



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) 皇居勤労奉仕参加者募集

今年度10月及び11月の皇居勤労奉仕の抽選に漏れましたので、来年度3月及び4月の勤労奉仕を申請します。希望者(来年4月時点で75歳以下)は本紙p-3を参照し、担当に申込んで下さい。

(2) 平日ウォーク完歩賞の商品券への変更について

従来完歩賞は10、30、50回クオ・カードでしたが、セブン&アイ共通商品券に変更します。商品券はセブン-イレブン、イトーヨーカドー、デニーズ、そごう・西武などでの買物に利用することができます。また支払いに端数がでる場合には、現金でお釣りが貰えるので便利です。

(3) コロナに感染したら

第9波の感染が歩こう会の仲間にも拡大してきています。症状を纏めますと、感染2日後に発熱し、風邪のような症状が1週間ばかり続きます。ワクチン接種していると熱は38度ぐらいですが、医者から処方される解熱剤を飲むと2日程度で平熱に下がります。喉の痛みなどの後遺症は3週間ほど続きます。感染した場合は、1週間は人との接触を避け、また人が密集する場所では必ずマスクをすることなど、人に感染させないよう配慮してください。

(4) JWA 表彰報告

<JML>坂井誠治:「日本スリーデーマーチ」金メダル③、宮澤伸一:第11回さいたまーチ金メダル、野々宮知子:「南房総フラワーマーチ」金メダル②、安倍幸治:「若狭三方五湖ツーデーマーチ」金メダル、<年間完歩賞2022>熊野欣司・野村三雄・廣石眞一・南 孝

(5) 寄付御礼

2か月欠席者には奇数月に2か月の会報を送っております。この切手代にということで寄付をいただきました。ありがとうございました。

(6) 新入会者のご紹介

7月になり2名の方が入会されました。 よろしくお願ひします。

C-2017 峰内 陽次 千葉市美浜区高洲 C-2018 高橋 綾乃 成田市美郷台

トピックス

「俳句会に入会して」

C-1750 五十嵐信雄

ちば歩こう会の楽々俳句会に入会した動機についてお話しいたします。

街道を歩く会に参加させて頂き、日光街道等々何か所かの街道を歩き、去年より中山道(東京・日本橋から京都・三条大橋)を5人で歩いています。軽井沢を超えると3泊4日の旅になります。疲れを癒す夜の食事ではお酒が進みまして、皆様のお話を聞いていますと、仲間の5人の中で3人が楽々俳句会のメンバーであることがわかりました。

私も作句したいと思い、勇んで俳句の会に参加する事にしました。苦しみながらの日々でしたが、とうとう1年10カ月たちました。まだまだ未熟で頭が痛いところですが、皆様方からご指導いただき頑張っています。今では、テレビで俳句の番組があると自然と予約して見る様になり、自分自身の心境の変化に驚いています。とにもかくにも頑張る所存です。 中山道木曾路(馬籠・妻籠)の山での一句。

山滴る峠も茶屋も異邦人

信雄

※はCリーグ行事

通常例会 早朝ウオーク (緑陰をつなぐ)

担当チーフ: 鬼島 正和

実施日: 7月9日(日) 天気: 晴れ

集合: 上千葉公園(JR 千葉駅東口 10分)

8時15分~8時40分

解散: 千葉市動物公園 11時30分迄

参加人数: 101名(ちば歩会員80名)

距離: 11km、自由歩行

週間天気予報では曇り乃至小雨であったが、日差しのある気温 30℃ごえの予報が直前で作された。暑さ対策を出発前に呼びかけ、体調が思わしくない場合は、中途での中断の勇氣を持ってくださいと、伝えてのスタートであった。

暑さを考慮した早朝ウオークであったが、一般の方の参加も含め 100 名を超える多数の参加があった。



昨年度と同じコースのため、案内の地図をより詳しくしたが、地図通りに歩行しない人も多々あったように思う。

スタートから緑陰をつなぐ、並木路、公園内の木陰、草野水路、園生の森の水源の木道へと歩を進め、高校野球の千葉大会の始まったスポーツセンターを抜け、ゴールは千葉市動物公園。

レッサーパンダの老「風太」を気にしていただけただろうか。ニイニイゼミの声がむし暑さを増す中、途中で危険を避けた参加者も居られたことと思います。コース途上の歩道のない箇所は、参加者自身が交通安全に気を配り、また暑い日差しの中では、それぞれが自分のペース配分でコースを楽しみつつゴールされたことと思います。お陰様で解散予定時刻内に全員がゴールし、会を終了とすることができました



