



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) 来年度からの完全完歩賞の景品について

当会では、土・日に実施するウォーキング行事を例会および特別例会と呼び、年14回実施しています。これらのウォークにすべて参加されますと、完全完歩賞の賞品を受けられます。今年度まで、賞品は千円金券でしたが、来年度からは、「ちば歩マーク付きポロシャツ」を条件付きで復活いたします。希望者には負担金(500円)をお願いする、また、希望者が10人程度以上となることも要件になります。対象行事は、1月11日「習志野七福神巡り」から始まりますので、ご留意ください。

#### (2) 来年度の30周年記念ウォークについて

国内記念ウォーク(五色沼・会津若松)は5月21～22日、海外記念ウォーク(台湾ツアー参加と台湾観光)は、11月5～10日をそれぞれ予定しています。行事内容のお知らせは1月、旅行受付は定期総会(2月22日)終了後から開始します。

#### (3) 今年度の出前講座実施状況

会員数減少の歯止め策の一環活動として始めました「出前講座」は今年度で3年目を迎えます。出前先は、千葉市社会福祉センター、千葉市公民館、ことぶき大学、千葉大学などで、講座内容としては、屋内の「座学+実習」では、「美しく歩くための10ポイント」、「歩幅測定」、「一分間健康法」を、戸外の「実践」では、「戸外ウォーキング」や「ポールウォーキング」を実施しています。本年度の講座数は13回、参加者数は約600人となっています。当会は、千葉市内及び周辺各地域にウォーキング活動を普及・推進することをおして、社会の発展に寄与することを設立目的としています。会員の皆様の「出前講座」活動に対するご理解とご協力をお願いいたします。

### トピックス

#### 「フレイル予防」とウォーキング

C-1535 丹羽 豊隆

「フレイルの状態と予防」については、本紙上で既に報じています(2018年11月号)。おさらいすると「フレイルとは加齢による筋肉量の低下による身体の衰えの状態」を言います。年齢を重ね全身の衰えが進むと介護が必要な状態になりますが、健康な時より心身は弱っているものの介護までは必要ない、介護を受ける一歩手前の段階を「フレイル」と呼んでいます。

20年後の日本人口は約1億人となり、65歳以上の高齢者が40%を占めるとされており、「フレイル予備軍」・「フレイル」の状態から次の「要介護」となる人が増加すると言われています。医療や介護にかかる社会保障給付費は、20年後には現在の約1.9倍(約94兆円)、介護サービス費用は約2.4倍(約26兆円)に達するといわれ、厚生労働省は国民健康維持のため、更に、支出費用抑制のために、来年度から、市町村や公民館レベルでの「フレイル予防事業の取り組み」を本格化させるようです。

ウォーキングは「フレイル予防」に大きな効果があります。体が自由に動けば①自分のことは自分で出来、人の手を煩わさない ② たまには人の世話もしてあげられる ③医療・介護のための出費が少なく、節約できたお金を他の事業に向けることができるなど多くあります。そう考えると、我々ウォーカーは家族、地域社会、国家に大きな貢献をしていることになるのでしょうか。益々、胸を張って歩きましょう。

**通常例会 第26回千葉市スポレク祭ウオーク**

担当チーフ:安保壽

実施日11月9日(土) 天候:晴

集合 :千葉公園 9時00分

解散: 8kmコースみなと公園 13時00分

12kmコース千葉公園 14時30分

参加人数:114名(ちば歩91名、他協会6名

県外・一般17名(内、千葉市民15名)

歩行距離: 12km 8km

千葉市スポーツ・レクリエーション祭の一つとして毎年行われているスポレク祭ウオークは第26回目を迎え、千葉市レクリエーション協会の川村会長の挨拶のあと出発しました。

