



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  
 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：日向、丹羽、鬼島、(中嶋)

### 事務局だより

#### 1. ウオーキング時のマスクの着脱について

3月13日から、「マスクの着用は個人の判断が基本となります」と政府から広報されています。当会の当面のルールとしては、密集する出発式及び解散式はマスク着用をお薦めします。ウオーキング時のマスク着脱は各自の判断でお願いします。

#### 2. のんびりウオークについて

年8回予定している「のんびりウオーク」の日程は、実施月の1か月前の会報P-4の右欄下部及びちば歩 HP(行事の詳細)に掲載しております。CWA ニュースには掲載していませんので、ご注意ください。2月及び3月の参加者は、30~40名でした。次回は4月20日(木)都賀地区です。

#### 3. 会報の送付について

会報「あるきめですちば」は、ウオーキング参加者に受付時に配布しておりますが、2か月間行事に参加されなかった会員には、奇数月(1月を除く)の発行日に、先月号と当月号及びCWAニュースを宅配便で送付することにしています。届いてない方がおられましたら、お手数ですが事務局に連絡いただければ送付いたします。

#### 4. 新入会員の紹介(6~10 番目)

新たに5名の方が入会されました。よろしく申し上げます。

布施栄二	千葉市中央区大森町	布施義三	千葉市中央区大森町
金 恵京	千葉市若葉区坂月町	山本洋子	市原市中高根
中津川良太郎	茂原市本納		

#### 5. 訃報

C-1344 飛田正勝さん(在籍年数 19 年)がお亡くなりになりました(享年 93 歳)。奥さんの京子さんと仲良く行事に参加していただきました。哀悼の意を表するとともに、謹んでお知らせします。

### トピックス

#### 芝桜観賞 W 「富田さとにわ耕園」の紹介

担当リーダー 松本 茂

次回4月22日(土)の例会は芝桜観賞です。モノレール千城台駅下車、千城台公園をスタートし森と田園地帯を抜け往路7km程で「富田さとにわ耕園」に到着します。休憩、昼食時には、「花とみどりの里」のカラフルな芝桜とネモフィラの花絨毯をお楽しみください。千葉市近郊で唯一の芝桜観賞が出来ます。是非、多くの皆様のご参加をお願いいたします。

施設名:富田さとにわ耕園(千葉市富田都市農業交流センター)、住所:千葉市若葉区富田町 711-1  
 Tel. 043-226-0022、開園 9:00~17:00、定休日:月曜、アクセスはモノレール千城台駅下車(おまごバス又は、さらしなバス)。入園料&駐車場は無料、芝桜のみごろ:4月上旬~下旬。当園は関東近郊での芝桜の名所7選として紹介されています。

## ※はCリーグ行事

### 特別例会 イヤーラウンドを歩こう

担当チーフ:大岩 成徳

実施日:3月18日(土) 天気:雨

集 合:通町公園(JR 千葉駅中央口徒歩10分)  
9時00分~10時00分

解 散:集合場所と同じ 14時30分

参加人数:48名(会員のみ)

距 離:Eコース(17km) Cコース(13km)  
Fコース(7km)

自由歩行

予報通り、朝方より前日から様変わりした冷たい雨が降り続く。雨対策のため受付場所は千葉神社近くの東屋に変更したが、参加者の出だしが悪かった。最終的には県内他協会の参加は無く、会員のみ48名であった。雨の中参加してくれたのは、完全完歩等を目指したウォーカーが多かったかも知れない。使用する地図は従来の湿式印刷でなく、費用が掛かるが水濡れに強い乾式コピーに切り替えた。3コース50枚ずつコピーして番号を付けて、コース毎の参加者を調べようとした。

しかし水濡れ等で追加して取った参加者がおり確認出来なかった。残った地図はFコース(7km)が少なく短い距離の参加が多かったようだ。各コースアンカーが最初のポイントまで誘導し、自由歩行で出発した。



Cコースのろっぽう水の道沿いに植えられた桜がほろび始めていた。Fコース途中のポートタワーからは雨に煙り富士山はもとよりスカイツリーも全く観ることが出来なかった。14時頃全員が無事にゴールすることが出来て、早めに終了する事が出来ました。雨の降り続く中参加頂いたウォーカーの皆様と協力頂いた役員に感謝申し上げます。



