



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

- 「ねりんピック紀の国わかやま2019」(11月9日～12日)の参加者募集について
 - ・和歌山大会の「ウオークラリーの部」には「ちば歩から5人1組」で千葉市の代表として参加できます。
 - ・旅行経費の半額は、千葉市が負担しますので、個人負担は半額となります。
 - ・参加資格は60才以上の千葉市民です。申し込みは5月中旬までに事務局まで。
- 第8回成田ツーデーマーチのご案内
 - ・今年度は5月25(土)・26日(日)に開催されます。(ちば歩は役員応援等で協力)
 - ・参加費は事前1,500円、当日2,000円ですが、ちば歩の例会で申込むと1,000円です。
 - ・例会時に受付けていますので奮ってご参加下さい。(問合せ先:田口常任理事 080-3156-7482)
- 防災ウオークの完歩賞について

3月9日に行いました防災ウオークでは、パスポートを購入いただいた方のうち、過去6回を完歩された方にはゴールで完全完歩賞を差し上げました。当初の約束では、3回以上参加いただいた方にも完歩賞を差し上げるようになっておりましたが、当方の手違いで用意できていませんでした。完歩賞対象者は恐れ入りますが、再度事務局に申告していただくようお願いいたします。
- 健康一口メモ <太らないための食事の仕方>

太る原因は食べ過ぎ(カロリーの摂り過ぎ)が第1ですが、食事の仕方にも関係しています。①ゆっくりよく噛む ②野菜やキノコ→肉や魚→ご飯やパンの順に食べる。③油や酢を合わせて摂ると血糖値の急上昇が抑えられ、その結果、食べ過ぎを防ぐことができると言われています。注意しましょう。

トピックス

「ウォーキングと健康」

C-1877遠藤 吉樹

定年退職後、健康不安を抱える私が取り組んだのが、市役所の高齢者支援課主催の「認知症予防のためのウォーキング」講座でした。高齢者医療費削減のためにどこの自治体でもこの種の講座を開講しているようです。ジョギングやスポーツジムはちょっとという方にはありがたいです。CWA 主催のウォーキング指導員認定講習会で勉強した内容の一部を紹介します。

- ① 生活習慣病は肥満や運動不足が原因です。ウォーキングは体力維持に役立ち、血液の循環が良くなり動脈硬化などの予防に効果があります。
- ② ウォーキングをする事で、呼吸が激しくなり、心拍数が上がります。その効果で心臓や肺が強くなり、心肺機能の向上が期待できます。
- ③ 無理のない運動ができるウォーキングは、ストレス解消に効果があります。血液循環を良くし自律神経のバランスが整うそうです。周りの景色を見ながら、季節を感じながら歩くと気分も爽快になります。
- ④ 有酸素運動のウォーキングをすると、脳に酸素を取り込みます。酸素を大量に取り込む事で、脳の活性化につながります。

ウォーキングには、心肺機能の向上や生活習慣病の予防などの身体的効果とストレス解消や脳の活性化などの精神的効果の両方があります。この二つの効果はすぐには現れませんが継続することにより効果が表れます。

最後に、ウォーキングフォームについて一言

- ① つま先着地にならないようにしましょう。(つまづかないように。前のめりで歩かないでください)
- ② あまりひざを曲げないように歩きましょう。(膝関節を傷めないように)

特別例会 第18回防災ウォーク (Cリーグ)

担当チーフ:日向安昭

実施日 :3月9日(土) 天候;晴れ

集合場所 :ロングコース…市川アイリンクタウン

9時集合 自由歩行

ノーマルコース…新検見川公園

10時集合 団体歩行

解散場所 :稲毛なかよし公園 参加人員;178名

(ノーマル93人、ロング85人)

