

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) 臨時総会の報告

監事田中隆英氏の急逝により監事に欠員が生じました。定款の規定により補充のための臨時総会を7月23日千葉市中央社協ボランティアセンター活動室で開催しました。理事会が推薦した後任候補萩原宗平氏について賛否を問うたところ、賛成が事前送付した書面表決書で158名、当日参加者で19名があり、人事案は可決されました。なお、萩原氏の任期は、第13回通常総会(2023年2月25日)終了までです。

(2) ちば歩のんびりウオークの実施

会員の高齢化に伴い、5km程度の短い距離をゆっくり歩きたいという要望があり、この企画を「ちば歩のんびりウオーク」と命名し、当会でも取り組むことにしました。

7月9日に「ちば歩のんびりウオーク」(ハス品種見本園の観賞ウオーク)を実施したところ、41名の参加がありました。日頃は、お見えにならない方や、新規の参加者もありました。今年度は以下の行事を試行的に実施し、その実施要項(制度)を詰め、来年度実施を目指すことを検討しています。のんびりウオークの行事詳細は1ヶ月前の会報4ページに記載しますので、ご覧ください。

9月15日(木) 午前中 千葉みなと周辺ウオーク

10月20日(木) 午前中 幕張海岸散策ウオーク

(3) 役員研修会の報告

7月3日に実施した「早朝ウオーク」のあと、千葉県総合スポーツセンター(天台)研修室で、定例の役員研修を行いました。講習内容は「フレイルについて」でした。フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、「要介護」の一步手前の状態です。活動量の低下や社会的交流の減少がフレイルになる弾きがねになります。フレイルに早く気づき、正しい治療や予防を行えば、健康に戻れます。誰もが避けられないところですが、フレイルにならないよう元気に歩きたいものです。

(4) 訃報

監事の田中隆英さんが6月29日(水)に逝去されました。田中さんは午前中の水曜会に参加されておられたという事でしたので最後までお元気だったという事です。田中さんは1998年に入会され、会員歴25年、役員も長く引き受けていただきました。享年86歳。心より哀悼の意を表します。

トピックス

「わたしと俳句」

私の日課は印旛沼周辺の散策から始まります。

印旛沼は家から40分の所にあり約2時間の散策になります。

行くたびに風景を変え、漁師の生活があり作句の上では格好の場所になります。又若き日に訪れた中国の景色と重なるところがあります。

「筑波嶺や印旛八景藻刈舟」

印旛沼からは筑波山が良く見え絵になります。山頂付近に二つの耳のように対になったピークを持つ山のことを双耳峰(そうじほう)といい西の男体山と東の女体山がその耳に当たります。又、印旛八景とは「臼井八景」ともいい、1698(元禄11)年に印旛沼周辺の八つの景勝の

地が、中国(北宋時代)の「瀟湘八景」^{しょうしょう}にならって、円応寺の住職によって選定されました。上の句は7月某日の印旛沼の景色句です。

C-1149 前田 粹歩(政彦)



印旛の藻刈舟

※はCリーグ行事

例会 早朝ウォーク

(千葉市の緑陰を歩く)

担当チーフ: 鬼島正和

実施日: 7月3日(日) 天気: 晴

集合: 千葉公園

(JR 千葉駅東口10分) 7時30分～8時

解散: 千葉市動物公園正門

千葉県総合運動場入口 10時30分～11時30分

(酷暑による熱中症対応)

参加人数: 82名 (うち会員 79名)

距離: 10km 自由歩行

気温 35℃ごえが 1 週間ほど続いている中、ようやく雲が日差しを遮ってくれる中での開催となった。暑さを考慮した早朝ウォークでもあるので、受付時間を 1 時間ほど早くしたが、多数の参加があった。



千葉公園 蓮池

スタートから緑陰を求め、並木路、公園内、水辺の近くの緑陰の遊歩道を歩き、ゴール後は動物公園で安らいでいただければとコースを設定したがどうだったろう。雲が多少あるだけにむし暑く、この日も熱中症の危険はあり気ばかりの中での実施であった。

コースにはとほころど歩道のないところもあるが、参加者の安全安心にコースでの理事の気配りもあり、また密とならずに、参加者自身のペースでゴールまでの自由歩行を楽しんだ。解散予定時刻の 30 分前には全員がゴールし、終了とすることができた。



園生の森

平日のんびりウォーク

「ハス新種見本園で各種ハスの鑑賞」

担当チーフ: 中村建策

実施日: 7月9日(土) 天気: 晴

集合: 新検見川公園(新検見川駅3分)