動物公園手前

### 第223回平日ウォーク 楽々 カタクリの花観賞

担当チーフ:中村 建策

実施日:3月23日(木) 天気:雨

集 合:高柳近隣センター駐車場(東武アーバンパークライン高柳駅徒歩5分)  
9時30分

解 散:6km:逆井駅東口(東武アーバンパークライン)11時45分

10km:逆井駅西口(東武アーバンパークライン)12時30分

参加人数:74名

距 離:6km 10km

集合時はいつ雨が降ってもおかしくない空模様でしたので、出発式を簡略してスタート。

龍の彫刻で知られる福寿院、五葉松(一カ所から5本の針葉を叢生するめでたい樹木)で有名な善龍寺を経て神明社へ。通称「神明様」と地元で



親しまれていますが、雨が降り続けていますので、トイレ休憩後直ちに出発し、小羅漢像のある慈本寺を経て藤心陣屋跡へ。ここは江戸時代に当地を領有した本多家の陣屋跡ですが、今は碑が立っているだけです。

そして本日のメインの「カタクリ群生地」に着きました。カタクリは、紫紅色の小さなユリのような花で、よく晴れた昼頃が見ごろとのことですが、残念ながら雨はやみません。そのため花観賞もそこそこに50人ほどの参加者が6kmコースのゴール地点の逆井駅東口に向かいました。

その後、10kmの参加者は観音寺から柏フレッシュ公園を経て逆井駅西口でゴールしました。

雨の中、ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

次は天気の良い日に観賞したいものです。また、観音寺は牡丹も有名です。いい季節に来訪するのもお勧めです。



カタクリ群生地

# 私の健康法

C-1535 丹羽豊隆

私は「ちば歩こう会」に2007年度に入会し、今年で17年目となります。この間、7年前に「悪性リンパ腫」で入院したことがありますが、大事に至らず健康に過ごしています。しかし、歳を経るごとに体力や気力が低下し、肩や  
仕方なしに医療や  
の時に集めた健康  
をご紹介します。

足の痛みやしびれも現れ、  
健康の情報を調べます。そ  
保持に役立つと思える情報



## (1) 体力を維持する(適切な栄養摂取と習慣的な運動)

- ・バランスのよい食事(さあにぎやかにいただく) 下の10食品群から毎日7点以上の摂取が目標。
- ・適切な水分補給(1日 1200CC)、体を冷やさない(冷たいものは少なめに)、十分な睡眠(6~7時間)
- ・ウォーキング(1日 6000 歩程度、約1時間)、筋力体操(スクワット、踵あげ)、柔軟体操

(ストレッチ、ラジオ体操)

(3分間瞑想)

(吾唯知足)



## (2) 気力を維持する(常にこころをリフレッシュ)

- ・息を整える(背筋を伸ばし、一日3分の瞑想:あごを引き、静かに鼻だけで呼吸)
- ・感謝のこころをもつ(吾ただ足るを知る 吾唯知足)
- ・悪口を言わないようにする(プライドを捨てる。人それぞれだと許す)

## (3) 人や社会とつながりを持つ(社会参加)

- ・こまめな外出、
- ・知人・友人との交流、
- ・やりがいのある活動への参加

以上、健康法を示しましたが、自助努力で治らない心身の不調や病気もありますので、場合に応じて病院で診察をうけ、その原因をつきとめるようにしてください。

## <付録> 仏教が伝える健康に生きるためのこころの持ち方

人生には苦しいことや悲しいことが起こりますが、それをそのままに終わらせず、この経験をばねにして生きていきたいものです。仏の教えには、そのためのヒントが多くあります。今一度、ご賞翫ください。

- (1) どんなときも明るく前向きに考える。(ありのままを受け止める。諸行無常)
- (2) 人との出会い、機会との遭遇を大切にする。(ご縁を喜ぶ、袖すりあうは多生の縁、一期一会)
- (3) 感動する。笑う。ワクワクする。(過去にとらわれない 心を無にする 諸法無我)
- (4) 感謝する。(おかげさま。相依相待(そうえそうたい))
- (5) 世のため、人のためを考えて生きる。(己を忘れ他を利する 妄己利他(もうこ・りた))。  
(自ら救われずとも、他をまず救わん 自未得度先渡他)

※CはCリーグを示す

あるきめです次回発行日5月6日(土)

例会案内 2023年4月～年7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。

☆例会 芝桜観賞 W(富田さとにわ耕園) 団体歩行  
担当チーフ:松本 茂 TEL:090-9137-4980

実施日:4月22日(土) 9時20分集合 14km

集合:千城台公演(モノレール千城台駅7分)

