



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 chibaho1991@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) ウオーキング行事の変更について

千葉県に於ける「まん延防止等重点措置」が7月11日まで延長されましたので、7月4日(日)実施予定の早朝ウォークは、ウォーキング対象地を千葉市から佐倉市に変更します。

7月4日(日)「佐倉巡りウォーク」

集合・解散場所:JR佐倉駅北口

一次解散:京成佐倉駅

集合時間:8時30分 自由歩行

歩行距離: 9Km / 5Km(一次解散)

(2) 緊急連絡網について

千葉県が、6月18日に「まん延防止等重点措置」の対象地区に「袖ヶ浦市」を加えたため、ちば歩が6月24日に予定していました「袖ヶ浦公園ウォーク」を中止しました。中止連絡は会報では無理でしたので「緊急連絡網(メール、電話、はがき)」を使い全員に連絡しました。もし連絡が届かなかった方がおられましたら事務局へご連絡ください。

(3) 30周年記念品について

30周年記念品は2020年度会員及び2021年新入会員全てに配布いたしました。

多少ですが在庫が出ましたのでご希望の方に販売いたします。

① セット(D bag、ネックウォーマー(色は選択不可)、バックハンガー、ボールペン)・・・1,000円

② D bag(プラス バックハンガー、ボールペン) ……500円

ご希望の方は中嶋(090-8891-4439)迄。先着順で在庫が無くなり次第終了です。

尚、引き渡しは現金で手渡しで行います。郵送等はいりませんのでご承知おきください。

(4) 熱中症対策について

コロナ禍で体力が落ちているときは、体内に貯蔵されている水分量が落ちていきますので、熱中症に罹りやすくなっています。こまめな水分補給と首周りを冷やすネッククーラーの利用をお勧めします。

トピックス

「パソコン教室の現況について」

C-0217 三枝勝雄

毎月第3金曜日に「千葉中央ツインビル2号館」9階で午後1時から5時まで実施しています。

前半は個別対応で後半は共通テーマで下記の予定です。

参加人数は毎回 14 名程度で、ほぼ男性のシニア層の集まりです。特に6月は16名で教室が満杯の盛況で、基本的なインデントとタブを再学習しました。解らないところは繰返し学習しています。

パソコンの使い方解らない事をお持ちの方お気軽に参加ください。

日 時	共通テーマ
7月16日 第3金曜日	Word 改ページとセッション区切り
8月20日 第3金曜日	Word 段落番号とインデントの設定

※はCリーグ行事

☆通常例会

成田里山ウオークⅢ

担当チーフ:田口康光

実施日 :6月12日(土) 天候:晴れ

集合:JR酒々井駅西口広場 9時00分

解散:中台運動公園 13時10分

一次解散 吾妻ショッピングのバス停に誘導

参加人数:80名 (ちば歩61名)

距離:13km 班別団体歩行

梅雨の時期で雨を心配したが幸い晴れて風もふき歩きやすい天候でした。まん延防止等重点措置に指定された千葉県ですが成田市は対象地域に含まれないため、実施いたしました。千葉県内であったためか思いのほか参加者が少なかったのは残念でした。

定刻にスタートし、稲は中干の季節に入っているのか水を落としている田も散見され、また、田の緑が濃くなるのは心が落ち着き、今年も豊作であれと念じました。

4Kmほど歩き宗吾参道駅近くを通りかかり久しぶりに歩いた方が何人かリタイアされました。



宗吾霊堂

宗吾霊堂ではアジサイ祭りの最中で人出が見られました。カシワバアジサイは盛りを過ぎヒメアジサイが見ごろを迎えておりました。皆さんゆっくり観賞されたと思います。

昼食地に向かう途中の裏道でガードをぬけ急な坂を上ったところの麻賀多神社奥宮前で列詰め休憩、あまり来ない場所なので皆さん参拝されておられました。その後、引地近隣公園で昼食と一次解散をいたし、かなりの方がここで帰られました。

昼食後は成田ニュータウンの緑道を歩きゴールに予定通りに到着出来ました。

成田地区の里山をできる限り歩いていただけるコース設定をしたつもりです、楽しく歩いていただけましたら幸いです。

☆第207回平日楽々ウオーク

「袖ヶ浦公園ウオーク」 中止

担当チーフ:佐藤芳雄

実施日 :6月24日(木)

千葉県の新型コロナウイルス対策のまん延防止等重点措置は7月11日まで延期され、新たに内房線沿線の市原、袖ヶ浦、木更津、君津、富津が追加されました。6月24日開催の袖ヶ浦公園ウオークはこの対象地域と期間に該当することから、今まで通り CWA のガイドラインの対応に従い中止といたしました。

