



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) 短い距離をゆっくり歩く行事の実施について

本紙6月号でお知らせしましたように、昨近の行事への会員参加者数が減少しております。その原因の一つにはコロナの感染回避があげられますが、大きくは、「会員の高齢化による体力の低下」があげられます。ちなみに当会での80歳以上の会員は104名でこれは全会員の42%に相当します。こういった会員の皆さんに行事に参加していただくために、5km程度の短い距離をゆっくり歩くことを趣旨とする「ちば歩のんびりウォーク」を今秋から試行的にスタートいたします。どのような内容(制度)にすれば皆様が喜ばれかつ参加され易いものになるかを、早急に検討していきたいと考えています。

(2) 7月の「ちば歩のんびりウォーク」のご案内

ということで、7月に「ちば歩のんびりウォーク」のテストを以下の内容で行います。参加をお待ちしています。

名称:「東大旧緑地植物実験所・ハス品種見本園の観賞ウォーク」 実施月日:7月9日 集合場所:新検見川公園 7:30、距離:約5km、解散:新検見川駅10:30頃、参加費100円。なお、今回は、IVVを発行しません。詳細は、別紙資料をご参照ください。

(3) 正しい姿勢での歩行を目指そう

ウォーキングを始めると次第に側方に傾いてくる人が見受けられます。汗をかくことで、体のイオンバランスが崩れて筋肉からの信号がうまく出なくなり、歩き方に異常が出てきます。筋肉はスポンジ状のものですから、水分が不足すると柔軟性が失われうまく収縮できず、結果として足のつれを起こしてしまいます。この予防として以下の事柄に注意して頂くようお願いいたします。

- ① 高齢者は体内の水分量が少なく脱水症状に陥りやすいので、定期的な水分補給を心がける(120cc×10回:ほぼ1時間に1回の給水)。水が飲みたいと感じる前に水分補給の励行。
- ② マグネシウムを含む食品(納豆・豆腐などの大豆食品、ワカメ・海苔などの食品)の摂取。
- ③ ウォーキング前後のウォームアップとクールダウンを心がける(準備・整理運動が大切)
- ④ 体を冷やさない(暑い時のビールの一気飲みは避ける)

(4) 「ちば歩の緊急通報」はホームページを見て下さい

ちば歩では、ウォーキング行事中止等の情報は、決定次第、即時に「ツイッター」を使用してホームページに記載することになりました。スマホからでも利用できますので、ご確認ください。

トピックス

街道歩きの紹介と今後の予定

街道歩き案内人 C-1593 平山武彦

「街道歩きの会」は、2014年11月の「塩の道・十国街道」を皮切りに「房総往還 2014/12」、「房総東往還 2015/11」、「成田往還 2016/2」、「銚子街道 2016/11」、「甲州街道 2017/6」、「みのぶ道 2018/4」、「北国西往還 2018/12」、「木下街道 2019/3」、「下田街道 2019/6」、「日光街道 2021/10」と活動を続け、本年の5月からは江戸と京都を結ぶ六十九次、距離 530kmの「中山道」を7人の仲間で開催しました。

中山道は峠道が多く、また、風情のある宿場町が今なおたくさん残っています。途中、信濃路や木曾路(妻籠、馬籠)等も通ります。過ぎし日の歴史をかみしめ乍ら、中山道を歩むのも良いものです。これを機に同行者を募ります。訪ねたい処だけを歩かれる方の参加も大歓迎です。興味のある方は、街道歩き案内人迄お問い合わせください。

※はCリーグ行事

例会 江戸川縁から水元公園を探訪

担当チーフ:中嶋久登

実施日:6月25日(土) 天気:晴

集合:市川関所跡

(京成国府台駅徒歩5分) 9時30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

参加人数:112名(うち会員85名)

距離:10km/5Km

市川関所跡を集合地として受付を9時10分より開始した。土手上で道幅も狭く、自転車、ウォーキングの人たちの通行もあり参加者の協力を戴いた。

1班～3班の班長が当初より班旗を掲げ参加者が集まりやすかった。9時35分出発。

長い市川橋を渡り切ると千葉県市川市から東京都に入り江戸川区になる。江戸川沿い北総鉄道高架下を通過すると葛飾区になり、土手上は自転車やランニングの人とすれ違うので安全を考え河川敷を歩いた。

河川敷のグラウンドでは少年野球、女子野球、ソフトボール、フリスビー競技、サッカーなどが処狭しと行われていた。河川敷と言ってもトイレ、水道、AEDなどがいたるところに準備されていて、さすが東京都だと思った。

気温も上がり熱中症に注意しながら給水タイムを設けながら寅さんミュージアムに着く。ここで5Kmコースの方40名をわけIVVを渡した。柴又駅の道が判る方はそのまま一時解散とし、道が判らない方は柴又帝釈天迄本体と一緒に歩き別れた。