羽衣公園でトイレ休憩し、千葉ポートパーク内の七洋広場で恒例の歩測大会を実施しました。コースは距離を長くし(271.2m)、且つS字カーブを導入しましたが、結果は2名が0.1m差、1.0m差と好成績を挙げられました。また、上位4名のうち、3名が80歳代で、日頃のウオーキングの成果を発揮されました。



この後、みなと公園で昼食、歩測大会表彰を行い8Kmコース

は解散し、12Km コースは登渡神社、護国神社を経て千葉公園にゴールしました。

コース途中では、千葉ポートパーク内では10月の大型台風15号により多くの倒木がみられ、台風の猛威を目のあたりにしました。

登渡神社では、多くの方が拝観され、天皇即位のお祝い記帳及び楽々俳句会員の俳句を収めた扁額を見学されました。

今回の参加者は、全体では県内他協会例会と重なったため少なかったですが、「ウオーキングのお誘い」のチラシを公民館等に配布した効果もあり、千葉市民が昨年の9名から15名に増えました。

事故もなく無事終了し、感謝します。



**☆平日楽々ウオーク**

**※Cリーグ**

(錦絵で見る江戸名所巡り IN 台東区)

担当チーフ:日向安昭

実施日:11月28日(木) 天候:小雨

集合:錦糸公園(総武線錦糸町駅 徒歩5分)

10時00分

解散:隅田公園 12時~14時30分

参加人数:191名(ちば歩91名、他協会34

名、成田45名、県外・一般21名)

歩行距離:12km 自由歩行

小雨がぱらつく中、錦糸公園で開会式を行いました。今回は成田ウオーキングクラブとの共催で行われ代表の方のご挨拶をいただきました。

今回は隅田川沿いの浅草界隈の錦絵で見える名所巡りを歩きました。錦糸公園からスタートし、野見宿禰神社(相撲の



始祖とされる野見宿禰を祀る神社)。両国駅近くの回向院(水子塚、塩地藏、力塚と回向院相撲、鼠小僧次郎吉の墓、関東大震災供養塔他)から肌寒い中(気温10度)墨田川沿いの首尾の松(隅田川を行きかう舟の目印)、江戸時代渡しがあった御厩川岸の渡し、駒形堂(浅草寺の本尊が墨田川から見つかった場所に建てられたと言われている)、吾妻橋、外国人で賑っている浅草雷門の前を通過して、浅草本願寺、鳳神社(商売繁盛を祈る商人や職人で賑った)、新吉原・見返り柳、山谷堀公園を通過して、池波正太郎の小説にも出てくる待乳山聖天、芝居小屋で賑っていた猿若芝居小屋跡、外国人が多くお詣りする浅草寺、江戸時代の代表的な盛り場浅草奥山、そして小雨がぱらつく中のゴールの墨田川公園。小雨がぱらつく中肌寒く十分に堪能できなかったと思われます。今回はちば歩の会員以外の方も多く参加して頂きありがとうございました。

ギャルの引く膝掛け赤き人力車 ひさと



## ねんりんピック和歌山大会に参加して

### C-1293 古屋和子

“あふれる情熱 はじける笑顔”のテーマで第32回ねんりんピック紀の国和歌山2019が11月9日紀三井寺公園陸上競技場で始まりました。

抜けるような秋空のもと、千葉市は52番目に“かそりーぬ”の小旗を振って入場。全国から1万人からの選手が集い、開会式は緊張と感動で胸が高まり素晴らしいものでした。



陸上競技場での開会式

式後、私達のウオークラリーチームは、和歌山県のほぼ中央で紀伊水道に面した由良町に入りました。

11月10日、8時50分開会式「秋空に握り拳を突き上げて 我ら青春エイ エイ オー」と、平均年齢79.6歳のちば歩こう会5名は、3分間隔で10時20分出発。何も見所のない土地でゲームがやたら多く苦戦。又和歌山シーワールドのパンダ5頭の名前にも頭をなやました。と云うことで今回は残念ながら賞を逃しました。

