



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

事務局日より

(1) 通常総会を開催しました

2/26の総会出席者は、会員33名、書面表決者146名の合計179名となり、総会の定足数(112名以上)に達しているため総会は成立しました。総会へのご理解・ご協力ありがとうございました。

(2) 総会審議結果について

送付しました議案書に沿って、事業、会計、定款に関する「4報告議案、4協議議案」について審議しましたところ、すべての議案について、原案通り承認いただきました。昨年度受領した「持続化給付金」の一部が、本年度の年会費無料の原資となる予算案が了承されました。

(3) 今後のウォーキングの実施方針について

本年1月の「香取神宮参拝」は、雪による路面凍結のため中止としましたが、今後のウォーキング行事はコロナ感染防止に配慮しつつ、会員の健康を促進するため、原則的に実施していくことにしますので、ご参加いただくようお願いします。

(4) メールアドレス登録のお願い

昨年度4月号にて連絡メールアドレスのお願いしましたが、まだ登録されていない方がおられます。行事中止等の連絡を速やかに行うためメールアドレス(パソコン、スマートフォン)の登録を3月末日までをお願いします。「会員番号・氏名」を記載していただき、「ちば歩事務局」に送信して下さい。
 (chibaho1991@jcom.zaq.ne.jp) <ちば歩ホームページ>からも送信できます。

(5) 成田エアポートツーデーマーチ参加の事前受付について

「第10回成田エアポートツーデーマーチ」は5月14、15日に開催しますが、当会の4月2日例会までの行事開催時のみに事前参加申込(千円/人)を受け付けます。一昨年、昨年は中止となりましたが、この時申し込みをされた方は、参加資格が有効となっておりますので今回の申し込みは不要です。

(6) IVV-JAPAN 表彰

吉澤忠良さん(C-1205)が、千葉県下のイヤールウンドコースを巡回する千葉県 YR30 特別企画(40コース)を完歩され、日本市民スポーツ連盟から表彰されました。おめでとうございます。

(7) 会員 C-1612 の菊池忠徳さんが 2/18 に逝去されたとの連絡がありました。享年 81 歳でした。故人はちば歩在籍 15 年で、お元気な時は長距離を健脚で歩かれていました。哀悼の意を表します。

トピックス

「新入会者のためのウォーキング教室開催のご案内」

広報担当 日向 安昭

昨年度以降に歩こう会に入会された方を対象にしたウォーキング教室を以下の要領で開催します。

日時: 3月15日(火) 13時30分～15時30分 会場: きぼーる15階会議室 定員: 20名

内容: (1)ちば歩こう会の紹介(2)新入会員ハンドブックの概要説明(3)正しく美しく歩くための10ポイント (4)ストレッチの手順 ※ 新入会員ハンドブックを当日お持ちください。

会場の定員に制限がありますから、必ず事前に電話予約してください。電話 090-8305-6601

次回の予定: 4月23日(土)9時30分～11時30分 きぼーる15階会議室

※はCリーグ行事

☆通常例会

花島公園散策

担当チーフ:松本茂

実施日 :2月6日(日) 天候:晴れ
集合場所:新検見川公園 9時
解散場所 :八千代台東第4公園 13時30分
参加人員:121名(内ちば歩88名)

歩行距離: 11Km

昨年の下見で寒さも心配しておりましたが、新検見川公園を無事にスタートし、検見川神社から市内に進むころには、参加者の皆さまの元気で楽しい雰囲気を感じられ、晴れて気持ちよくウォーキング出来たと思います。そして マスクの着用等の感染症対策を守って頂きありがとうございました。

途中、畑コミュニティー、神庭公園にて列詰め休憩、更に花見川側道から花島観音・花島公園センター前へは 12 時前に到着し昼食休憩。

以降「希望者自由歩行」と致しましたが、無事に全員ゴール出来ました。

役員一同、参加者の皆さまに感謝しますと共に今後も皆さまの参加をお待ちいたしております。



花島公園

天候に恵まれ多くの参加者で盛況にそして事故なく終わることができましたこと感謝申し上げます。

☆通常例会:総会ウォーク

担当チーフ:鬼島 正和

実施日 :2月26日(土) 天候:晴れ
集合場所 :JR 蘇我駅西口 今井公園
13時15分~13時45分
解散場所 :通り町公園
15時30分~16時30分

参加人員 :82名(ちば歩79名)

歩行距離 :8Km 自由歩行

年次総会日の午後の実施である。この時期、天候に左右されることもある中、寒さが急に和らいだ温暖な1日であった。コロナ禍オミクロン株の終息の兆しが見えつつある中、密とならない自由歩行により、参加者は今井公園からアリオ、14号線に沿いポートタワーから通町公園を目指し8kmのウォークを楽しんだ。

海沿いのコースではあったが、微風のため東京湾の潮の香りはポートタワー近くだけであったかもしれない。歩道の広い分かりやすい、安全安心なコースを参加者が各々のペース歩き、通町公園解散予定時刻の30分前には全員がゴールし、終了とすることが可能であった。

