



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) 例会 「谷津干潟と観測船しらせ探訪ウオーク」のご紹介

9/18 に予定しておりました「富津の吾妻神社馬だし祭」の代替行事として、11/10(木)に「谷津干潟と観測船しらせ探訪ウオーク」を実施します。谷津干潟では、多数の渡り鳥が見られます。昭和57年に南極観測砕氷船として活躍した「しらせ」は2008年に退役し船名を「SHIRASE」と変え、船橋港に係留されています。途中で「サッポロビール工場」に寄ります。見学希望者は事前予約(電話:047-437-3591)が2週間前までに必要ですので、各自でご準備ください。

#### (2) 9/15(木)のんびりウオークの紹介

9月「のんびりウオーク」は千葉港周辺を巡ります。港内遊覧船の発着場や水族館がある「ケーズ・ハーバー」、富士山が眺望できる「ちばポートタワー」(入館無料、ただし身分証は要)や、秋の潮風の薫るポートタワー公園の散策も楽しめます。5kmの距離なのでゆっくり歩けます。距離が長いので、歩こう会の参加をためらっておられる方も、試しと思って、ご参加ください。

#### (3) 来年度の事業計画について

2023年は例会14回、平日楽々ウオーク11回と今年と同じ開催回数を予定しております。昨年と今年も千葉市周辺を主な開催地としてきましたが2023年は活動範囲を幾分広げて実施したいと思います。特別例会は今年同様の4回としCリーグも今年とほぼ同じ内容で実施する予定です。東京での開催は江戸名所巡りと東京庭園巡りが復活し、浦安や柏にも出向きます。平日楽々ウオークは県東部の茂原・市原と久しぶりとなる印旛郡栄町で開催いたします。

9、10月に開催する「のんびりウオーク」は今年度の参加状況が良ければ来年度から定期開催も考えております。詳しくは9、10月号の会報やホームページをご覧ください。

#### (4) 会員継続受付のお知らせ

2023年度会員継続の受付を、10/15(土)「健康づくりウオーク」から開始します。完歩賞への応募対象者は例会参加回数9回以上の方です。継続書類は10月上旬にお届けします。

#### (5) ホームページ掲示板の廃止について

無料アプリを使って掲載しておりました HP 掲示板が有料になりましたので、廃止することにしました。今後は、会員の皆さんのご意見・コメント等は事務局にメールでご連絡ください。

#### (6) 訃報

相互会員の佐藤吉夫さんがお盆のため故郷(岩手)に帰省中の7月9日に逝去されました。享年86歳。佐藤さんは2014年に入会され会員歴は7年。心より哀悼の意を表します。

### トピックス:「9月楽々ウオークの紹介・9月 22 日は彼岸花を見よう」

C-0374 伊藤 隆之

9月22日は八千代市の村上緑地公園にある彼岸花の群生を觀賞していただきます。ちば歩にとって初の村上緑地公園へのウオークです。ちょうどお彼岸の前日なので、彼岸花を楽しんでいただけるものと期待しています。私が去年、今年の彼岸花ウオークの担当になったとき、まだ村上緑地公園へ行ったことがありませんでした。すでに彼岸花の咲いた後でしたが、現地へ行ってみました。花は終わっていましたが、咲いた後の茎が多数残っていて、これが咲いているときはすばらしいだろうなと思いました。コースを設定して、彼岸花だけではなく、どこへ行こうかと結構悩みました。結局地元の有名な3高校を訪問し、10kmコースができたときはほっとしたことを覚えています。

まだコロナが収まっています。当日は彼岸花が見ごろの時期なので、毎年混雑するそうです。3蜜を避けて皆さんが安全にウオークできるように努めますので、皆さまのご協力をお願いします。

## ※はCリーグ行事

### 第216回平日楽々ウオーク

「四街道の稲穂風景と小路を歩く」

担当チーフ:三枝 勝雄

実施日:8月25日(木) 天気:曇り

集合:物井駅前公園(総武本線物井駅徒歩3分)

8時40分～9時00分

解散:四街道中央公園管理事務所前

10時30分～11時30分

参加人数: 82名(うち会員 73名)

距離:8km 団体歩行、希望者自由歩行

8月の前半は連日の猛暑が続きましたが20日過ぎから曇りや小雨の日が多く天候不順の日が続きました。

当日は幸い曇りでウオークにはまずまずの天候でした。8時30分に物井駅改札口にて役員の打ち合わせ後、8時40分から受付開始。自由歩行は受付後、順次出発し9時5分に団体歩行も出発しました。