翌日は和歌山に戻り、紀三井寺でレンタカーを借り観光に出発。始めに西国三十三所観音霊場二番札所の紀三井寺の231段の石段を登り、11mもある大千手観世音菩薩様にお参りし、和歌の浦を遠くに眺めました。海近くの黒潮市場で昼食後、和歌浦天満宮へ天神山中腹にそびえたつ楼門を目指して50段の青石階段を登る。大宰府に向かう途中に立ち寄った菅原道真公が祀られている。次にすぐ横の紀州東照宮へ、家康公が祀られている。お陰様で和歌の浦の急峻三社巡りを果たすことができました。次に和歌三社の一つ上古創立の歌の神玉津島神社に参拝。古の万葉人が多くの歌を詠んでいる。私も

「千古より 詠い継がれし 和歌の浦 その名うれしき 玉津島山」

「赤人も 人麻呂も 詠みし 和歌の浦 染める夕日に 浮かぶ島々」

と心に浮かんだままを詠んでみました。

今回のねんりんピックでは思いがけず千葉市選手

団団長の大役を仰せ付き緊張しましたが無事終わりほっとしています。根来塗の高齢者賞もいただきよい思い出が増えました。大勢の方々から15・19号台風のお見舞いの言葉をいただき、大変有難くうれしく思いました事を最後にお伝えします。

### C-0260 平山 健治

10月24日、熊谷市長主催の結団式110名の千葉市民の団長の古屋和子氏は千葉市の「若さにあふれたチームワークのもと」力強い宣言を行いました。

開会式は52番目古屋和子千葉市団長以下行進。全国1万名余参加者、三笠宮家の彬子様ご臨席と開会のご挨拶がありました。ウオークラリーは開会翌日、由良町にて行われました。ゲーム体験や和歌山に関するクイズがあり、我がチームは残念ながら入賞はできませんでした。ゲームが5問あり久々に童心にかえる事が出来ました。

和歌山県は「紀の国」と言われ多くの世界遺産があり、松下幸之助や女性初めての金メダリスト前畑秀子(1936年200m平泳ぎ)の誕生地でもあります。日本サッカー協会のシンボルマーク・ヤタガラス(3本足のカラス)もここで生まれました。

ねんりんピックは今年で32回目であり、地域で活躍している高齢者が心身の健康維持・増進のため他の皆様と交流し、新たな発見とさらなる生きがいを見つける大会ですが、25歳の若い時の生きがいとして、40歳までは47都道府県の県庁訪問とアルファベット26文字の外国を訪れる計画を立てまして、最後となった和歌山県は38歳誕生日前にクリア出来ました(今回は3回目の訪県で2回目は三井造船由良工場見学のみ)。しかし外国訪問については数か国が残り、残念ながらギブアップしそうです。

2020年の元旦は成田山51回連続参拝と来年4月の長野善光寺(7年に一度の御開帳)連続7回参拝を楽しみにしているところです。

これからも さらに継続心・好奇心・向学心を持ち続けていきたいと思っております。



左より、平山健治、古屋夫妻、日向夫妻 敬称略)

※CはCリーグを示す

**例会案内 2020年1月～2020年3月**

☆例会 初詣ウオーク(習志野七福神巡り)  
 担当チーフ 中嶋久登 TEL:090-8891-4439  
 実施日:2020年1月11日(土) 11Km  
 集合:無量寺境内 9時30分  
 (京成本線実籾駅徒歩5分)

解散:津田沼公園(JR津田沼駅徒歩5分)15時頃  
 コース:無量寺(壽老人)→実籾本郷公園(旧鴛田家  
 住居)→薬師寺(弁財天)→森林公園(トイレ)→正福  
 寺(布袋尊)→鷺沼城址公園(昼食)→慈眼寺(大黒  
 天)→東漸寺(福祿寿)→東福寺(恵比寿)→西光寺  
 (毘沙門天)→津田沼公園

