



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：日向、丹羽、鬼島、(中嶋)

事務局だより

(1) 愛媛県「ねんりんピック」の参加者募集

2023年度の「ねんりんピック」は愛媛県で10月28日～31日の日程で行われます。毎年、<ちば歩の会員(千葉市在住者)>が「千葉市」のチーム(5人1組)に選ばれ、<ウオークラリー>に参加しています。今年のウオークラリー会場は、瀬戸内海に浮かぶ上島町です。経費の半額は行政から補助され人気があります。参加されたい方は、5月20日までに5名の連名で<事務局>にお申し込みください。なお、複数のチームからの応募があれば、抽選とさせていただきます。



(2) 新型コロナ 5月8日から「5類」に引き下げ どう変わる？

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけがことし5月8日(月)から「5類」に変更されます。感染していても「①行動制限はなく、②発熱時は幅広い医療機関で受診可能、③治療費は自己負担の部分がでる」と変わってきます。

厚生省の専門家が示す今後の「5つの基本」は①体調不安や症状があるときは自宅で療養するか医療機関を受診すること、②その場に応じたマスクの着用やせきエチケットの実施、③3密を避けることと換気 ④手洗い ⑤適度な運動と食事 です。自己管理をしっかりやりましょう。

(3) 熱中症対策について

熱中症の季節がやってきました。熱中症の予防には、体温の上昇を抑え、水分・塩分のこまめな補給が最も有効です。給水準備は必ず各自で用意してください。ウオーキング途中で参加者に熱中症の疑いが見受けられた場合、以下の処置にご協力ください。

- ① 涼しいところに避難し速やかに身体を冷却、水分・塩分(スポーツ飲料)を補給する。
- ② 次に、応答がない、言動がおかしい、意識がない又は、状況に改善が見られない場合には、迷わず救急車を呼ぶ。
- ③ 最後に、近くにいる役員に連絡する(電話番号はコースマップ記載)。

(4) 役員を募集しています

「ちば歩」の役員は、現在18名(理事16名、監事2名)、デーリーサポート A(例会常時支援)の方は5名います。人数は十分なのですが、平均年齢が76.5歳と高齢化しており、今後のちば歩を背負っていただく新しい役員が必要になっています。今までの経験が歩こう会活動に生かれます。是非、役員活動に参加してください。

トピックス

「広報活動の現況」

広報担当 日向 安昭

ちば歩の情報は、会報「あるきめですちば」と「ホームページ」で発信しています。会報は、例会時の配布と千葉市の公民館・千葉市のコミュニティーセンター・千葉市各区の社会福祉健康課・千葉市ボランティアセンター・千葉市スポーツ振興課などの施設等で配置しています。その他の広報活動として、千葉市のウオーキング・イベント協力を通じて「ちば歩の紹介」を行っています。今後は、中高年の方々の成人病予防のための運動として、また親子の日常の会話増進のために、ちば歩例会を活用していただけるよう、広報活動を企業の健康保険組合に広げていきたいと計画しております。広報に関して役立つ情報をお持ちの方は、担当にご連絡ください。

※はCリーグ行事

※特別例会

第26回千葉の水回廊W&疏水百選印旛沼W

担当チーフ:遠藤 吉樹

実施日 :4月1日(土) 天候;晴

集合場所:30km京成酒々井駅東口広場8時00分

21kmJR佐倉駅北口 9時00分

11km新検見川公園 10時00分

解散場所:大和田海水機場12時00分~15時30分

参加人員:30km・41名、21km・43名、11km・250名 合計 334名(ちば歩会員 105名)

歩行距離: 30km/21km/11km

菜種梅雨も終わり? 第26回千葉の水回廊W&疏水百選印旛沼Wを開催できたことに担当チーフとしてこの上ない喜びです。今年も桜満開の中、絶好のウォーキング日和となりました。暑いぐらいの陽気でしたが、小鳥のさえずり、カエルの鳴き声等花見川、新川、印旛沼の自然を満喫できたのではないのでしょうか。新川沿いの河津桜の葉桜は見事だったそうです。

ウォーキング参加者は 334 名で、ちば歩会員 105 名、また、美しい田園 21 の参加者は 113 名にもものぼり、千葉県耕地課や水土里ネットの職員の方など後援団体の方々の参加で一般参加者総数は 150 名となりました。参加者は 300 名と予想していたので、今年も飲物・参加賞の追加購入にうれしい悲鳴を上げました。