#### 小名木川 稲穂

黄金色に輝く稲穂風景を見ながら9時45分みそら自治集会場に到着。トイレ休憩後、松源寺に向かって出発。途中に林があり曇りとはいえ日影はほっとしました。松源寺は顕本法華宗の寺院で入口にある「さるすべり」の木は見事ですが樹齢は不明とのこと。10時15分松源寺を出発、再び稲穂風景を見ながら谷田踏切を通過してゴールの四街道中央公園事務所に11時10分到着しました。

今回のウオークは団体歩行を基本として希望者自由歩行といたしましたが団体歩行の参加者は役員を含めて21名でした。

コロナ禍のなかご参加いただきありがとうございます。次回もちば歩の行事にご参加をお願いいたします。



四街道中央公園事務所前

### 「2022年上半期を振り返り」

行事担当 田口康光

2020年冬からのコロナ感染症により2020年は3月から8月迄活動自粛を強いられ行事数も25回中12回の開催で主に千葉市内で3密を避けて行われ、2021年も同様に25回中14回しか開催できませんでした。

今年は1月例会「初詣ウオーク・香取神宮」が雪による路面凍結のため中止となったほかは全て予定通り開催されました。

中でも開催時期が難しい花観賞を目的に歩いた2月の観梅ウオーク、3月の昭和の森(桜観賞)、4月のお花見ウオークの3平日楽々ウオークは目当ての花が開花前やら盛りを過ぎていたりで残念ながら空振りでした。その中で4月の「千葉の水回廊W&疏水百選印旛沼W」は参加者が予想を大きく上回る325名で印旛沼湖畔の桜も満開の中で開催され、外出自粛が幾分緩和され天候も気分も久しぶりに爽快なウオーキングを楽しめたと思います。

この冬は低温が続きましたが天候には恵まれました。しかし、4月の「木更津名所めぐり」は地元ボランティアの説明を受けながらの名所巡りでした。曇り空で「中の島大橋」の頂上部分からの東京湾の眺望が霞んでいたのが残念でした。5月例会「千葉開府900年に向けてウオーク」は生実の周辺の千葉氏縁の城址などを歩きました。一時大粒の雨に降られながらのウオーキングとなりました。6月例会の「江戸川縁から水元公園を探訪」も天候には恵まれましたが真夏の気温となり熱中症を心配しなくてはならないほどの高温下での行事でした。

晴れや雨、寒かったり暑かったりいろいろな天候の中でのウオーキングでした。出発・解散式を割愛し自由歩行を多く取り入れたりの行事形態で感染対策を取りながらの開催でしたが無事上半期を終了できました。皆さまの協力に感謝し下半期もご協力のほどよろしく願いいたします。



## 私とウォーキング

C-1789 近藤博子

私が仕事でシューフィッターの資格を取ったのは28年前です。お店(靴店)を団地内でやっていますので、お客様に履き良い足にあった靴を提供出来たらとの思いでした。

ウォーキングと出会い、公認ウォーキング指導員になってから12年になります。その後お客様からの要望で、ウォーキング教室を月2回ペースで開催するようになって8年です。参加者はお店のお客様がほとんどです。一番若い由美ちゃん(仮名)は軽い障害のある女の子です。彼女との出会いは10年程前に通学靴を買いに来た時からです。『この靴どう?』『嫌、キツイ』『じゃあこれは?』『嫌、キツイ』何を言ってもどんな靴を履いてもらっても『嫌!!』でもそんな彼女も時間をかけてゆっくり対応しているうちに、やっと気に入った一足を選んでくれてお母様もほっとした様子に。

その後数ヶ月ごとに靴を買いに来てくれ、高校生になり、二十歳の成人式を迎え、やがて清掃の仕事に付いてお給料を稼げるまでになりました。その都度私に沢山の話をしてくれます。スマホを持ってからは、自分でお店に電話をかけてきたり、写真も見せてくれるようになりました。

そんな由美ちゃんがある時、お店のウォーキング教室の案内パンフレットを見つけて、参加したいと言いました。それにはお母様もビックリ。それまで運動が大嫌いだっただそうです。当日本当に来るのか?ちゃんと歩けるのか?こちらも不安でした。時間通りにお母様と来てくれて、ストレッチ体操して出発しました。