みどころ:習志野地区の七福神を巡ります。  
 七福神はいずれも30センチ程度の小ぶりです。  
 出発地の無量寺で七福神スタンプ色紙(1000円)  
 を購入できます。七福神のスタンプは各七福神  
 のお堂内に置かれていますので各人で押印して  
 ください。

☆例会 総会ウオーク

担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803  
 実施日:2020年2月22日(土)13時15分 10Km  
 集合:今井公園(JR内外房・京葉線蘇我駅徒歩3分)  
 解散:通町公園(JR総武線千葉駅徒歩15分)  
 16時30分頃

コース:今井公園→千葉寺→青葉の森公園→千葉  
 市都市緑化植物園→丹後堰公園→通町公園

みどころ:総会終了後に初春の都川沿いを散策しま  
 す。千葉寺の布施丹後の石碑に詣で丹後堰公園に  
 もいきます。

(特)防災ウオーク ※C

担当チーフ:小野 剛生 TEL:090-5402-7384  
 実施日:3月8日(日)会員:400円他:500円

	集合	解散
30Km	新小岩公園 8時30分 JR 総武線新小岩駅 徒歩6分	中央公園 JR 千葉駅 徒歩9分
20Km	西船近隣公園 9時30分 JR 総武線西船橋駅 徒歩10分	30Km 15時30分頃 20Km
10Km 団体 歩行	幕張海浜公園 9時30分 JR 京葉線海浜幕張駅 徒歩5分	14時30分頃 10Km 12時30分頃

災害時帰宅困難者になった場合を想定しての  
 ウオーキング。30/20/10キロの3コースを設  
 け千葉中央公園のゴールを目指します。

**平日楽々ウオーク案内 2019年12月～2020年2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198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26日(木)9時集合 11Km

集合:高洲公園(JR京葉線稲毛海岸駅徒歩5分)  
 解散:通町公園(JR総武線千葉駅徒歩10分)

コース: 13時30分頃  
 高洲公園→稲毛海浜公園→ミハマニューポートリゾ  
 ート→幸町公園(昼食)→道祖神社→通町公園

みどころ:年の瀬の稲毛海浜公園を歩き、ミハマニュー  
 ポートリゾートの年の瀬風景を眺めます。その  
 後道祖神社で一年間無事歩けた感謝し参拝、通  
 町公園で恒例の乾杯を致します。マイカップを持  
 参ください。

第199回平日楽々ウオーク「四街道の神社巡り」  
 担当チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343  
 実施日:2020年1月30日(木) 9時30分集合

12Km/8Km コース

集合:四街道駅北口広場  
 (JR総武本線四街道駅徒歩1分)

解散:12kmコース・四街道1丁目児童公  
 (JR総武本線四街道駅徒歩3分)14時15分頃  
 8kmコース・都市広場(JR総武本線四街  
 道駅徒歩8分)12時頃

コース:四街道駅北口広場→美しが丘公園トイレ  
 →皇産霊神社→わらび公園トイレ→春日神社→香  
 取神社→都市広場(8Km 一次解散、昼食、トイレ)→  
 桜ヶ丘神社→護国神社→四街道1丁目児童公園

第200回平日楽々ウオーク「浅草寺参拝ウオーク」  
 担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482  
 実施日:2月27日(木)9時30分 11Km

集合:お茶の水公園(JR中央線御茶ノ水駅徒歩10分)  
 解散:浅草寺境内 14時30分頃  
 (東京メトロ銀座線浅草駅徒歩10分)

コース:お茶の水公園→湯島天神→麟祥寺→  
 谷中霊園→上野公園(昼食)→源空寺→曹源寺→  
 浅草寺

みどころ:草木萌動くころに春日局や伊能忠敬の墓  
 前に参るのはじめ湯島天神、根津神社や合羽橋の  
 名の由来の曹源寺を回り浅草寺に参拝します。