動物公園正門 ゴール

ちば歩こう会 上半期を振り返る

事業企画運営部 中嶋久登

コロナ感染も五類になり又天候にも恵まれ計画通り実施されました。

例会・平日共に1回の降雨があり参加者も激減、特に特別例会「皆でイヤラウンドを歩こう」は雨と寒さで参加者は48名全員会員でした。参加者数は減少傾向にあり100名を切る例会が平日楽々は6回中4回もありました。

逆に際立っていたのは「千葉の水回廊&疏水百選印旛沼ウオーク」で334名の参加者が有りました。CWA の C リーグでもあり又協力団体の参加、特に美しい田園21の参加者が多かったのが要因と思います。会員の参加率は例会が55% 平日楽々が85%でした。歩行距離は平均10Kmくらいでどのコースでも中間の5Km、6Kmをセットして途中離脱者の対応をしました。

例会において役員の注意喚起も聞き入れず怪我をされた方が1名出ました。幸い軽傷で済みました。今後とも注意深く歩行体制の確保に努めていきます。

今年度から開始した歩行距離5Km の短い気軽に参加できる「のんびりウオーク」を5回実施しました。平均49名の参加者で直近では59名58名の盛況でした。参加者からも千葉市内を中心としたコースで5Km なので喜ばれています。会員以外の方も2名位参加しています。

平日ウオークの表彰回数に加算されるようにした事も影響していると思います。

例会

	距離	参加者	会員
1/7 土 初詣ウオーク	曇晴 11	83	69
2/4 土 立春ウオーク	晴 10/5	117	84
2/25 土 総会ウオーク	晴 8	80	77
3/18 土特) 皆で歩こうイヤ	雨 17/13/7	48	48
4/1 土特) 千葉の水回廊◎	晴 30/21/11	334	105
4/22 日 芝桜観賞ウオーク	晴 14	95	80
5/6 土 特) 千葉開府 900 年◎	晴 12/6	151	93
6/18 日 東京庭園巡り	晴 10	123	74

平日楽々

	距離	参加者	会員
1/19 木 千葉市内初歩き	晴 9	108	96
2/16 木 栄町自然と歴史	晴 10	88	69
3/23 木 カタクリの花観賞	雨 10/6	74	61
4/27 木 本佐倉城と道祖神	晴 11/6	105	89
5/25 木 市原歴史散策	晴 10/5	86	76
6/29 木 茂原公園散策	晴 11/6	87	76

【入会者からのお便り ④】

「歩く機会を求めて」

C-2005 東海林 弘

歩こう会に入会して2年目になります。それ以来楽しくウォーキングに参加させていただいております。

毎日参加しているラジオ体操仲間に「ちば歩こう会」の会員の方がおられ、情報を得たのが入会のきっかけになりました。



歩く機会の少ない私には多くの方々と一緒に歩くことの出来るウォーキングはとてもよい運動です。公園、神社、草花のほかに様々な名所等を楽しみながら見て歩けるウォーキングは認知症予防にも役立つような気がします。

今後も健康維持のため、できるだけ長くウォーキングを続けていきたいと思っています。

「人生の張合いを求めて」

C-2016 中津川良太郎

私は今年70歳を迎える老人です。気持は40代ですが、年ごとに体の節々が弱ってきていると感じられ、健康のために運動をと考えるようになりました。

もともと、40代の頃よりハイキングをし、日本百名山突破を目的とした同好会に入会し、日本アルプス(北・南・中央)はもちろんのこと、北は北海道(利尻岳、礼文岳等)、南は九州の山々、更にニュージーランドのミルフォードトラックにも足を延ばしました。しかし、58歳の頃、南アルプスの縦走登山で、塩見岳から塩見小屋の途中で滑落し、右足首を脱臼骨折し、救助ヘリコプターに助けられたことがあり、それ以来ハイキングを諦めました。

そんなことから、今日まで運動もせず怠けていましたので、立派なメタボになってしまいました。

私は運動神経はダメですが、持久力だけはあります。皆様に頑張っについて歩いていきますので、宜しくお願いします。

皆様とお仲間になり、人生に張合いができ「ボケ防止」になるかもしれません。お声掛けいただければ、嬉しく存じます。宜しくお願いします。



塩見岳頂上(標高 3047 m)