まだまだ陽射しの強い秋の日でした、その日の参加者は15名、皆さんいつも歩いている方々で、由美ちゃんを間に入れて話かけながら歩いてくれました。

お母様は最後尾で優しく見守ってくれています。5・6Kmの折り返し地点の神社の境内は、50段ある長い階段の上です。ちょっと太めの由美ちゃんは、ここでも『もう無理、暑い』の繰り返し。でも周りの皆さんに励まされ境内に到着出来て、緑の畑を渡ってくる秋の風を胸いっぱい吸い込む事が出来ました。ゴールのお店迄無事に戻れ、由美ちゃんはかなり自信がついたようで、その後も参加しています。

歩く事は誰でも出来ますが、その中に素敵な出会いがあり、気遣いがあり、何よりも笑顔があります。これからも、ステキな皆さんと笑顔いっぱいの楽しい教室を続けていけたらと思っています。

## 川柳で脳に刺激を!

C-1787 立川富佐子

笑う門には福来る! 笑いは元気の源!  
川柳とは、季語や切れ字などの制約はなく、口語を用い、滑稽・風刺・機知などを特色とした十七字の短詩、かわやなぎ、です。点者 柄井川柳(からいせんりゅう)の名前に由来します。げらげら笑うのでなく仏頂面の人も何となく頬が緩むそんな雰囲気を出してくれるのも川柳なのです。

### では、今流行りのコロナから

無くしたと 探すマスクは あごの下  
菓子つまみ コロナのせいと 腹つまむ  
インターホン 鳴るたびマスク 付け直す

### なんて言っても笑えちゃうサラリーマン川柳

8時だよ!! 昔は集合 今閉店  
会社へは 来るなと上司 行けと妻  
スポーツジム 車で行って チャリをこぐ  
退職金 もらった瞬間 妻ドローン  
久しぶり~ 名が出ないまま じゃあまたね~  
脳年齢 年金すでに もらえます  
ドットコム どこが混むのと 聞く上司  
『ゴハンよ』と 呼ばれて行けば タマだった

### おもしろシルバー川柳から

いびきより 静かな方が 気にかかる  
としかさね くしゃみするのも 命がけ  
万歩計 半分以上は 探し物  
土地もある 家もあるけど 居場所なし  
お辞儀して ともによろける クラス会  
なぜ消える メガネと鍵の ミステリー  
腹八分 残した二分は 薬飲む  
味の有る字と ほめられた 手の震え  
まだ生きる つもりで並ぶ 宝くじ  
めざましの ベルはまだかと 起きて待つ  
無病では 話題に困る 老人会  
脳のしわ 顔に出ると 孫が言う  
大事な品 しまうと二度と 出てこない  
カードなし ケイタイなし 被害なし  
メモを書き 置いたところの メモがいる  
LED 使いきるまで 無い寿命

楽しんでもらえたでしょうか?



※CはCリーグを示す

**例会案内 2022年10月～12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:葭川公園千葉駅徒歩12分)12時頃。

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→葭  
川公園→(11km)青葉の森公園→石橋記念公  
園→菰池公園

☆例会 谷津干潟と観測船しらせ探訪ウオーク

担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

実施日:11月10日(木) 10/4Km 自由歩行

集合:京成谷津駅南口 9時30分から10時

解散:10Km サッポロビール前/4Km京葉線新習志野駅

10Km 最終ゴール 南船橋駅

☆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(JR総武本線新検見川駅徒歩3分)

参加費:CWA 加盟団体/無料 千葉市民/100円  
その他 300円 解散 14時頃

解散:西千葉公園(JR 総武本線西千葉駅徒歩15分)

**平日楽々ウオーク案内 2022年9月～11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。

のんびりウオーク ちば港周辺めぐり 団体歩行  
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)

参加費:ちば歩 100円 その他 300円

平日楽々ウオーク 団体歩行

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

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

平日楽々ウオーク 隅田川十二橋巡り C 自由歩行

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

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

平日楽々ウオーク 船橋海老川探訪ウオーク 団体歩行

担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

実施日:11月24日(木) 9時30分集合 10/5Km

集合:天沼弁天池公園(JR 船橋駅徒歩5分) 9時30分

解散:船橋港親水公園 14時頃

(京成船橋競馬場徒歩15分・JR 武蔵野線南船橋

徒歩15分) バス停徒歩5分

一時解散:中央卸売市場富士見橋(11時30分頃)

海老川沿いの十福像を辿ります

☆例会忘年ウオーク 自由歩行

担当チーフ:安保 壽 TEL:070-5027-4361

実施日:12月10日(土) 受付9時から9時30分

集合:葭川公園(JR千葉駅徒歩12分) 9Km

解散:通町公園(JR千葉駅徒歩12分)

11時30分から12時迄