☆第211回平日楽々ウォーク

「観梅ウォーク・成田山公園」

担当チーフ:田口康光

実施日 :2月17日(木) 天候:晴れ
集合場所:JR 成田駅西口広場 9時
解散場所:成田山新勝寺大塔前
12時05分

参加人数:94名(会員75名)

歩行距離:自由歩行 7Km、11Km

立春が過ぎて2週間たったのに「春は名のみ風の寒さよ」早春賦の歌詞のごとく冷たい北風の吹く寒い朝で、集合場所も駅前で便利だと思いましたが吹きさらしのペDESTリアンデッキ上で震え上がるようでした。

そんな中、コロナ禍でも百名近くの方に参加いただき定刻に出発できました。成田ニュータウンの良さは公園の多さ、整備された緑道だと思います。その公園の植樹は桜が多く植えられていますが梅はあまりありません。その中で西口大通りにかかる歩道橋上から見下ろす梅、法上に植えられ青空を背景にした後谷津公園の見上げる梅、そして引地近隣公園の紅白の梅を見たいうで成田山公園の梅まつり直前の梅を楽しんでもらうつもりでコースを作ったのですが2分咲きぐらいで存分に楽しんでもらえなくて残念でした。

成田ニュータウンの緑道、米田地区の山裾の農道、郷部の集落などを歩き、成田山の裏道から大塔の前で解散となりました。

成田の参道は節分も過ぎ人出も少ないこの時期ですのでゆっくりと散策できたことと思います。

春間近な冷たい一日、参加いただきありがとうございました



後谷津公園

私とウォーキング

C-0454 中村 建策

1 鹿児島にて

30年ほど前、転勤で鹿児島に行きました。1月の第2日曜日にその年の全国で最初のフルマラソンと言われる指宿菜の花マラソンがあり、それに出るのが職場の決まり(?)でした。長距離走は全く苦手でしたが、歩いてもいい・時間制限はないということで出ざるを得なくなりました。その練習もかねて昼休みに職場から名所の城山を往復しました。上り・下りの30分ほどで昼休みの運動として、また練習に恰好でした。

本番のマラソン大会では、スタート直後とゴール前だけゆっくり走り、あとはほぼ歩きでしたが、6時間12分でゴール、唯一のマラソン完走(歩?)です。これが歩き始めるきっかけになったと言えるでしょう。

2 千葉県一周

鹿児島から帰ってから、「ちば市政だより」で「ちば歩」の記事をみつけ入会しました。例会に出るほか、自分で目標を設けて歩くこととし、その最初が千葉県一周でした。

浦安から白浜野島崎を経て銚子犬吠埼まで海岸沿いをV字型に歩き、その後利根川沿い・江戸川沿いを逆Vの字型に歩いて浦安まで、約510kmを15日で歩きました。すべて日帰りで行い、一番長く歩いたのは「館山～白浜～千倉」の42kmでした。九十九里沿いは、JRから離れていて苦労しました。

3 新潟県の海岸線

数年後、新潟県に転勤になりました。新潟県は海岸線が長いことで知られています。

山形県境から富山県境まで約310kmを10日間で、佐渡一周約210kmを6日間(1泊2日で3回)で、日本海を見ながら、最近あまり見られなくなった稲の天日干し(稲架(はさ・はざ)掛け)を眺めながら歩きました。1日で最も長く歩いたのは48kmでした。佐渡の東北にある粟島という小さな島(周囲約20km)も一周しました。



稲架掛け

●ほかに未達成の目標がありますが、いろいろな用事のため、またコロナ禍もあって先に進めず、達成が難しくなっているのが残念です。

一番残念なのは、4日間の歩けオリンピック(オランダ・ナイメーヘン)に参加する機会を失ってしまったことです。日本スリーデーMではゼッケンに数年「いつかはNijmegen(ナイメーヘン)」と書いて歩いていたのですが……

4 デュアルタスク

運動をすること・体を動かすことは脳の活性化にいいと言われますが、加えて課題を達成させるため別のことを考える(デュアルタスク)と、脳の前頭葉部分を活性化させ、さらに効果的だと言われます。つまりウォーキングは脳の活性化に効果がありますが、歩きながら別のことを考えることにより、さらに脳の活性化に効果があるということです。

歩きながらできることにはいろいろありますが、その一つを紹介します。

【4桁の数字を使って10を作る】

歩いていると車のナンバーや、会社・商店の電話番号などで4桁の数字を見かけます。その4桁の数字と四則演算(加減乗除)を用いて10を作るのです。10パズル または メーク(make)10と言われます。

(ルールは次のとおりです。)

- ① 4つの数字を1回ずつ全部使います(・は0とします)。
- ② 加減乗除(+ - × ÷)と括弧()だけを使います。
- ③ 数字の順序は変えてかまいません。

回答は1つだけではなく、何通りかのやり方がある場合もあります。

$$\text{(例1)} \quad 1378 \quad (7-1) \div 3+8$$

$$(8+1) \div 3+7$$

$$\text{(例2)} \quad 6789 \quad (9-7) \times 8-6$$

$$6 \times (7+8) \div 9$$

ここで問題を出しましょう。次の数字で10を作ってください(けっこう難しいですが、できます)。

① 1518

② 1919

(ヒント) 使う順にしてあります。

割算をどう使うかがポイントです。

(答えは次号以降に掲載する予定です。)

