩行を組み合わせ楽しく歩きます。
10月19日	土	健康づくりウオーク	千葉市		歩いて、歩き続けて、健康を！
11月9日	土	スポレク祭ウオーク	千葉市		今年も歩測大会実施、目指そう名人・達人を！
12月8日	日	忘年ウオーク			何処を歩いて何処にゴールして忘年会？

(2)来年度の会員継続受付 10月13日「佐倉秋祭り」ウオークから開始します。継続をお願いします。

トピックス

「人生を楽しむ 歩こう会」

C-1498 日向 安昭

私がウオーキングを始めたのは、美浜水曜会に入会し、その2年後にちば歩に入りました。最初は団体で歩くことに抵抗がありましたが、徐々に親しい友人ができ、会話も弾むようになりました。

仲間から街道歩きに誘われ、中山道、北國街道、水戸街道、日光例幣使街道、成田街道などの歴史史跡を巡り、その後プライベートで東海道、伊勢街道も歩きました。歴史に興味があったので、季節に関係なく史跡巡りを楽しみました。

JWAの指導員の資格を取り、その後ウオーキング教室のお手伝いをするようになりました。最近特に感じますのは、ウオーキングに興味を持たれた方が、一人で朝早く起きて1万歩歩いているとか、数人の仲間と数千歩を歩いたとかの話をよく耳にします。しかし、歩こう会の話をする、距離が長い(10km)ので無理とか、団体で歩くのはいやだとかと話されます。歩くコースに興味を持って参加すれば、思ったより長い距離が自然に歩けるようになり距離への不安が解消され、団体歩行も気にならなくなります。

また、仲間と一緒にウオーキングだけでなく、ゴールした後の食事やカラオケを含め、仲間と一緒に楽しむ場全体をウオーキングと捉えている人も多いようです。

来年早々に千葉県ノルディック・ウオーキング連盟ができます。私の周りにも杖があれば歩きたいという高齢者の方々がおられます。団体歩行で安全に歩けるかどうか確かめたいと思っています。

今後も歩こう会で、いろいろの出会い(人・史跡・季節の花等)を楽しみたいと思います。

※はCリーグ行事

☆通常例会 成田里山ウオークII

担当チーフ:田口 康光

実施日 ;9月22日(土) 天候;曇り

集合場所 ;栗山公園 9時

解散場所 ;成田山公園 12時30分

参加人員 ;183名 (ちば歩88名)

コース :10km.

今年2回目のなりましたウォーキングクラブとの共催で今回はなりましたウォーキングクラブ主幹の例会でした。

秋雨前線の停滞でぐずついた空模様で前日の雨で予定していたコースがかなり滑りやすくなっており、急遽コース変更をしました。空模様のせいか参加者も前回と比べかなり少なくなり、残念でした。

栗山公園を予定通りに出発、成田中心部の裏道を抜け、休憩地を経て押畑地区を歩き



ました。稲刈りが済み、二番穂の緑が目にも優しく映ります、そこから弱弱しい虫の音が聞こえ、彼岸花がきれいに咲き誇るのを見て長い夏の終わりと、秋の訪れを実感いたしました。

前日の雨で水たまりの残る成田高校野球グラウンド脇の坂を上り成田山公園に入りました。大塔、医王殿、光明堂の前を通過して成田山公園を散策し池の上にある広場で解散式を行いました。

今回は空模様と相談しながらのウォーキングでしたので昼食抜きで歩き切りました。参加の皆さんにはアップダウンの多いコースでしたが楽しんで歩いていただけましたでしょうか。無事終了できたこと、ご協力に感謝申し上げます。



第184回 平日楽々ウオーク

「ぽっくり弁天参拝ウオーク」

担当チーフ:三枝 勝雄

実施日 ;9月27日(木) 天候;曇り一時小雨

集合場所;物井駅前広場 9時30分

解散場所;JR佐倉駅 12時50分

参加人員;110名(ちば歩90名)

昨日からの雨もやみ空気が冷たく肌寒い中での出発式を開始。ぽっくり弁天以降のコースは七井戸公園をショートカットして昼食を食べずにゴールのJR佐倉駅に直行する旨を連絡して、9時50分に物井駅前広場を出発。

モネの里、千代田団地を抜けて10時35分に池花公園に到着。トイレ休憩後、ぽっくり弁天



に向かって出発。途中の田んぼは秋の刈り入れも終わり一部の田んぼではコスモスの花が咲いていました。11時20分にぽっくり弁天に到着。参拝後、I V Vを配布して、自由歩行等の連絡をし、ゴールのJR佐倉駅に向かって出発。途中一時小雨が降りましたが12時45分にアンカーが無事到着。

「ぽっくり弁天のお祭り」は毎年10月20日で、早朝から大勢の方が参拝に訪れます。今年は「健康づくりウオーク」と日程が重なりますが機会がございましたら是非参拝してください。

天候が悪い中、大勢の皆様にご参加いただきましてありがとうございました。



ウォーキングいろは諺・格言集 I

C-0897 石若 隆志

*はじめに……ウォークに関係のある諺・熟語・格言などを「いろはかるた」風に纏めてみました。昔からの諺や言い伝えのパクリ、言い換え、作り語などありますが、固く考えず、深く攻めずに読んで頂くようお願いいたします。

い いつもの道をいつものように「楽しく、親しく、元気よく」が、ちば歩の合言葉「会員の健康増進と明るい社会発展に寄与する」が目的です。

ろ 論より実行 健康法の一つ「歩くこと」はすぐ実行できます。単純で軽度な運動ですが、継続することに意味と効果があります。体力と体調に合わせたウォーキングをしましょう。