美しい田園 21 の参加者による花見川沿いのごみ拾いも例年通り行われ、ご苦労様でした。ゴールの大和田機場は春の一般開放日でポンプの試運転は水の勢いの凄さに圧倒されました。パネル展示に見入る人や大和田機場の説明など賑やかなゴール風景となりました。

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に感謝申し上げます。

通常例会:芝桜鑑賞(富田さとにわ耕園)

担当チーフ:松本 茂

実施日 :4月22日(土) 天候;晴れ

集合場所 :千城台公園

(モノレール千城台駅徒歩7分)

9時20分~9時30分

解散場所 :千城台駅階段下 14時30分

参加人数 :95名(会員80名)

歩行距離 :14Km

天候とシバザクラの開花時期を気にしながら、予定通り千城台公園をスタート。いきいきプラザを進むころには、参加者の皆さまの楽しい雰囲気を感じられ、曇り空の下、心地よい風の中をウォーキング出来たと思

います。

途中、いきいきプラザ・中田スポーツセンターにて休憩、富田さとにわ耕園へは 12 時前に到着しました。出発時発表した通りここからの復路は「希望者自由歩行」で、モノレール千城台駅ゴールとしました。花畑散策は 芝桜が満開時を過ぎていましたがネモフィラやポピーが咲き誇っていました。そして全員無事にゴール出来 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しています。

第224回平日楽々ウォーク

本佐倉城と道祖神巡り

担当チーフ:中嶋 久登

実施日 :4月27日(木) 天候;晴れ

集合場所 :JR 酒々井駅北口広場 9時00分

解散場所 :京成酒々井駅東口広場 14時30分

参加人員 :105名(会員89名)

歩行距離 :11km、6 km

絶好のウォーキング日和。

通常通りの出発式を行い、平日ウォーク回数賞の表彰式も合わせて実施した。新緑眩しい酒々井の田園風景を見ながら蛙の声雉の声を聴きながら歩を進めた。

雉鳴くや草叢に尾の動きたる

既に田植えの終わっているところもあり、これから田水を入れる田など農家は忙しいが大部分は機械化されている。

雉の声たうたうと田に水引きぬ

今回のコースは数年前に実施したコースを逆回りで行った。

酒々井には関東地方では珍しい道祖神しかも双体道祖神が七体あるがコースの関係で五体を巡ることにした。

道祖神は悪霊が侵入するのを防ぎ、通行人や村人を災難から守るために村境・峠・辻などに祭られる神である。

出発から 10 分位で上岩橋の双体道祖神を皮切に尾上、根古屋、新堀、中川と巡り途中、本佐倉城跡で昼食後ボランティアガイドの説明を聞き、それぞれに城跡を散策した。

途中の昭和公園前で6kmコースの方は JR 酒々井駅に向かった。

今回も大幅に遅れる方が居り参加者の皆さんには時間的なロスが発生させてしまった。途中の休憩時間等を調整しゴールの時間 14 時 30 分をキープできた。皆さまの御協力又良いコースだとのお褒めの言葉を戴きました。有難う御座いました。

坐禅の勧め

C-1589 大岩成徳

現在、参加している坐禅会について紹介します。約20年前、家を離れ小さな会社に出向していました。人事や投資などを除き実行できる立場にいました。しかし家族と離れていることもあり、不安定な状態でした。心の安寧を得たいと座禅が体験できる場所を探していました。そんな中で取っている新聞の講座欄の中に一般市民のための入門講座「廻光会」(えこうかい)の小さな案内を見つけました。

早速連絡を取り、入会しました。元は婦人学級として始まり、当時の会長は女性でした。会員数は20名程で、市役所前の市中央コミュニティセンターで月に二度開催されました。その後会員の加齢による体調面や家族の介護等により退会する会員が増え、現在では減少し5名程となりました。

毎年3月に「ちいき新聞」に坐禅講習会の案内し会員の募集を実施しています。応募は5名程ありますが継続出来る人は少数です。講習会では座ることが難しい人には椅子坐禅も用意しています。現在では、何時でも坐る事出来るように毎週火曜日に坐禅会を実施しています。

