

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) 「ロコモ」ってなに

筋肉や関節など運動器の障害で、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態のことです。イスから立ち上がるのに苦勞する場合は、ロコモの状態にあると言えます。ロコモ予防はコレ！

- ・ 全身運動：ラジオ体操、・肩こり・肩痛予防：腕・首・肩のストレッチ、ひじ回し
- ・ 腰痛・膝痛予防：ふともも裏・腰・背中ストレッチ、イスの立ち上がり・座り
- ・ 下肢筋力アップ：片足立ち、つま先立ち、座り片足上げ、スクワット

時間の合間を利用して、簡単な運動をやってみましょう。(千葉県健康づくり支援課発行パンフより)

(2) 会報「あるきめです」タイトルの由来について

ちば歩は1991年(平成3年)4月14日「土気市民センター」で創立総会(出席者52名)を開き活動を開始しました。従って来年度2020年は設立30周年となります。会報「あるきめです第1号」を紐解きますと、会員の皆さんの設立の熱意、16回の年間行事予定(ちば歩単独行事6回を含む)、「あるきめです」の由来等が記載されていました。由来については、興味ある話題でありますので、これをご紹介します。

古代ギリシャの技術の神ともいわれた数学者アルキメデスは、無限なる自然への探求を試みた偉大なる学者であり、歩きもまた無限なる自然への探求であり、原始的にしてかつ文化的活動です。そして、“ちば歩こう会”も自然へのふれあいを通して、楽しく、親しく、元気よく歩こうをモットーに誕生した新しい芽生えであり、会報もまた多くの人たちの目によって培われ、歩きへの節目であり、目安にもなり、歩きに備えた目であると言えます。つまり歩きの目と言えましょう。そこでこの会報のタイトルを「あるきめです」と、こう呼びたいと思います。(1991年4月会報「あるきめですちば」No.1より)

トピックス

「来年度の行事計画について」

事業企画・運営部 田口 康光

2020年度の行事計画案が8月末に纏まりました。本年と同じく通常例会10回、特別例会4回、平日楽々ウオーク11回の年間合計25回です。特別例会は上半期3回、下半期1回となります。祭りシリーズは終了させていただき新シリーズとして5月9日に実施する千葉開府900年ウオークは7年かけて実施しパスポートも発行します。平日楽々ウオークとしては4月23日に東京の庭園巡りを数年にかけてシリーズ化する予定です。一部入園料を別途徴収する予定です。

来年は当会の設立30年に当たり記念事業として4月の千葉の水回廊&疏水百選印旛沼ウオークで70kmウオークを計画しております。また、国内記念ウオークとして5月に五色沼・会津若松方面へ、海外記念ウオークは11月に台湾ソーデーウオーク(11月7、8日)に参加予定です。その他の記念事業は別の機会に紹介いたします。

Cリーグは千葉開府900年ウオークが加わり防災ウオーク、千葉の水回廊&疏水百選印旛沼ウオーク、皆でイヤラウンドを歩く、錦絵の江戸名所巡りです。

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まいります。

※はCリーグ行事

☆平日楽々ウォーク

(秋津・香澄公園の緑陰道を歩く)

担当チーフ：丹羽豊隆

実施日：8月22日(木) 天候：曇り時々小雨

集合：昆陽神社(総武線幕張駅・京成幕張駅
徒歩5分) 8時00分

解散：津田沼公園 11時50分/12時20分

参加人数：141名(ちば歩103名)

歩行距離：11km

酷暑を避けるため真夏のウォークは実施していないので、本日のウォークは45日ぶりとなった。空は曇り、やや湿度が高いが、気温は29℃、夏のウォーキングとしては上出来の天候である。