皇居勤労奉仕活動 参加者募集 中嶋久登

2023年10月募集に応募しましたが抽選に外れました。新たに2024年3月(4月)を計画しました

<募集内容>

応募資格

- 1 NPO 法人ちば歩こう会の会員である事
- 2 2024年3月31日現在満75歳までの方
- 3 連続する平日の4日間参加可能の方

奉仕期間

- 第1案 2024年3月25日(月)から
3月28日
第2案 2024年3月26日(火)から
3月29日

募集人数

15人～40名迄(1案、2案共に参加可能が望ましい)奉仕当日の初日は午前8時、2日目以降は午前8時15分までに参入門前に集合。皇居の参入及び退出門は桔梗門。奉仕期間中は晴雨に関わらず奉仕活動実施。

参加希望者は申込用紙に必要事項を記入し9月17日の例会「浦安あおべかを訪ねる」までに中嶋宛提出をお願いします。

3月の抽選に外れた場合は、4月1日～4日、4月2日～5日の申請を10月に行いますので合わせて参加の可否を申込書にお願いします。尚年齢は4月5日現在満75歳までの方です。

例会案内 2023年9月～年10月

例会・平日楽々 共通事項

天候等により会の開催に不安な場合、ちば歩ホームページ、又は担当者に確認して下さい。

☆ **例会 浦安あおべかを訪れる(なりたWCと共催)**

チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106

実施日:9月17日(日)

参加費:会員(無料) その他(300円)

距離:9km 団体歩行

集合:南行徳公園(東西線南行徳駅)

受付:9:10～9:30

解散:若潮公園(JR新浦安駅) 13:40頃

コース:南行徳公園～当代島公園～旧宇田川住宅
～旧大塚住宅～郷土博物館～中央公園～
若潮公園

休憩:当代島公園/郷土博物館/中央公園

史跡等:旧宇田川住宅,旧大塚住宅,郷土博物館

☆ **特別例会 第22回防災ウオーク ※C**

チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:10月8日(日)

参加費:会員(400円) その他(500円)

距離:30km/20km(自由歩行)10km(団体歩行)

集合:30km JR五井駅東口 8:15～8:40

20km 京成ちはら台駅前 9:20～9:40

10km JR鎌取駅北口広場 9:40

ゴール:葭川公園(JR千葉駅徒歩12分)

30km 14:00～15:40

20km 13:00～14:40

10km 12:00頃

☆ **例会 健康づくりウオーク**

チーフ:中村建策 TEL:090-7413-5014

実施日:10月14日(土)

参加費:CWA加盟団体(無料)

千葉市民(100円) その他(300円)

距離:13km / 8km

集合:菰池公園(JR蘇我駅 徒歩8分)

受付:8:40～9:00

解散:8km 吾妻公園(団体歩行) 12:00頃

13km JR稲毛駅東口 13:30迄

(本町公園まで団体歩行その後自由歩行)

コース:菰池公園～千葉寺～青葉の森公園～境橋
～本町公園～吾妻公園 8kmゴール

～千葉公園駅～稲毛駅東口 13kmゴール

★8kmコースはゴール後、市民健康づくり
大会開催会場「きぼーる」にご案内します。

平日楽々ウオーク案内 2023年8月～年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、平日 楽々パスポートを確認し、25回毎に記 念品を贈呈します

回数表彰:対象者の表彰を出発式で行います。

☆ **平日ウオーク(楽々) 四街道の文化財を巡る**

チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343

実施日:9月28日(木)

距離:9km / 5km

歩行:御山不動堂迄団体歩行。

史跡説明後、希望者自由歩行

集合:物井駅前広場(JR物井駅徒歩1分)

受付:9:10～9:30

解散:四街道駅北口広場 11:30～12:45迄

コース:物井駅前広場～古屋城跡～御山不動堂～
千代田公民館(WC)～八木原貝塚～池花公
園(WC)～バス停内黒田橋(一時解散)～
自由歩行～四街道駅北口広場

休憩:千代田公民館、池花公園

史跡等:古屋城跡、御山不動堂、八木原貝塚

☆ **平日ウオーク(楽々) 錦絵で見る江戸名所巡り
※C**

チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601

実施日:10月26日(木)

距離:10km 自由歩行

集合:飛鳥山公園(JR王子駅南口徒歩5分)

受付:9:10～9:30

解散:上野公園 ～12:30頃

コース:飛鳥山公園～王子稻荷神社～団子坂錦絵
～谷中霊園～根津神社～東京芸大前～
上野公園

史跡等:江戸の錦絵に出てくる場所を巡ります。

☆ **平日ウオーク(のんびり) 青葉の森巡り**

チーフ:丹羽 TEL:070-5577-2282

実施日:9月21日(木)

距離:5km 団体歩行

受付:～9:30(JR本千葉駅前改札口)

解散:京成千葉寺駅前 11:30頃

コース:本千葉駅前～県立中央博物館～公園管理
センター～千葉寺～京成千葉寺駅前