解散:モノレール千城台駅前 14時30分頃

コース:千城台公園～若葉いきいきプラザ(トイレ)～中田スポーツセンター(トイレ)～富田さとにわ耕園(千葉市富田都市農業交流センター・昼食)～御殿入口～御成公園～千城台駅前

☆例会C 千葉開府900年に向けてのウオーク

担当チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601

実施日:5月6日(土) 9時30分集合 11km

会費:CWA加盟団体・千葉市民200円 その他300円

集合:もみじ公園(外房線土気駅徒歩5分) 団体歩行

解散:しいのき公園(JR外房線土気駅徒歩10分)

14時頃

コース:もみじ公園→創造の森公園→大椎城跡→昭和の森公園(昼食)→土気城址→しいのき公園

☆例会 東京の庭園巡り(六義園) 自由歩行

担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:6月18日(日) 9時30分集合 10km

集合:上野公園西郷銅像前(京成上野駅徒歩5分)

解散:宮下公園(JR巣鴨駅徒歩10分) 14時30分迄

コース:西郷銅像前→根津神社→光源寺→園乗寺→白山神社→吉祥寺→駒込富士神社→六義園→宮下公園

見どころ:六義園は江戸初期に造られた大名の日本庭園、入園料は65歳以上が150円です。

☆例会 早朝ウオーク(緑陰をつなぐ) 自由歩行

担当チーフ:鬼島正和 TEL:090-2540-2712

実施日:7月9日(日) 8時15分受付・出発 10km

集合:千葉公園綿打池前(JR千葉駅徒歩10分)

解散:千葉市動物公園正門(千葉都市モノレール動物公園駅 徒歩1分) 11時30分迄

コース:千葉公園→西千葉公園→なかよし公園(WC)→草野水路→園生公園→県総合運動場→モノレール下→千葉市動物公園正門(ゴール)

見どころ:涼をもとめ緑陰・木陰をもとめ、公園・街路樹・川沿いの小径を繋ぎ、千葉市動物公園まで歩きます。

動物公園の入園料は千葉市民65歳以上無料です。

平日楽々ウオーク案内 2023年4月～年6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:朝に受付し出発式で表彰を行います

平日ウオーク(楽々)本佐倉城と道祖神巡り団体歩行  
担当チーフ:中嶋久登 090-8891-4439

実施日:4月27日(木) 9時集合 10km/6km

集合:JR酒々井駅北口広場(JR酒々井駅徒歩1分)

解散:10km京成酒々井駅前広場(JR酒々井駅徒歩10分)14時30分頃

6km昭和公園前(JR酒々井駅徒歩10分)11時10分頃

コース:JR酒々井駅北口広場→上岩橋双体道祖神→尾上双体道祖神→酒々井総合公園(トイレ)→昭和公園前(6kmコース分岐 JR酒々井駅へ10分)→跨線橋→中央公園(トイレ)→根古屋双体道祖神→本佐倉城(昼食・トイレ)。本佐倉城址散策(ガイド)→新堀双体道祖神→中川双体道祖神→京成酒々井駅東口広場

平日ウオーク(楽々)市原歴史散策 団体歩行

担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

実施日:5月25日(木) 9時30分集合 10/5km

集合:上総更級公園(JR内房線五井駅東口徒歩15分)

解散:10km 上総更級公園(14時頃)

5km 市民会館前バス停(11時頃)

コース:上総更級公園→戸隠神社→上総国分寺跡(トイレ)→市民会館前バス停→上総国分寺跡展示館(説明)→国分寺中央公園(昼食・トイレ)→五井緑道→上総更級公園

平日ウオーク(楽々)茂原公園茂原歴史散策

団体歩行

担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803

実施日:6月29日(木) 10時集合 11km

集合:高師中央公園(JR外房線茂原駅徒歩10分)

解散:千代田公園(茂原駅徒歩15分) 14時45分頃

コース:高師中央公園→茂原市役所→茂原公園(トイレ)→藻原寺→市立図書館→妙楽寺(お馨さんの墓)→スーパーガッツ→千代田公園

平日ウオーク(のんびり) 団体歩行 5km

実施日:5月18日(木)

集合:9時30分新検見川公園(JR新検見川駅徒歩3分)

解散:11時40分頃新検見川駅北口ゴール

参加費:平日楽々と同じ