7時30分

解散: 新検見川駅

10時10分

参加人数: 41名

距離: 5km

高齢化により長い距離を歩けない人が増え、例会の参加者が減ってきています。一時解散を設けたりしていますが、十分とは言えません。

そこで、多くの会員に参加してもらえよう、5km程度の距離を歩く「ちば歩のんびりウォーク」をこの秋から試行的に実施することにしています。この時期に 大賀ハス開花70周年記念事業として東大旧緑地植物園実験所内のハス品種見本園が一般開放されることを知りましたので、のんびりウォークのテストとして5kmのウォークを計画しました。

当日は天気にも恵まれ、朝早いのに関わらず予想以上の41名の方に参加していただきました。しばらく例会に見えなかった会員の参加もあり、実施してよかったと思いました。

7時40分に出発、ゆっくり、のんびりと会場に向かい、8時20分に会場に到着しました。9時までハス品種見本園内を自由に見学していただき、大賀ハスもちろん、舞妃蓮、酔妃蓮、知里の曙、艷陽天、剣舞蓮等々の国内外100種類のハスを観賞し、写真撮影をし、俳句を詠んでいました。

検温し早朝の蓮見比べり 静代

蓮見会四阿の椅子湿りたる 久登

古代蓮花ごと顔のほころびぬ 久登

9時に会場を出て、しらさぎ公園に向かいます。この蓮池ではピークは多少過ぎたようですが、それでも数十本の大賀ハスを見ることができました。その後花見川サイクリングコースを歩いて、ゴールの新検見川駅に10時10分頃到着しました。

テスト実施としては成功だったと思います。秋以降にのんびりウォークを実施していきますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。



東大旧緑地植物園

私とウォーキング

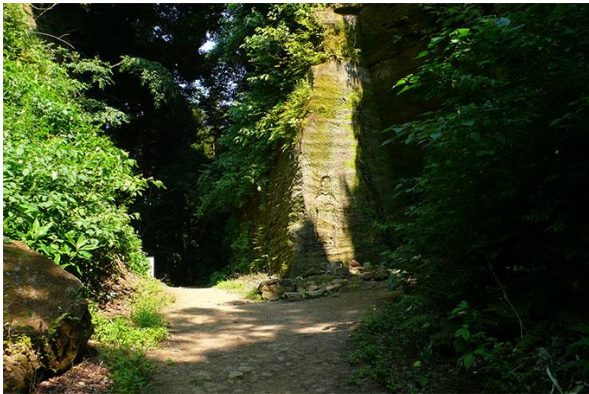
C-1659 小野安英

ずいぶん前の話しになりますが、その女性と知り合ったのは鎌倉のウォーキングでした。

ある時、鎌倉の切り通しの七つ口を1日で全部回ると言う企画を見て、5月の晴れた休日に出掛けて行きました。

鎌倉七口とは: 亀ヶ谷坂切通し、化粧坂切通し、巨福呂坂切通し、大仏切通し、極楽寺切通し、朝夷奈切通し、名越切通し

私が千葉の歩こう会に入ってみんなと歩くようになる以前の話ですが、まあ参加者はその時も中高年の人ばかりで驚き、その中に若い女性がひとり混じっているのもビックリでした。みなさんも思い出して欲しいのですが、大勢の中で列になって進むのは、初心者にとっては意外としんどいものです。道幅が広がったり狭くなったり、列が詰まったりすると…、前後左右の人に気を遣ったりして、みんなに付いて行くのは思ったより楽ではありません。その女性も明らかに戸惑っているようでした。



朝夷奈切通し

その女性が近くに来た時に、ハッカあめを上げて、落ち着いて！と言ったかもしれません。ランチの時間になり、みんなが三々五々散った時に“ご一緒してもいいですか？”と言って付いて来たので、私はいいいですよと答えた。おにぎりをほおばりながら、なぜこのウォーキングに参加したのかと尋ねると…、鎌倉に住んでいて、興味本位・気晴らしに来たと言う。大学で日本画を専攻して、卒業後は鎌倉の日本画塾で勉強して、それからずっと鎌倉で一人暮らしをして絵を描いていると言う。東京に勤めているけど、休日はテニスクラブに入っていて、市で行うマラソンにも出たりしていると話した。中学と高校ではソフトボールをやっていたと言い、体力には自信があるらしく14~5kmを軽く歩いていたが、私は朝夷奈の切り通しの地面の濡れたところで滑って転んで、その女性の前で恥を掻きました。

