



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. ウオーキング時の傷害保険について**

当会では、ウオ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、当会が実施する年間25行事は「事前参加登録」を行っているとして認定されており、ウオーキング行事への往復途上で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、ウオ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。

**2. 「水飲み健康法」について**

適切な水分補給は熱中症対策だけでなく、高血糖、脳梗塞・心筋梗塞、心臓病、肥満、便秘、肩こり、薄毛対策等に効果があると言われていています。1 回コップ 1 杯程度(150~200ml)の水を、朝起き直後や就寝直前を含めて 1 日に6~8回飲みます。なお、過剰摂取、つまり水を過激に飲み続けることは体に悪いので適量の水を飲むようにしましょう。最大2リットルが目安。

**3. JWA関係の表彰者 (Walking Life 7-8号まで)おめでとうございます。これからも更なる挑戦を。  
 金メダル … 小関 忠美、 金メダル③ … 伊藤 隆之 (敬称略)**

**トピックス**

**幸せな人とウオーキングの関係**

日向 安昭

「シニア世代の幸せを考える 前野隆司氏(慶応義塾大学教授)」という講演に参加してきました。

**幸せの意味**

- ・瞬間:嬉しい・楽しいという感情
- ・数日間:幸せな気分・うれしい気分
- ・振り返って:幸せな日々

**幸せと健康**

- ・幸せと健康の相関が高い。
- ・幸せと「自分は健康だと思うこと」さらに高い
- ・多くの疫学との反比例関係が確認されてる
- 「老年的超越」90~100 歳の高齢者の幸福度は極めて高い。

**幸せの四つの因子**

- ① 「やってみよう」
  - ・自分のやりたいことを実現すること。・新しいこと、新しい刺激。
- ② 「ありがとう」
  - ・感謝しあう関係。・いろいろな人との付き合い
- ③ 「なんとかなる」
  - ・そこそこで満足する ・気持ちの切り替え・ポジティブにとらえる。
- ④ 「ありのままに」
  - ・他人と自分を比べることはしない。

**幸せは コントロールできる**

- ・笑顔を作るだけで幸せな気分が高まる。・上を向いて大股で歩こう。
- ・ウオーキングに参加する。身体と心が健康になる。

## ※はCリーグ行事

### ☆通常例会 佐倉城址の花菖蒲観賞ウォーク

担当チーフ:遠藤 吉樹

実施日:6月16日(日) 天候:晴れ

集合場所:物井駅前広場 9時30分

解散場所:麻賀多神社前 13時30分

参加人数:154人(ちば歩会員118人)

歩行距離:11km

梅雨晴れの中、物井駅前広場を出発し、総武本線線路沿いを佐倉方面に進み、鹿島川を超えてからは(佐倉市に入る)、田んぼ道を進みました。稲も少しずつ成長し、梅雨とはいえ風もあり、さわやかなウォーキングとなりました。先頭から後ろを振り返ると、150名もの人がつらなつて歩いているさまは、壮観な眺めでした。密蔵院で列詰め休憩中、薬師堂(寺崎城跡)を見学した方もたくさんいたようです。密蔵院を後にし、ベシヤでトイレ休憩後、本日のメインとなる菖蒲田に向かいました。

下見のとき、「16日頃、花はないよ」と言われ、写真を印刷して皆さんに見せようと準備しましたが、なんと十分咲いてい



て、花菖蒲に見入りました。昼食は、歴博隣の芝生広場でとり、食後、ミニウォーキング教室「天地の会による拍手ヨガロビの紹介」があり、参加者の皆さんには一緒に踊っていただきありがとうございました。天地の会からその日のうちに、お礼のメールが届きました。午後は、城址公園本丸跡を通り、麻賀多神社前で、解散としました。参加の皆様の協力に感謝申し上げます。



### ☆第193回平日楽々ウォーク「潮風ウォーク・葛西周辺」

担当チーフ:安保 壽

実施日:6月27日(木) 天候:曇り

集合場所:総合レクリエーション公園(東西線西葛西駅徒歩10分) 9時40分

解散場所:6km.京葉線葛西臨海公園駅12時頃

9km.京葉線新木場駅12時30分

13km.京葉線新木場駅14時頃

参加人員:163人(ちば歩会員118人、他協会26人、一般19人)

歩行距離:6・9・13km

コース設定は、当初は葛西臨海公園の隣接地に新設される東京オリンピックのカヌー会場見学をメインに考えておりましたが、5月完成予定が遅れ現在工事中で見学できないため、会場周辺を巡るコースを取り入れました。

天候は、幸いにも梅雨の晴れ間で、気温も28度前後でまずまずの日和となりました。

コースは、総合レクリエーション公園の遊歩道を経て、葛西臨海公園で第1次の分岐を行いました。

9・13Kmコースは、サイクリングロードをカヌー会場を遠方から眺めながら歩き、荒川河口橋を渡り新木場信号出口で第2次の分岐を行いました。

葛西臨海公園以降のコースは、ほとんど海岸沿岸を歩きましたので、テーマの潮風を十分体感されたと思います。

また、3コースのうち7割近くの方が13Kmコースを完歩されました。皆さんのゲン気・ヤル気さを見習いたいです。

心配された雨もゴールまで降らず無事終了出来ました。参加の皆さまのご協力に感謝します。



## 北国西往還 道中記 (一)

### C-1930 福島 豊

第一回目 (洗馬宿—麻績宿 51km)