幕張の昆陽神社を定刻8:20に出発。幕張の浜に沿って西北西に伸びる東関東自動車道北側にある緩衝緑地に向かう。浜田緑地、幕張海浜緑地、香澄公園緑地が連続する。まさしく緑陰の中を歩くという感じ。夏の終わりを知らせるアブラゼミがジージーと鳴いている。香澄公園の中は、ショウブ池、香りの広場、ピクニックの丘、じゃぶじゃぶ池などの楽しい施設が美しく整備されていて芝の緑も美しい。お花見の場所として一度は来てみたいところだ。4.5km地点の新習志野公民館で雨宿り兼トイレ休憩。その後、秋津運動公園を経て、谷津干潟公園の自然観察センター前(6.0km地点)に到着。ここを一時解散地とした。

自然観察センターへの入館者は世田谷・轟から来られたスイスの方を含め9名(小学生2名、会員2名、一般1名、役員4名)。「シベリアからオーストラリアへの渡り鳥は、飲まず食わずで2週間飛び続ける」という説明をレンジャーから受け、入館者一同びっくりしたと聞いた。

一息入れて、ここからゴールまでは自由歩行。干潟周辺を水鳥観賞しながら廻る。仲間と三々五々にゴールに散って行かれる様子は嬉しそうで、この後の仲間とのテータイムが本日の本当のお目当かもしれない。

参加者の皆様、お疲れさまでした。



☆イヤーラウンドの継続-2019

イヤーラウンド担当 大岩

イヤーラウンドの基地が千葉三越の閉店により、現在の(株)ときわスポーツ千葉店になった2017年1月以降の経緯について記します。

現在会員を含め多くの人に参加して貰うため、次の二点について実施しています。

① 2013年6月より始めた月一イヤーラウンド

時期:毎月第二月曜日(基本)

時間:8:30(暑さ対策 7・8月 7:30)

集合場所:あづまだいこうえん

毎回30名程の人が参加しています。

② 2018年9月より各常任理事がコースを担当し、月一イヤーラウンドを実施

2017年から2019年までの半年毎(1~6月)の月平均実績は下記の通りです。

年	参加者数(人)	延回数(回)	期間(月)	参加者数(人)	延回数(回)
2017	56	95			
2018	44	72	1~8	43	70
			9~12	35	58
2019	39	65			

月一イヤーラウンドの効果は見られますが、参加者の平均年齢アップ等により厳しい状況となってきました。又各コースを常任理事が担当し一年程経過しましたが残念ながら効果は判然としません。しかし長い目で見れば、必要な対応と思っています。

年別記録達成者(30回毎)は次の如くです。但しスペースの関係から最初の達成者のみで、外は人数のみを記しています。2019年は7月末迄です。

達成回数	2017年	2018年	2019年
30回	松浦榮子外4	平山武彦外4	
60回		菊池忠徳外2	佐藤稔子外4
90回	森川宣子外3	栗飯原隆夫外2	松浦榮子
120回	吉澤忠良外2	大岩成徳外2	
150回	野村三雄	行木秀明外2	能間英作外1
180回	達 国明外2	野村三雄外1	
210回	重宗弘久外1	加藤芳行	行木秀明外3
240回	石若隆志外2		行木秀明
270回	松崎あさ子外1	服部十九男	
300回		秋山和道外2	服部十九男
330回	吉田 稔		松崎あさ子
390回	田辺洋一外2		
420回		達 育子	
450回		合間 昭	

達成者(計) 28名 25名 14名

シルクロード河西回廊の旅

0613 中嶋久登

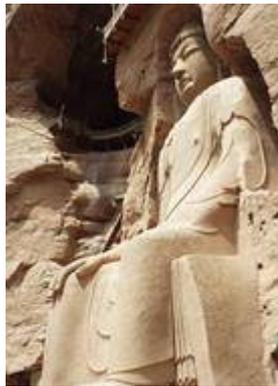
旅仲間 10 人とオリジナルコースを設定して 2019 年 6 月 24 日から 9 泊 10 日の旅をした。当初の計画では烏魯木齊までを計画したが中国国内事情等により断念した。