中止となりました袖ヶ浦公園ウオークがどのようなコースなのか紹介したいと思います。

袖ヶ浦公園ウオーク紹介

ちば歩では6月の平日楽々ウオークは「袖ヶ浦公園ウオーク」が恒例となっています。いままでご家族あるいは少人数のお仲間とこの公園に行っただけの方には車で公園に行っただけの方が多いでしょう。ちば歩こう会の行事では JR 長浦駅から袖ヶ浦公園、帰りは袖ヶ浦公園から JR 袖ヶ浦駅のウオーキングコースとなっています。

袖ヶ浦公園の見どころ

上池、下池の周辺に四季折々の花や自然、歴史を学べる展示施設などがあり十分楽しめます。今回のウオーキングでは、昼食時間を比較的長くとっていますのでこの中の1つか2つでも観賞出来たら良いと思います。6月初めの花の見どころは菖蒲です。



畑を世話しているおばさんの話では「ウオーキング当日の24日では菖蒲は終わっています。紫陽花、睡蓮などが見られます」又咲く順序は「あやめ→杜若→菖蒲」と言っていました。

歴史展示施設としては旧進藤家住宅、万葉の里、袖ヶ浦市郷土博物館などがあり、時間が許す限りお楽しみいただけます。

今回は新型コロナウイルス対策のまん延防止等重点措置対象地域が市原市、袖ヶ浦市、木更津市にまで広がりました。来年はできるでしょう。

楽しかった！ ウォーク人生

C-0897 石若 隆志

人間である事の始まり「ひとり歩き」出来たのは満一才前後だったと思います。

かな文字は小学校(当時は国民学校)入学の半年ほど前から兄姉のきつい指導で何とか書けるようになりました。でも、文章となると小学校2～3年の頃、戦地の兵隊さんに慰問文で「お国のために戦ってくれて有難う。僕達小国民も頑張ります」程度は書いていたようです。

その習慣かどうかはわかりませんが、作文手紙は何の苦もなく、書いていました。社会人になっても業務上の稟議書・申請書や時には始末書も結構書きました。そして永年勤続の表彰を受け「依願解職」の辞令を手に、やれやれ、無職とはなんと「気楽な事よ」と一息つき、このままの状態で「神に召されて行ったら最高の幸せ」と思っていたのですが、世間の風はそんなそよ風ばかりではありませんでした。

在勤中はとくに健康上の問題もなかったのですが、再就職して気のゆるみが出たのでしょうか？無理して頑張った記憶もないのですが「肝臓」と「腎臓」に怪しげな病気が続き、精神的、経済的に結構、苦しい思いもして何とか、並の生活体に戻りましたが、油断できない状態で温和しく過ごしていました。

現役時代は月2～3回のゴルフで身体を動かしていたのですが、引退後の資金繰りでは到底プレーフィは賄えなく、安上がりのスポーツと探して、いい出会いがあったのが「ウォーキング」でした。世間もその頃「ウォーキング」が適当な運動として広まりつつあったのでしょう。金もかからないことだし「ヤッテミッカア」から私のウォーキングが始まったのです。

それから約10年の経緯は、当時の「あるきめです」291、292号に載せて頂きましたので、興味のある方、お読みいただければ幸いです。(小生の自慢話ばかりですが..)

そして、ここに至る迄、何度か気まぐれの投稿をさせて頂きましたが..。平賀利之さんの「つれづれなるまま」や「ポン太さん」のペンネームで洒落なコラムを書かれた小林邦夫さんを真似て「人生いろいろ・歩き方いろいろ」を6年程書き、また「ウォーキング いろいろは格言・諺集」をカルタ風にまとめ、いろいろ書かせて頂きました。今、思えば恥ずかしいというか、生意気

と思うばかりです。

かつての勤務先の「OB会報」正月号に「卒寿おめでとうございます」と小生ほか数名の名が載っておりました。毎年正月号恒例の事なので、気にもしていなかったのですが、今年は別でした。自分の名があり、いい年齢をして・・と云われたようで吃驚でした。驚く方が可笑しいのでしょうか？ 何故か、自分の「人生卒業」を示唆されているように感じてしまいました。まさに「年寄の僻み」かも知れませんが年齢を考え、体力の限度を知って行動しろとのメッセージのようでした。

もう「楽歩爺」も「苦歩爺」になってしまいました。「ひとり歩き」も難しくなりました。何時、何処で、何方に、どんなご迷惑をおかけするかも知れませんが.....。充分、己を知って歩く心算ではおりますが、何かの時は、宜しく願いします。