千葉市内の稲毛区をゴールとした防災ウォークで今回で6区の消防署の体験が終わりました。

ロングコースは、地図に「災害時帰宅支援ステーションステッカー」を表示しました。これを機にコンビニ等にステッカーが貼られているかチェックするのもよいと思います。

ノーマルコースは新検見川公園を出発し、稲毛中央公園で昼食後、稲毛消防署の協力で、煙体験、起

震車体験、AED体験を行いました。震度7の体験ができたことが印象に残ったという方が多かったです。

しらさぎ公園

から稲毛中央公園までトイレ休憩の場所がないため、ご無理のコース設定してしまいました。皆様の御協力ありがとうございました。



通常例会分:幕張ウォーク

担当チーフ:大岩 成徳

実施日 :3月16日(土) 天候;曇り

集合場所 :幕張海浜公園(JR京葉線海浜幕張

駅徒歩10分) 9時30分

解散場所:12km.高洲公園(JR京葉線稲毛海岸駅)

13時40分

8km.検見川浜駅(JR京葉線)12時00分

参加人員 :92名(ちば歩79名)

歩行距離 :12km・8km.

前日からの雨の予報の為か参加者の出だしは悪かった。その後雨が降る事もなく、風も吹かずウォーキング日和になったが後の祭りとなった。

海浜幕張公園を出発し満開の河津桜を横目に見ながら、浜田川沿いの遊歩道を南下しZOZO マリスタジアムに出る。

当日日本ハムとのオープン戦があり、多くのファンが既に集まっていた。球場を海の方に抜け幕張の浜

を春風に吹かれながら1km程歩く。美浜大橋を通り、ショート(8km)は海浜病院前の交差点より別れ、検見川浜駅前で12時過ぎ流れ解散。ロングは

ヨットハーバー

を見ながら花

の美術館へ。

桜やパンジー

等の花を愛で

ながら昼食を

取る。年齢証

明出来る書類

を見せ無料で館内の花々を楽しんだ参加者も多数いた。ゴールの高洲公園には予定より早く到着。事故もなく無事に終える事が出来た事を、参加頂いた皆様と役員に感謝致します。



第190回平日楽々ウォーク

「若葉区と四街道の市境を歩く(しだれ桜)」

担当チーフ:三枝 勝雄

実施日 :3月28日(木) 天候;曇り

集合場所 :四街道中央公園(JR総武線四街道駅

徒歩8分) 9時15分

解散場所 :千葉都市モノレール千城台駅

14時00分

参加人員 :159名

歩行距離 :12km

曇り空の中、9時35分中央公園を出発。グリーンタウン、旭ヶ丘を通り10時30分総合公園に到着。途中の田んぼでは田植えの準備のためトラクターで耕していました。総合公園をぬけると一気に里山風景となり、お目当ての福星寺、樹齢370年の親子しだれ桜は満開で見ごたえは上々でした。

昼食後の

東京情報大学

周辺のソメイ

ヨシノは開

花したばかり

で少々残念。

鷹の台公園

の桜も2、3日

すれば満開

であろう桜の下で解散式を行いゴールの千城台駅まで自由歩行し14時アンカーが無事到着。

大勢の皆様にご参加いただきありがとうございました。

今後もお友達等お誘いの上、是非ともちば歩こう会の行事にご参加ください。



みのぶ道を歩く(その2)

C-1593 平山 武彦

身延道は甲斐甲府(甲州街道)から身延山を経て駿河興津(東海道)に至る約80キロの道である。

前回、4月1日から2泊3日で、甲府より身延山久遠寺を参詣し、身延線内船駅まで歩いた。今回は梅雨入りが予想される中、内船駅からゴールとなる興津までの記録である。

*



*

早朝に宿を出れば皐月富士 豊隆

*

平成30年6月5日。晴、気温28度

東海道線富士駅に一旦降り、駅前のホテルに荷物を置き、身延線の内船(うつぶな)駅へ。内船駅前で出発の準備をしていたところ山梨県警の白バイが寄ってきて、「身延道は大型トラックが多いので注意するよう」と云われ、午前11時に駅前を出る。