成田から上海経由蘭州へ。移動だけで一日かかった。生憎天気は雨、日本の梅雨を持ち込んだようだ。

河西回廊とは蘭州から敦煌へ至るシルクロードの東端を言い、黄河の西の細長く延びた路ということで河西回廊(河西走廊)と呼ばれる。省からみると、南の青海省、北の内蒙古自治区に囲まれた甘肅省の東西に細長く延びた部分となる。因みに、甘肅省の面積は 45.4 万 k m²、日本の面積の 1.3 倍。この河西回廊は、古くは秦、漢の時代に万里の長城の西端が造られ、西方の軍事拠点として、また、五胡十六国の時代には仏教伝来の路として、さらに、盛唐時代にはシルクロードの商業路として栄えた。回廊に沿って、今回は蘭州、張掖、嘉峪関、敦煌とオアシス都市を巡った。

蘭州は甘肅省の州都で別名金城と言い人口 314 万位の大都市である。

① 黄河を堰き止めてできた炳靈湖をモーターボートで上流に行き炳靈寺に着く。黄河は赤河になっていく。炳靈寺石窟は貴重な仏像が多く残されている。岩壁には 190 あまりの石



窟があり、大小 700 体近くの仏像が残されているが、なかでも最も有名な大仏は高さ 27 m もある。唐時代の大仏で、最も古い大仏は壁に「西秦建弘元年」(420 年)と記された第 169 窟で、石窟上部には壁画も残され、階段と棧道から観光できる。

「炳靈」とは、チベット語で「十万仏」という。

崖に御座す大佛の腕日焼けをり

② 蘭州西駅から張掖西駅へ高速列車移動 張掖丹霞地貌トレッキング。グランドキャニオン 似の奇岩が林立。かなりの階段を上ったり下ったり雨の中、景色もなんとなく鮮明さに欠け緑が目立つ。このところの雨のせいか。

③ 氷溝丹霞景区散策。中国のモニュメントバ

レーとか。宮殿形など奇岩が多い

七彩丹霞景区は山が七色かそれ以上の色が山肌に現れていて見事である。鉄分が多くそれが酸化して、いろんな色を出している。見ていて飽きない。

④ 張掖市内にある西夏国寺(大仏寺)の涅槃像を見る 長さ 31m もあり穏やかな眼元はいやされる。

清涼や 40 歩でたる涅槃像

・張掖西駅から嘉峪関南駅へ高速列車移動。電車と云え何度も安全検査でパスポートや切符、車内でもパスポート検査。異常とも言えるが国柄で理解。

嘉峪関は万里の長城西部に位置する関で山海関と並ぶ長城の要衝で、城壁の一部はゴビ砂漠を横切る。

⑤ 嘉峪関長城は明代の万里の長城の西の起点とされ、古代「シルクロード」の交通の要所で、長城が山の中腹にぶら下がって、約 750 メートルあり切り立っていて、険しくやっとの思いで城にたどり着く。眺めは最高。

・嘉峪関南駅から柳国南駅へ高速列車移動。なんでこんなところに駅がと言え何もないところ。バスで敦煌に向かうが、すぐに荒原が続く。瓦礫の連続、緑などどこにもない。オアシスらしきところには集落ができていた道路工事中で舗装もとぎれとぎれ。敦煌まで 3 時間。

⑥ 敦煌石窟は 4 世紀から約千年間、元代に至るまで



彫り続けられ大小 492 の石窟に彩色塑像と壁画が保存され仏教美術とし世界最大の規模を誇る。石窟の 323, 322 325-327, 16-17, 45, 259, 249, 96, 148 の順に回る特に 45 石窟は特別で別料金だが見る価値は十分にある。