北国西往還は、善光寺街道、善光寺西街道とも呼ばれ中山道洗馬宿(塩尻)より分岐し、松本を経由し善光寺を結ぶ街道。多くの善男善女が「一生に一度は」の思いを胸に辿った善光寺への約80kmの祈りの道だ。近代以降は主要街道から外れた為、宿場町の良好な街並みや茶屋跡、石碑などの史跡が今なお多く現存している。日程は2回に分け、今回は、前半の街道歩きである。

#### 一日目(平成30年10月2日)約18km

千葉より「あずさ3号」で松本へ、ホテルに荷物を預け、11:00洗馬に向けスタート。

松本市内の中心街を通り城見橋の近くのショッピングセンターでザル蕎麦の昼食。北国西往還一里塚跡碑と芭蕉句碑を観ながら村井宿へ。明治に大火があったが本陣跡、脇本陣跡には昔の面影が残り、各家には屋号の表札を掲げており、落ち着いた街並みが見られた。

つづく郷原宿は江戸の風情を伝える宿場であり、大庄屋の山城屋は本陣を兼ね、本棟造りの切妻屋根を飾る「雀返し」は見事であった。



洗馬宿入口に「右中山道」「左北国往還善光寺道」の道標あり。常夜燈が設置されている分去れを過ぎ、中山道に合流した。洗馬駅17:10ゴール。電車で松本のホテルへ。

#### 二日目(平成30年10月3日)約16km

本日は、峠越えが三ヶ所あるため、松本から岡田伊深までタクシー移動。岡田伊深を8時30分にウオーク開始。荻谷原峠の入り口までは緩やか登り坂の田舎道だが、林道に入り鳥獣対策用のゲートを通り抜けると勾配も可成りきつくなる。峠への途中で、石切り場跡、念仏供養塔、馬頭観音群を観ながら峠に(標高1020m)。下り坂は台風の影響もあり道は悪かった。荻谷原宿に向かう山間部はゆっくりとした時間が流れるような感じであった。

田舎道を過ぎると、近代的な松本市役所四賀

支所が現れた、四賀支所の一角を借りて昼食。午後には今回の最大の難所である立峠を登るため、十分な休息をとった後、出発。

会田宿は城下町が宿場に整備されたところで、本陣兼問屋の堀内家の見事な門構えが街道時代の面影を伝えている。善光寺常夜灯、松澤長屋門を過ぎると道の左側に急な細い登り坂が現れ、「立峠入口」と標識が建つ。一瞬「これ？」と戸惑いながら前進。途中親切な標識に助けられ、苦しみ、悶えながら峠に到着(標高1006m)。峠の頂上から善光寺への道も見え「やった！」と言う気分。峠に茶屋跡あり。下り坂には立派な石畳の道が200メートル程続き、地元の人々の有難さが身にしみた。乱橋宿を通り、本日三ヶ所目の中峠(標高759m)を登る。荻谷原峠、立峠が厳しかったせいで楽であった。15時50分西条駅にゴール。電車で松本のホテルへ。

#### 三日目(平成30年10月4日)約17km

松本駅から電車で西条駅へ、西条駅から聖高原へ北に向かいウオーク、次に聖高原駅から電車で松本駅まで戻り、昼食後、岡田伊深までタクシー移動、岡田伊深から南に向かい松本までウオーク。

西条駅を8時にスタート。一里塚跡、道祖神を観ながら坂北駅前を通過し青柳宿へ。敷地が狭く急な坂道の住居石垣の下に昔からの水路が通っている。問屋を兼ねた本陣には黒門や荷蔵が残っていた。青柳宿の見どころを示す古地図を頂いた。戦国時代に大岩を切り拓いて道を築いた大切通しと小切通しがあり、鑿の跡が生々しく残っていた。

麻績宿へ。中林本陣跡も残る静かな宿場を通り、聖高原駅へ。その後、電車で松本駅へ。昼食を済ませタクシーで岡田伊深まで移動。2時20分からウオーク開始。道は広くゆったりとした下り坂、一里塚跡、番所跡、「北国西往還(善光寺道)と江戸海(街)道が分岐する分去れの道標等があった。岡田宿にて問屋兼本陣跡や岡田神社を観ながら、旧開智学校、松本城を見学し松本駅にゴール。

今回は峠越えが三ヶ所あり、無事に越えられて「ほっと」した。宿場も比較的良く残っており、歩いて良かった。旅の途中、地元の方から果物などを頂いた。感謝・感謝です。二回目は11月中旬を予定。