富士川に架かる南部橋を渡り南部橋西詰を左折し、南部署、県営住宅を左に、「富士川街道・身延道」に入り南下する。

大和峠を越え、谷津沢橋、富栄橋西詰を通過。富河坂下に来ると、佐野さんの家では、親子二代で早苗床を作っていたので、暫し見る。

暑さにまいり、昼飯を食べたばかりであったが、「道の駅とみざわ」に立ち寄り冷菓をなめる。

富士川を渡り、西行峠にかゝると鉄の大釜が鎮座。峠を下ると道は富士川沿いとなる。砂利採取場があり、騒音と砂埃りに閉口する。

万栄橋で富士川を渡り、本日のゴール十島(とおしま)駅に午後3時到着。

*

6月6日。雨、気温18度

十島駅を午前7時40分出発。十島は宿場の様子。富士川の舟運が盛んの頃、船の番所や渡しがあり川の要衝であった。後に橋が架けられ、渡しは廃れたが、大雨で橋が流され、再び渡しに頼った時も。里人に聞いた歴史である。

雨しづく受けて輝く七変化 静代

*

万沢宿を抜けると万沢隧道にかゝる。隧道は大型車両が多く危険なので、手前の随縁カントリークラブへの道に回避し、元の街道に入る。

峠は続き、ヘアピンカーブを登る厳しい道。雨の中、歩道もなく大型トラックを止める羽目になる。

国境の甲駿橋を渡ると甲州南部より駿州富士の宮へと入る。時刻は午前10時23分。

山法師谷の向かふは奥駿河 喜雄 歩きを甲駿二州梅雨に入る 武彦

*

宍原宿に入り、宍原車庫前(バス停)脇の民家のガレージを借り昼食をとる。雨に濡れ、汗もかき体が冷えてきたので、先を急ぐ。「新東名高速」新清水インター当りは物流センターが目立つ。坂本温泉、八木温泉を通るが温泉宿はなさそう。本日のゴールである但沼車庫に午後2時40分着。興津駅へバスで向かい、富士駅前のホテルへ。

僕わたし押すな押すなの燕の巣 喜雄

*

6月7日。曇りのち晴れ 気温28度

興津駅よりバスで再び但沼車庫へ。午前9時に歩き出す。梅雨の晴れ間に、道もなだらかに下るコース。気分も足も緩くなり、山里を歩く。

道聞けばお国訛りの麦藁帽 豊隆

*

ゴール近くの東海道新幹線、東名高速道路、東海道本線を渡り、国道1号線に出る。「身延道入口」の道標が見当たらず、尋ねると興津中町にあった。

午前10時50分、「身延道」石柱をまじまじ眺め、「みのぶ道完歩」の記念写真を撮る。



*

歩友は草野喜雄、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した。その後、せっかくウオークとして三保の松原に遊ぶ。

時々の御出座し嬉し梅雨の富士 喜雄 (俳句はちば歩こう会の「楽々俳句会」の皆さんの句)

※CはCリーグを示す

例会案内 2019年4月～7月

☆成田空港周辺ウォーク 自由歩行
担当チーフ:伊藤隆之 TEL:090-2318-5361
実施日:4月28日(日) 10時集合 11Km
 集合:側高神社(JR成田線空港第2ビル駅、京成本線空港第2ビル駅から徒歩15分、駅改札から集合場所へご案内します)JR千葉駅8:51発成田空港行快速または京成津田沼駅8:49発成田空港行特急に
 乗車ください。**解散:側高神社 12時～14時**
 成田空港B滑走路を一周します。飛行機を離陸と着陸の両方の直下で見ることができます。手が届きそうな飛行機の真下で迫力のある着陸をお楽しみください。普段見ることのない第3ターミナルでの昼食もお勧めです。
コース:側高神社→十余三東雲の丘→十余三トンネル→ナリョークリーンセンター→東峰トンネル→側高神社