九層楼が莫高窟のシンボルにもなっている 96 窟。

炎帝やマンションの如窟の寺



・鳴砂山と月牙湖 砂山を駱駝に乗って移動。駱駝の二瘤の間に乗る。割と安定している。

⑦ 王維の詩で有名な陽関見学。シルクロードの重要な堅固な関所の 1 つ。既に陽関の町はゴビ砂漠の中に埋もれて何もない。のろし台が残っている。

敦煌空港から西安空港 翌日上海経由成田へ

※CはCリーグを示す

例会案内 2019年10月～12月

特) みんなでイヤーラウンドを歩こう(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
 集合・解散場所: 通町公園 JR 千葉駅徒歩10分

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	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	

今回はイヤーラウンド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一次解散

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(楽々俳句会の扁額あり)→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

☆例会26回千葉市スポレク祭ウオーク

担当チーフ: 安保 壽 Tel: 070-5027-4361
 実施日: 11月9日(土) 8Km/12Km 9時集合
 集合: 千葉公園(綿打池前)(JR 京成千葉駅徒歩10分)
 解散: 8Km: みなと公園12時頃

12Km: 千葉公園14時頃
 コース: 千葉公園→千葉神社→千葉県庁→千葉ポートパーク→みなと公園(8kmはゴール)→登渡神社→護国神社→千葉公園
 千葉公園を出発し、千葉神社、千葉県庁を経由して千葉ポートパークで歩測大会を行います。終了後、みなと公園で表彰式、昼食後1次解散します。(距離8Km) 12Kmコースは1次解散後、登渡神社、護国神社を経て千葉公園にゴールします。

☆例会 忘年ウオーク

担当チーフ: 伊藤隆之 Tel: 090-2318-5361
 実施日: 12月8日(日) 13Km 10時集合
 集合: 四街道中央公園(JR 総武本線四街道駅徒歩13分)
 解散: 小園公園(JR 総武線稲毛駅徒歩13分) 15時頃
 コース: 四街道中央公園→ふれあいセンター(トイレ・見学)→長沼橋→犢橋(こてはし)公園(昼食・トイレ)→

平日楽々ウオーク案内 2019年9月～11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(トイレ)→長岡石塔群①→山梨地区②→旭公民館(トイレ)→中台地区③→四街道総合公園(トイレ)・昼食・一次解散→中野地区④→わらび公園(トイレ)→美しが丘地区⑤→四街道駅
 四街道にある5か所の彼岸花を觀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。

第196回平日楽々ウオーク「おゆみ野史跡巡り」

担当チーフ: 丹羽豊隆 Tel: 070-5577-2282
 実施日: 10月24日(木) 8Km/11Km 9時30分集合
 集合/解散: 緑区役所前(JR 外房線鎌取駅徒歩5分)
 8Km: 14時20分頃 11Km: 15時頃

コース: 緑区役所前→埋蔵文化財C→大覚寺山古墳→小弓城→八剣神社→大百池公園(昼食)→有吉公園入口(分岐) 11km コース: 中の道→冬の道→秋の道→区役所前 8km コース: おゆみの道→泉谷公園→区役所前
 埋蔵文化財センターでは、調査員からセンター内展示物と大覚寺山古墳の説明を受けます。その後は緑道を歩きます。秋の紅葉をお楽しみ下さい。

第197回平日楽々ウオーク

第2回錦絵で見る江戸名所めぐりウオーク IN 台東区
 担当チーフ: 日向安昭 Tel: 090-8305-6601
 実施日: 11月28日(木) 12Km 10時集合 自由歩行
 集合: 錦糸公園(JR 総武線錦糸町駅徒歩5分)
 解散: 隅田公園(営団地下鉄銀座線浅草駅徒歩3分)
 コース: 錦糸公園→回向院→蔵前神社→吾妻橋→浅草本願寺→鳳神社→山谷堀公園→猿若芝居小屋→浅草寺→隅田公園 14時30分頃

長沼原町→スポーツセンター(トイレ)→小園公園
 ゴール後稲毛駅の近くで忘年会です。