アンカーは遅く参加した2名を待ちかなり遅れて到着。又遅れて歩く人もおり今回人配置したスイーパー2名には活躍して戴き、面倒を見て頂いた。

一気に気温も上昇しリタイアする人が出てきた。水元公園に着く前に役員のアドバイスや体調不良で5名の方を金町駅まで役員が付き添いそれぞれお送りした。水元公園には12時5分頃到着。花菖蒲は既に盛りを過ぎた姿になっていたが、ピンク色、紫色の紫陽花が代わりに咲き誇っていた。

昼食後「南蔵院しばられ地蔵」に立ち寄り参拝。

梅雨晴れのしばられ地蔵縄緩む

優し眼のしばられ地蔵梅雨晴間

金町の商店街を抜け解散場所の東急ストア広場でIVVを渡し解散となった。

このような暑さの中で事故もなくゴールできたことに参加者の皆様に感謝致します。

第215回平日楽々ウォーク

「市川動植物園周辺ウォーク」

担当チーフ:松本 茂

実施日:6月16日(木) 天気:曇り

集合:みかど公園(市川大野駅5分)

9時30分～10時00分

解散:市川大野駅

12時00分～13時30分

参加人数:119名(うち会員85名)

距離:13km



今年梅雨入りして初めてのウォーキングになりました、雨天時を心配しておりましたが、早朝には雨も上がり 多数参加(参加者119名)をして頂き大変感謝しています。距離13Km・自由歩行形態で受付後に みかど公園より順次スタートして行きました。

空模様も少しずつ良くなりコースマップに沿って東松戸から大町公園・観賞植物園の花観賞そして一時休憩して頂きました。ゴール地点の市川大野駅前には14時に全員無事にて帰着。参加して頂きました皆様が市川動植物園周辺での自然観察を楽しんで頂けたら幸いです。

今回のイベントはコロナ感染症により計画後3年目にして実施することが出来一(ひと)安心していきます、更に役員一同これからも多くの参加者をお待ちしております。



市川市動植物園ゲート

成田エアポートツーデーマーチを終えて

C-0715 田口 康光

第10回成田エアポートツーデーマーチは5月14日、15日の2日間開催され、終了いたしました。

かつて、ちば歩こう会で主催したちば2DAYのチーフを担当していた時にいつかは地元の成田でも2DAYを開催したいと漠然と考えておりました。

成田でウォーキングクラブを作り、かつ成田市レクリエーション協会に入会し、活動するなかで多くの方と知り合い、何となく成田でも2DAYが開催できるのではないかと希望が湧いてきました。

成田市レクリエーション協会会長にお願いして、実際に開催している2DAYを見てもらおうと、2009年と2011年に「城下町おだわらツーデーマーチ」に出向き、いかに街の活性化に役立ち、かつ参加者が楽しんで歩いている様子などを見て回りました。

開催効果を確認し、成田市、芝山町、成田空港株式会社の3者に空港を中心とした町おこしのイベントとして協賛してもらい、実行委員会発足にこぎつけていただきました。

実行委員会の下に運営委員会が実務をこなし、半纏、プラカード、ポスター、パンフレット、矢貼などの製作物は順調に決めることができました。しかし、コース作りとなると運営委員の多くが未経験のため成田、芝山の両方で2日間10、20、30kmコース計12コースの設定をしなくてはならず、安全で、田園風景を楽しめ、名所旧跡などを回りトイレや休憩場所も提供し距離を合わせる道探しに時間がかかりました。それでも下見などを重ね、どうにかコースが決まり、地図の作製などもたつきながら準備してまいりました。

2012年5月12日、13日で第1回成田エアポートツーデーマーチの開催、両日共さわやかな好天気芝山コースと成田コースともに順調に進めることが出来ました。終了した後、両コースの参加した方から2か所のおもてなしにかなりの差があったと指摘を受けました。芝山コースはおにぎり、巻き寿司、いちご、お団子などをチェックポイント箇所やゴールで提供しており、かつゴールには足湯まで設置されていました。成田コースのゴールは成田名産のクリームスイカ、途中で飴やトマトのサービスでした。そのサービスの差でおもてなしでは芝山コースに完全に軍配が上がりました。

第2回以降、参加募集をしていると1日目は芝山を希望する方が圧倒的に多くなりました。そして最後までおもてなしでは芝山コースにはかないませんでした。やはり美味しいものでお出迎えしてくれるほうに出向きますよね。ただ成田コースでも他の大会以上のおもてなしを実施したと思っております。