廻光会の活動を簡単に紹介します。当会は、いかなる宗教団体にも属さず、市民グループが坐禅を通じて真の自己と向き合い自己啓発を目的として活動する団体です。

坐禅会は朝例会(9:00~11:00)と昼例会(13:00~15:00)があります。朝例会の実施状況を簡単に説明します。



坐禅の「開始・終了」は音のみで行います。「朝礼会」では線香が燃え尽きるまで1柱香(約30分)の後、5分程の休憩を入れ2柱香(約60分)を坐ります。その後は、お経(般若心経等)を読み、更に仏教伝道協会等発行の本の中から各自選んだ箇所を読みます。一方「昼例会」では1柱香(約45分)を坐り、休憩の後、2柱香を坐るのみです。

坐禅の組み方は、結跏趺坐(けっかふざ 両足を各々股の上に乗せる)と半跏趺坐(左足を右股に乗せる)があります。結跏趺坐は短時間しか出来ないなので、半跏趺坐で坐っています。

坐禅中入息と出息の数を“一つ”と数え“十”迄数えたら元に戻ります。しかし途中雑念が出たり、数え間違いをすると“一”に戻ります。

以前に比べると雑念が湧く事が少なくなり、外部の音にも惑わされ難くなりました。この事がどの程度効用になっているのか定かではありませんが、今後も続けて行きたいと思っています。

「坐禅について」

坐禅とは、姿勢を正して座り、精神を統一させることで自分と向き合うという禅宗の基本的修行法。その本来的な意義は、「自分自身のこころを静かに見つめ直すこと」にあります。坐禅の歴史は非常に古く、仏教の開祖であるお釈迦さまの修行に始まると言われています。

「坐」はすわる“場所”と座るという“動作”をさしており、「坐禅」が正しい表記ですが、当用漢字から外れたため、「座禅」とも書きます。

三つの「坐禅の魅力」

1つ目の坐禅の魅力は、姿勢を整えられることです。特に座って仕事をする人の多い人は、良くない姿勢で日常生活を送りがちなため、一度坐禅で調(ととの)えるのもいいかもしれませんね。

2つ目は、ゆったりと呼吸を調べて、心の落ち着きに繋がることです。普段なかなかリラックスした時間を取れない人には、坐禅をすることで心に良い変化が訪れるかもしれません。

3つ目の坐禅の魅力は、落ち着いた心で自分を見つめ直して、不安や悩みがクリアになることが期待できる、ということ。

人間関係や仕事など、悩みを抱えている人も多いことでしょう。「悩みをどうすればいいかわからない」「自分はこのままでいいのだろうか」など、今の自分とゆっくり向き合いたい人に坐禅はおすすめです。

例会案内 2023年6月～年8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 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 巢鴨駅 徒歩10分)
ゴール対応 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分集合 10km
受付:8時15分～8時40分 受付後随時出発
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 11時30分迄対応
(千葉都市モノレール動物公園駅 徒歩1分)
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
→モノレール下遊歩道→千葉市動物公園正門
(ゴール;対応11時30分迄)
見どころ:涼をもとめ緑陰・木陰をもとめ、公園内
・街路樹沿い・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歳以上の方
は無料です。
熱いので熱中症対策(水分・塩分の十分な補給)
をお願いします。

8月の例会は熱中症対策の為実施しません

パソコン教室の案内

担当:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343
パソコン教室は「覚えるより慣れろ」を合言葉に毎
月第3金曜日に、千葉市民活動支援センターにて
13時から17時まで開催しています。
前半は個別対応で、後半はで毎回共通テーマ
を設定しています。又、共通テーマについてはパ
ワーポイントを使用してスクリーンに投影して勉強
いたします。

平日楽々ウオーク案内 2023年5月～年7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)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 :市原市役所前バス停(12時頃)
コース:上総更級公園→戸隠神社→上総国分寺跡
(トイレ)→市原市役所前バス停→上総国分尼寺跡展
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:6月15日(木)
集合:9時30分 千葉公園集合
綿打池手前 (JR 千葉駅徒歩10分)
参加費:平日楽々と同じ

7月の平日ウオーク(楽々)は熱中症対策の為実施しません

5月19日の共通テーマは Excel の「コピーと貼り付
け」です。順次、下記の「貼り付けのオプション」を勉
強いたします

- ① 値のみの貼り付け
- ② 罫線なし貼り付け
- ③ 元の列幅を保持して貼り付け
- ④ リンク貼り付け
- ⑤ 図のリンク貼り付け
- ⑥ 表の列幅や行の高さを変えずに貼り付け