結婚は？と聞いたら…、“結婚はしない！ずっと趣味の日本画を描きながら暮らして行きたい”と言う。私は絵と言え、クレヨンか水彩画しか分かりませんが、日本画って結構お金も掛かるらしい。まあ、膠(にかわ)を溶かして岩絵の具を使うのも、高い特注の和紙も何万円かするらしいし、絵には必ず額が必要ですがそれも何万かします。そんな趣味は私にとっては驚きですね。

個展を開いたり、百貨店や美術館に出品したり、また搬入搬出の費用なども、その都度掛かり、趣味の世界とは言え中々厳しいかもしれませんね。

それからしばらくして、その女性が、“私、結婚する！結婚したい！”と言い出した。どうしてって聞いたら…、弟さんに子供が産まれて、2人の甥を抱いて可愛がっていたら急に、自分の子供が欲しかったと言う。

よくあるケースですが、それからが大変でした。相談相手として私が適任とは思いませんが、何の役にもならない勉強を私もする羽目になりました。

私の実の娘も息子も…、既に相手を勝手に探して来て、親としての介入はゼロ。娘の時は腕を組んでバージンロードを歩いただけで、後は酒飲んでいました。他人の娘さんのその女性に相談されたら応えざるを得ませんし…、私もそれなりに努力したつもりです。

恋愛結婚なら、まず前提として恋愛しなければなりません。デートの段取りや会話のやり取り、時として恋の駆け引きも必要でしょうし、やはり恋愛に向き不向きはあるでしょうし、時間の節約もあるので…、高いお金を払って結婚相談所に入会し、見合いの相手を紹介して貰うことになりました。しかしまあ、簡単ではありませんでした。優柔不断で決められない男性とか、自分の事しか考えられない我儘やデートの費用を1円単位まで精算したがる男性や親がしゃしゃり出て来てぶっ壊すタイプなど色々いましたが、男性も30半ば過ぎると、いい男性は、本当に少なくなるんですよ。

まあ、途中は省略しますが、その女性は、努力の甲斐あって、いまは国の公務員の男性をゲットし…、男の子と女の子を授かり、相模原に住んでいます。

私が、親子以上に離れたその女性と知り合うきっかけになったのは鎌倉のウォーキングですが、行きがかり上、結婚の相談にまで関わり合う事になりました。

正月には年賀状が来ます

※CはCリーグを示す

例会案内 2022年9月～11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 **中止**

担当チーフ:中嶋 久登 TEL:090-8891-4439
9月18日(日)馬だし祭は実施されない為このウオ
ークは中止とします。別途 代替行事を9月以降に
実施します。

【特】第21回防災ウオーク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 合	JR成田駅西口 広場(成田駅 徒歩1分) 8時15分から 8時40分	小沼公園(JR 佐倉駅北口徒 歩5分) 9時20分から 9時40分	JR四街道駅 北口広場(JR 四街道駅 徒歩2分 9時40分
解 散	葭川公園(JR千葉駅徒歩10分)		
	14時から 15時40分迄	13時から 14時40分迄	12時迄

☆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

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

第29回スポレク祭ウオーク 団体歩行

担当チーフ:遠藤 吉樹 TEL:080-6543-8508
実施日:11月13日(日) 9時集合 10Km
集合:新検見川公園 その他 300円
参加費:CWA 加盟団体/無料 千葉市民/100円

平日楽々ウオーク案内 2022年8月～10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。

平日楽々ウオーク

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

のんびりウオーク ちば港周辺めぐり

担当チーフ:丹羽 豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:9月15日(木) 10時集合 5Km

集合/解散:みなと公園(千葉みなと駅徒歩7分)

団体歩行 参加費:ちば歩 100円 その他 300円

平日楽々ウオーク

八千代彼岸花ウオーク(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(一
次解散5Km)→梨畑→ゆらゆら橋→京成大和田駅

平日楽々ウオーク 隅田川十二橋巡り C

担当チーフ 日向 安昭 TEL:090-8305-6601

実施日:10月27日(木) 10時集合 11Km/ 7Km

集合:錦糸公園 (JR総武線錦糸町駅徒歩5分)

解散:両国駅前(JR総武線両国駅徒歩1分)13時頃
自由歩行 コース:錦糸公園→横十間川沿い→スカ
イツリー駅→吾妻橋→駒形橋→厩橋→蔵前橋→両
国橋(7Km 一時解散)→新大橋→両国駅