それ以後は準備にも慣れ順調に8回目まで進めましたが9回目の2020年はコロナ禍で中止、2021年も収束せず延期となり、今年やっと開催することが出来ました。



しかし、コロナ禍とLCCなどの空港利用拡大などがあり当初の取り組みに成果が上がったとして今年で終了となりました。

CWAには大会中に出発時のストレッチ指導員の派遣、ちば歩こう会には大会役員として毎回10数人の方にスタッフ協力をいただき心より感謝申し上げます。ちば歩こう会の会員の方も多数参加いただき深謝いたします。

私も当初の地元で2DAYを開催したいという希望がかなえられ皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



第一回大会参加者のスナップです

※CはCリーグを示す

例会案内 2022年8月～10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

8月の例会は熱中症対策の為実施しません

☆例会 吾妻神社探訪巡り

担当チーフ:中嶋 久登 TEL:090-8891-4439

実施日:9月18日(日) 11Km 9時集合

集合:JR内房線大貫駅東口広場 大貫駅徒歩5分
千葉駅発7時45分発内房線上総湊行(乗換なし)
8時45分着 駅でトイレを済ませる事

解散:JR大貫駅14時頃 岩瀬海岸から徒歩20分
(馬だし祭りが行われる場合は岩瀬海岸14:30頃)

団体歩行 コース:

東口広場(スタート)→君津商高→吾妻神社
(トイレ)見学→正法院(トイレ)→JA 倉庫→最上寺
(トイレ)岩瀬不動尊→中央公民館(トイレ)昼食→
岩瀬海岸(トイレ)→大貫駅(ゴール)14時頃
電車千葉行き 14時33分君津乗り換え
大貫駅から千葉よりに10分位の所にはスーパーが、
線路を越えるとセブンイレブンがあります。
3年越しの計画ですが今年も「馬だし祭り」が実施されるのか不確定です。実施された場合を想定して時間設定しています。

特】第21回防災ウォークC 実施日:10月2日(日)

担当チーフ:安保 壽 TEL:070-5027-4361

参加費:会員400円 他500円

距離	30Km 自由歩行	20Km 自由歩行	10Km 団体歩行
集	JR 成田駅西口 広場(成田駅 徒歩1分)	小沼公園(JR 佐倉駅北口 徒歩5分)	JR 四街道駅 北口広場(JR 四街道駅 徒歩2分)
合	8時40分	9時40分	9時40分
解	葭川公園(JR千葉駅徒歩10分)		
散	15時40分迄	14時40分迄	12時迄

☆例会 健康づくりウォーク

担当チーフ:中村 建策 TEL:090-7413-5014

実施日:10月15日(土) 9時から9時15分集合

距離:11Km 自由歩行 8Km 団体歩行

集合:緑町公園(総武線西千葉駅徒歩6分)

解散:8Kmコース:吾妻公園(千葉駅徒歩15分)
12時頃。千葉市健康づくり大会が中止の
場合は葭川公園

11Kmコース:菰池公園(蘇我駅徒歩8分)
13時迄

平日楽々ウォーク案内 2022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: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

7月の平日楽々ウォークは熱中症対策の為実施しません

平日楽々ウォーク

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25日(木) 8Km 8時40分から9時受付

集合:物井駅前公園(JR 総武本線物井駅東口
徒歩3分)

集合場所にトイレはありません駅構内で

① 自由歩行:受付後随時

② 団体歩行:9時5分頃 希望者

解散:四街道中央公園管理事務所前(JR 総武本線
四街道駅徒歩10分)

10時30分～11時30分まで

コース:物井駅前公園→みそら自治集会場(トイレ)
→松源寺(さるすべりの木)→つくし座公園→四
街道中央公園

平日楽々ウォーク

八千代彼岸花ウォーク(村上緑地公園)

担当チーフ:伊藤 隆之 TEL:090-2318-5361

実施日:9月22日(木) 10Km/5Km 9時30分集合

集合:栄町公園(京成本線勝田台駅北口から4分)

解散:京成本線大和田駅(大和田駅) 12時頃

団体歩行 コース:勝田台駅→栄町公園→村上緑地
公園→八千代東高→千葉英和高→八千代松陰
高(一次解散5Km)→梨畑→ゆらゆら橋→京成大
和田駅

参加費:CWA 加盟団体/無料 千葉市民/100円
その他/300円

コース:緑町公園→幸町公園→みなと公園→千葉ポ
ートタワー→白幡神社→君待橋之碑→東禅寺
(分岐)→(8km) 亥鼻公園→お茶の水→吾妻公
園→(11km) 青葉の森公園→石橋記念公園→
菰池公園

千葉市民健康づくり週間中の行事です。千葉市民
にも参加していただき、源頼朝と千葉常胤ゆかりの地
を歩きます。8kmコースはゴール後「きぼーる」で開催
されている健康づくり大会へ案内します。