は 旗を先頭に団体歩行 道路は公共の道です老若幼男女が入り混じり、自転車、乗用車からバス、ダンプも走ります。人も車も道交法を守りましょう。日本は法治国家です。

に 二列歩行が原則です 特に歩・車道の区別のない道を広がって歩くのは危険で、他の通行人や車の通行の妨げになります。一般道は原則、歩行者は右側通行です。

ほ Honesty is the best policy (正直は一生の宝)。朗らかな話声は健康と楽しさの印ですが常識に良識をプラスし、道交法を守って歩きましょう。

へ 平坦な道ばかりではありません 道も人生も……。ウォーキングは足腰の筋力を鍛えると共に、心肺機能を高め、多くの酸素を吸収する有酸素運動です。適度な坂道や階段の上り下りも運動には必要なコースです。

と 友あり今日も会えた 当会会員は全国健康平均年齢を上回る元気会員が殆どですが、一期一会のこの世。今日も元気で会えた喜び、この次も元気で歩ける事を楽しみに頑張りましょう。

ち 地図は見てしっかり読もう コース説明をよく聞こう。地図上の太線を見ても、歩く道に線は画かれてありません。方角、信号機表示、交差点付近の目印を確認して歩きましょう。

り 両手は空けて荷は軽く ウォーキングは左右の手を交互に、歩幅に合わせて振りながら歩くのが原則です。両手で身体のバランスをとったり手すりや支柱につかまる事もあります。手は危険防止の大切なストッパーでもあります。

ぬ 濡れないための保険を

当日のお天気は誰でも気になる事。予報の精度はかなり高くなっていますが、ピンポイントの雨もあります。少しでも心配の時は雨具を持ちましょう。降るかもの心配ストレスより雨具の方が軽いでしょ。

る 類は友を呼ぶ 気の合った者、似た者同士は自然に寄り添い集まります。楽しく語らい、健康のためのウォーキングの輪を広げましょう。

お Older and wiser (人は年をとるほど賢くなる) 老いの繰り言、日本ではこうなのかも知れませんが、年を嵩ねて得た知識、体験談は豊富な筈。良いと思う事だけ聞いてあとは聞き流すのも手です。

わ 笑う門に健康宿る TV で「大笑い大会」と云うのを見た事がありますが、如何に大声で楽しく笑うかを競っていました。いつも笑顔の絶えないウォーカーには幸せも健康もやって来る事でしょう。でも、声高の会話、馬鹿笑いは響きません。

か 果報は寝て待たず迎えに行こう 明るい陽を浴び、清々しい空気を吸いながら、大自然の中を歩くと「健康長寿」と云う素晴らしい宝に出会えます。

よ 用心に網を張る 用心に用心を重ねて物事を進めなさいの意。道路の横断時は信号をしっかりと見て……信号のない所は左右確認を忘れずに……。

た 畳の上の怪我 畳の上のような安全な処でも怪我をする事があるとの喩え。歩道を走るよそ見・スピード自転車、歩車道区別のない道路での自動車の追い抜き・すれ違いなど、危険の絶えない公道です。周りへの注意を怠りなく、常にルールとマナーを守って歩きましょう。

れ 礼に始まり礼に終わる 物事の始まり、終わりには必ず挨拶があります。歩かせて頂いた道に、感謝、共に歩いてくれた歩友に感謝、そしてコースを創り、安全歩行に配慮された役員各位に感謝・感謝。

そ 袖すり合うも多生の縁 生まれた家も、育った土地も異なる他人同士ですが、ウォーキングを目的として集まった仲間達です。足並み揃えて歩くのも何かの縁、楽しい思い出づくりの友の輪を大きくしよう。

つ つま先に重心を残して踏み込み、その反発で腰が前に押し出されて、歩幅が広がります。同時に背筋が伸びて、お尻が引き締まり、美しい姿勢になります。(健康教室より) (以下、つづく)

※C はCリーグを示す

例会案内 2018年(平成30年) 10月～12月

☆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	

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(武蔵野線・北総線東松戸駅徒歩15分)

解散:宮前公園 15時頃

(武蔵野線新八柱駅・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

コース:ゆいの花公園→八柱霊園→常盤台公園→21世紀の森(昼食)→松戸運動公園→みのり台駅→宮前公園

☆忘年ウオーク

担当チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106

実施日:12月15日(土) 10時集合 10Km

集合:千葉公園(JR千葉駅千葉公園口徒歩10分)

解散:今井公園(JR蘇我駅徒歩5分) 15時30分頃

平成28年4月に全面オープンし、観光船を管理している船舶事務所も入っているケーズハーバーを抜けポートパークで昼食。千葉ポートタワーは千葉県在住の65歳以上で証明書を提示すれば、無料で登る事が出来ます。天候に恵まれれば、スカイツリーはもとより富士山も望めます。ポートアリーナ・ハーバーシティーを経て今井公園にゴールします。忘年会は蘇我で行います。多くの皆様の参加をお待ちしています。

平日楽々ウオーク案内 2018年10月～12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)

14時30分頃

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)

第186回平日楽々ウオーク ※C

「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(地下鉄浅草駅徒歩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→三囲稻荷神社→隅田公園

第187回平日楽々ウオーク 年の瀬ウオーク

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

実施日:12月27日(木) 10時集合 11Km

集合:浜野駅東口公園

(JR内房線浜野駅徒歩5分)

解散:通町公園(JR千葉駅徒歩10分) 15時頃

蘇我の住宅街を歩き、買い物で混雑するショッピングモールの脇を抜け落ち葉の舞う青葉の森公園で休憩します。その後年の瀬で賑わう千葉市内を歩きます。到着後本年納めの乾杯を行います。マイカップを持参ください。

コース:浜野駅東口公園→塩田町→蘇我スポーツ公園→稲荷町→青葉の森公園(昼食)→矢作町→本町公園→通町公園