◎ このような脳トレに熱中するあまり注意が散漫になり、転んだり事故に遭ったりしては元も子もありません。安全歩行には十分注意しましょう。

※CはCリーグを示す

例会案内 2022年4月～6月

例会・平日楽々 共通事項

開催に不安のある方はちば歩ホームページ又は担当者に確認してください

【特】第25回千葉の水回廊&疏水百選印旛沼ウオーク

担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

※C 10kmコース 500選千葉 12-02

実施日:4月2日(土) 自由歩行

参加費:会員 400円 その他 500円

距離	集合時間	集合場所	ゴール対応
	受付後順次出発		16時迄
30km	8時	京成酒々井駅東口	大和田排水 機場(京成大 和田駅徒歩 12分)
20km	9時	JR佐倉駅北口	
10km	10時	新検見川公園 (JR新検見川駅西口徒歩3分)	

☆例会 木更津名所めぐり

担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:4月17日(日) 7Km 10時集合

集合・解散:木更津駅前西口広場(JR内房線
木更津駅徒歩5分 解散時間 14時頃

班別団体歩行 コース:西口広場(スタート)→

八剣八幡神社→証城寺(狸ばやし)→見初めの松→
木更津甚句記念碑→鳥居崎海浜公園→中の島大橋
→木更津港内港→吾妻神社→平等院→東岸寺
(一茶の句碑)→光明寺(与三郎の墓)→西口広場

【特】例会 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:5月7日(土) 10Km 9時30分集合

集合:菰池公園(JR蘇我駅徒歩10分) 団体歩行

解散:緑区役所広場(JR外房線鎌取駅徒歩5分)

12時30分頃

参加費:会員・CWA加盟団体・千葉市民:200円
その他:300円

コース:菰池公園→大巖寺館跡→小弓城跡→埋蔵
文化センター→小弓城跡→大百池公園→有吉公
園→緑区役所 見どころ:中世の城郭跡後を巡りま
す。生実城址・小弓城跡・埋蔵文化センタ

☆例会 江戸川縁から水元公園を探访 団体歩行

担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

実施日:6月25日(土) 10/5Km 9時30分集合

集合:市川関所跡下河川敷(京成国府台駅徒歩5分)

解散:東急ストア広場(JR常磐線金町駅徒歩5分・

京成金町駅徒歩8分) 14時頃

参加費:会員無料 その他 300円

平日楽々ウオーク案内 2022年3月～5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 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:朝に受付しその場で表彰状の受渡しを行
います。当面、表彰式は行いません

平日楽々ウオーク「昭和の森を歩く(さくら観賞)」

担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:3月24日(木) 11/9Km 9時30分集合

集合:もみじ公園(JR外房線土気駅徒歩5分)

解散:しいのき公園(JR外房線土気駅徒歩6分) 14時頃

団体歩行:コース もみじ公園→ほほえみの広場(WC)

→水辺の郷公園(WC)→(昭和の森入口→管理詰所
→)坂下(コース合流)→展望広場(昼食地)→展望台→
しいの木公園

見どころ:お花見広場には250本の桜があります

平日楽々ウオーク「お花見ウオーク・幕張のツツジ」

担当チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106

実施日:4月28日(木) 10Km 9時30分集合

集合:幕張海浜公園(JR京葉線海浜幕張駅徒歩10分)

解散:高洲公園(JR京葉線稲毛海岸駅 10分) 14時頃

班別団体歩行 コース:幕張海浜公園→幕張ツツジ園→

見浜園→サッカー合宿所→浜辺散策→フラワーミュ
ージウム(昼食)→高洲公園

見どころ:ツツジ園のモザイク模様、見浜園の庭園

(高齢者無料一要証明書)、サッカー合宿所、フラワ
ーミュージウム

平日楽々ウオーク「袖ヶ浦公園ウオーク・花菖蒲」

担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803

実施日:5月26日(木) 11/6Km 9時集合

集合:長浦駅前(JR内房線長浦駅徒歩1分)

解散:袖ヶ浦駅前(JR内房線袖ヶ浦駅徒歩1分)

解散 14時30分頃

団体歩行 コース:長浦駅北口→蔵波公園(休)→ちば

な交差点→袖ヶ浦公園上池→菖蒲園(昼食一次解散8
Km)→ゆりの里(休)→広域農道→袖ヶ浦駅前

見どころ:5月の袖ヶ浦公園では菖蒲園の約1万5千株の
花菖蒲をはじめ紫陽花やその他いろいろな花が楽しめます。
時間の許す限り、園内の散策、郷土博物館や旧
進藤家の見学などお楽しみください。

コース:市川関所跡→市川橋→江戸川堤防→柴又帝釈
天(休息・一時解散)→葛西大橋手前東金町7左折→東
金町5→水元公園内→菖蒲園(昼食)→松浦のしぼられ
地蔵→東金町中→東金町小→東急ストア前広場