☆市原の花水木ウォーク
担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482
実施日:5月6日(祝・月) 9時集合 10Km
 集合:姉崎駅西口1号公園(JR内房線姉ヶ崎駅徒歩2分)
解散:上中里公園(JR内房線五井駅徒歩3分)
昼食無しで歩きます 12時30分頃ゴール
 市原市の住宅街には花水木が育ってきています。5月初めに満開になる姉崎～五井地区の潮見通りの並木道を主に歩きます。弁当はいりません。10連休最終になる日は楽しみましょう。
コース:姉崎駅西口1号公園→朝山地区→千種なかよし公園→(潮見通り)→あおやぎ橋→運動公園→卯の木公→五井大橋→上中里公園(解散式)

☆佐倉城址の花菖蒲観賞ウォーク
担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508
実施日:6月16日(日) 9時30分集合 11Km
 集合:物井駅前広場(JR総武本線物井駅徒歩1分)
解散:JR佐倉駅前(JR総武本線佐倉駅徒歩1分)
14時ころ **コース:**物井駅前広場(スタート)→密蔵院→菖蒲田→歴博芝生広場(昼食)→JR佐倉駅(ゴール)

☆早朝ウォーク(千葉公園の大賀蓮) 昼食無し
担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282
実施日:7月6日(土) 7時30分 11Km
 集合:稲毛なかよし公園(JR総武線稲毛駅徒歩8分)
解散:千葉公園(JR千葉駅徒歩10分)11時30分頃
コース:なかよし公園→天台スポーツC→動物公園→千草台公民館→川光倉庫前(陸軍気球格納庫)→西千葉駅(糸川ロケット発祥の碑)→松波公園→千葉公園(大賀ハス)

平日楽々ウォーク案内 2019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 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191回平日楽々ウォーク
神田川・日本橋川の橋巡り 自由歩行
担当チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601
実施日:4月18日(木)9時30分集合11Km
 集合:両国国技館前(JR総武線両国駅徒歩2分)
解散:清澄庭園前(営団地下鉄半蔵門線清澄白河駅徒歩5分)**ゴール時間14時まで**
 必要に応じて昼食場所等:今回のコース神田川・日本橋川には37つの橋があります。橋の多くは江戸時代・明治時代に造られたもので、橋の名前の由来や歴史を知りながら歩くと、楽しみが倍になります。
コース:国技館前公園→両国橋→万世橋→お茶の水橋→小石川橋→俎橋→神田橋→日本橋→茅場橋→清澄庭園公園

第192回平日楽々ウォーク
習志野の戦跡を訪ねて ※C
担当チーフ:小野安英 TEL:070-5540-7800
実施日:5月23日(木) 9時30分集合 10Km
 集合:実籾1号公園(京成本線 実籾駅徒歩3分)
解散:八幡公園(京成本線京成大久保駅徒歩7分)
14時30分頃 **コース:**実籾1号公園→ドイツ捕虜収容所 オークストラの碑→総合教育センター→支那囲壁砲台→(鉄道演習線跡のハミングロード歩行)→鉄道演習線跡の説明板・有森裕子記念碑→実花公民館→大久保公民館・公園(昼食)→秋山好古の銅像・お休みどころ(日露戦争関連写真)→騎兵第13連隊記念碑(東邦大学)→騎兵第14連隊記念碑(日大生産工学部)→市民プラザ大久保

第193回平日楽々ウォーク(潮風ウォーク・葛西周辺)
前半は団体歩行、後半は自由歩行
担当チーフ:安保壽 TEL:070-5027-4361
実施日:6月27日(木) 9時40分 11Km・6Km
 集合:総合レクリエーション公園マルエツ前(東西線西葛西駅徒歩10分)
解散:11kmコースは JR 京葉線新木場駅14時頃 6kmコースは葛西臨海公園(JR京葉線葛西臨海公園駅徒歩5分)
解散時間:11km コースは 14 時頃,
 6km コースは 12 時頃