***歴代会長 役員各位 歩友の皆さん
四半世紀に亘るご指導・ご厚誼に深謝**



日本最南端の駅(鹿児島県指宿市大山)



各地で得たウォーキング大会の参加票

※CはCリーグを示す

例会案内 2021年8月～10月

例会・平日楽々 共通事項

今後の行事については「ちば歩ホームページ」で確認してください。

◎ 8月の例会は熱中症対策の為実施致しません

☆例会 酒々井南部巡りウオーク (目的地変更)

担当チーフ: 中嶋久登 TEL:090-8891-4439

実施日: 9月19日(日) 10/6km 9時45分集合

集合: 南酒々井駅前(JR 総武本線南酒々井駅)

班別団体歩行

解散: 酒々井駅西口公園(JR 総武線成田線酒々井駅徒歩5分) 14時30分頃

コース: 南酒々井駅前→飯沼本家(トイレ)→コミュニケーションプラザ(トイレ)→酒々井プレミアムアウトレット(昼食・一次解散)→296号線東酒々井入口→ふじき野団地内→成田線跨線橋→上ヶ作緑地(トイレ)→JR酒々井駅西口広場

バス案内: 酒々井プレミアムアウトレットから JR 酒々井駅、京成酒々井駅行が出ています。

1200, 1228, 1300, 1310, 1325 運賃 270 円

特) 千葉開府 900 年に向けてのウオーク C

担当チーフ: 日向安昭 TEL:090-8305-6601

実施日: 10月2日(土) 7/10Km 9時集合

集合: 稲毛なかよし公園(JR 稲毛駅徒歩8分)

参加費: 会員/無料 CWA加盟団体・千葉市民 /200円 その他/300円 ◎班別団体歩行

解散: 千葉市立郷土博物館前(本千葉駅徒歩 15 分)

7Km:11時45分頃 10Km:12時30分頃

コース: 10Km 稲毛なかよし公園→千葉山→↓

7Km 稲毛なかよし公園→→→大日寺

→来迎寺→千葉公園→千葉神社→郷土博物館

☆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9日(土) 9Km 9時集合

集合: 新検見川公園(JR 総武線新検見川駅徒歩3分)
参加費: (CWA 加盟団体会員無料・千葉市民100円・他 300 円) 班別団体歩行

解散: なかよし公園(JR 総武線稲毛駅徒歩8分)

11時45分頃

コース: 新検見川公園→花見川サイクリングコース→真砂中央公園(休息)→緑道→稲岸公園(休息)→草野水路→なかよし公園

歩きやすい道のコースです(一次解散はありません)

平日楽々ウオーク案内 2021年7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

回数表彰: 当面 朝受付しその場で受け渡しを行います。表彰式は行いません

◎ 7月の平日楽々ウオークは熱中症対策の為実施いたしません。 熱中症は皆で注意

第207回平日楽々ウオーク 班別団体歩行

四街道の稲穂風景と小路を歩く

担当チーフ: 三枝勝雄 TEL:080-5028-2343

実施日: 8月26日(木) 9Km 9時集合

集合: 物井駅前公園(JR 総武本線物井駅徒歩 2 分)

解散: 四街道中央公園

(JR 総武線四街道駅徒歩 7 分)11 時45分頃

コース: 物井駅前公園→みそら自治集会場(トイレ)→

松源寺→つくし座公園 → 四街道中央公園

見どころ: 四街道の稲穂風景と小路を歩きます

第208回平日楽々ウオーク 栄福寺訪ねる

担当チーフ: 遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

実施日: 9月30日(木) 12/8Km 集合: 9時15分

集合: 菰池公園(JR 蘇我駅徒歩10分) 班別団体歩行

解散: 12Km 通町公園(JR 千葉駅徒歩 12 分)

14時10分頃

8km 都市緑化植物園(バス停「北星久喜」植物園より

5分) 12時30分頃

コース: 菰池公園→松ヶ丘公民館→月の木貝塚→

栄福寺→都市緑化植物園(昼食・一次解散)→丹後

堰公園→本町公園→通町公園

特) 例会 第20回防災ウオーク(C)

担当チーフ: 伊藤隆之 TEL:090-2318-5361

実施日: 10月24日(日)

参加費: 会員は無料 他は 500 円

距離	31Km 自由歩行	20Km 自由歩行	11Km 団体歩行
集合	新小岩駅 JR 総武線新小 岩駅徒歩 7 分 8時30分	西船近隣公園 JR 総武線西船 橋駅徒歩10分 9時30分	幕張海浜公園 JR 京葉線海浜幕張 駅徒歩5分 9時30分
解散	通町公園(JR 千葉駅徒歩 1 2 分)		
	15時30分迄	14時30分迄	12時30分頃