参加者は草野喜雄、小野剛生、平山武彦、伊藤隆之、丹羽豊隆、相浦静代、福島豊



※CはCリーグを示す

**例会案内 2019年8月～10月 8月はあります**

**特) 第7回祭りシリーズ(参加費会員200円他300円)**  
**「吾妻神社の馬だしまつり」 富津市**  
**担当チーフ:中嶋久登 Tel:090-8891-4439**  
**実施日:9月15日(日) 11Km 9時集合**  
**集合:東口公園(JR内房線大貫駅徒歩5分)**  
**解散:岩瀬海岸14時30分頃(大貫駅徒歩20分)**  
**コース:東口公園→君津商高→吾妻神社(神輿・仁義引き渡し)→正法院(トイレ)→JA倉庫→最上寺(トイレ・昼食)→岩瀬海岸・海浜公園(14時から馬だし一次解散)→自由歩行大貫駅 15時29分千葉行きに乗車予定**  
 この行事のメインは吾妻神社での神輿。一基を各地区に引き継ぎながら岩瀬海岸まで練り歩く。仁義引き渡しは神輿の引継ぎである。昔ながらの口上で引き継がれる。岩瀬海岸での馬出しは14時からで時間的な制約もあると思うが是非見ていただきたい。渚を人馬一体となり駆けていくのは勇壮である。ここで一次解散。見る人見ない人に分かれる。コンビニ無し。必ず食事の準備を

**特) みんなでイヤラウンドを歩こう (C)**  
**担当チーフ:大岩成徳 Tel:090-7245-8106**  
**実施日:10月6日(日) 自由歩行**  
**参加費:会員200円 その他300円**

コース	集合場所・時間	解散場所・時間
Bコース (20km)	通町公園 8:30 (JR千葉駅徒歩10分)	通町公園 12:00～15:00
Cコース (13km)	通町公園 9:00	
Fコース (6km)	通町公園 10:00	

今回はイヤラウンド6コースより3コース(B・C・Fコース)を選び、地図を見ながら自由歩行で歩きます。矢張り誘導はなく、途中チェックポイントを設けます。

**例会)健康づくりウオーク**  
**担当チーフ:中村建策 Tel:090-7413-5014**  
**実施日:10月19日(土) 6Km/11Km 9時集合**  
**集合:西登戸公園(JR総武線西千葉駅徒歩6分)**  
**解散:吾妻公園**  
 (JR千葉駅徒歩15分 京成千葉中央駅徒歩8分)  
 6Km:11時45分頃 /11Km:13時30分頃  
**コース:西登戸公園→登渡神社→新宿公園プロムナード→千葉ポートスクエア→分岐点(本千葉駅)→(6Km)亥鼻公園→吾妻公園、(11Km)千葉寺→青葉の森公園(昼食)→境橋→本町公園→吾妻公園**  
 登渡神社(楽々俳句会の扁額あり)・新宿公園を経てポートスクエアで休憩、本千葉駅近くで分岐して、6Kmコースは亥鼻公園(ミニウォーキング教室)へ。

**平日楽々ウオーク案内 2019年8月～9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

**7月の平日楽々ウオークは実施しません**

**熱中症はみんなで注意**



**第194回平日楽々ウオーク 500選コース千葉12-5 秋津・香澄公園の緑道を歩く**

**担当チーフ:丹羽豊隆 Tel:070-5577-2282**  
**実施日:8月22日(木) 11Km 8時集合**  
**集合:昆陽神社(JR総武線幕張駅・京成千葉線京成幕張駅徒歩5分)**

**解散:津田沼公園(JR総武線津田沼駅徒歩5分) 11時30分頃**  
**コース:昆陽神社→香澄緑道→香澄公園→秋津公園→谷津干潟公園→谷津公園→津田沼公園**  
 JR京葉線沿いの緑地、公園を結んで谷津干潟に向かいます。谷津干潟でシギ・チドリなどの夏鳥を眺めた後、ゴールの津田沼駅に向かいます。

**第195回平日楽々ウオーク 四街道の花を訪ねて(彼岸花)**

**担当チーフ:三枝勝雄 Tel:080-5028-2343**  
**実施日:9月26日(木)12Km 9時30分集合**  
**集合:物井駅前広場**  
 (JR総武本線 物井駅徒歩1分)

**解散:四街道駅南口広場 14時30分頃**  
 (JR総武本線 四街道駅徒歩1分)  
**コース:物井駅(人)→長岡石塔群①→山梨地区②→旭公民館(人)→中台地区③→四街道総合公園(人)・昼食→中野地区④→わらび公園(人)→美しが丘地区⑤→四街道駅**  
 四街道にある5か所の彼岸花を観賞するウオークです。中台地区の斜面に咲く10万本の彼岸花と白い竹のコントラストは見事です。手入れされて咲く彼岸花、自然の中に咲く彼岸花、どちらも楽しめます。

11Kmコースは千葉寺、青葉の森公園を経てゴールします。ゴール近くの「きぼーる」で行われている市民健康づくり大会へどうぞ