



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) 来年度の事業計画(例会)について

例年継続されている行事が大半で新たには、「江戸のおもしろ坂をさがそう」、「成田里山ウオーク」、「幕張新都心名所巡り」が行われます。又、なりたウオーキングクラブとの共催行事が2例会実施されます。なお、初詣ウオークはCWA主催・ちば歩主管で行われCリーグ対象行事になります。ちば歩単独のCリーグは昨年と同じ4行事を指定しています。

月	日	曜日	通常例会	
1	7	日	【特別】	初詣ウオーク(CWA主催 ちば歩主管)
2	4	日		江戸のおもしろ坂をさがそう
2	24	土		総会ウオーク
3	16	土		成田里山ウオーク(なりた WC 主管)
4	6	土	【特別】	千葉の水回廊(Cリーグ)
4	28	土		幕張新都心名所巡り
5	12	日		千葉開府 900 年ウオーク(なりた WC 共催)
6	8	土		東京庭園巡り(Cリーグ)
7	13	土		早朝ウオーク(秋津・香澄の緑道)
9	8	日	【特別】	皆でイヤラウンドを歩こう(Cリーグ)
10	5	土	【特別】	防災ウオーク(Cリーグ)
10	19	土		健康づくりウオーク
11	16	土		スポレク祭ウオーク
12	15	日		忘年ウオーク

(2) 来年度の会員募集について(再掲)

2024年度会員継続の受付を、10/14(土)「健康づくりウオーク」から開始します。健康を維持する活動の一環として会員継続していただくようお願いいたします。なお、完歩賞への応募対象者は例会参加回数10回以上の方です。継続書類は10月上旬にお届けします。

(3) バスハイク「城ヶ島と‘うらりマルシェ’を訪ねる」のご案内

会員限定の先着45名で現在受付中。参加費は6,500円(弁当付き)。ふるってご参加ください。

(4) 楽々俳句会100回記念句会について

楽々俳句会は2012年(平成24年)9月30日に第一回目の句会を開催し2023年10月11日に100回目の句会を開催する運びとなりました。11年の経過がありますが休むことなくコロナ禍では会場が取れず通信句会を実施してきました。会員は19名が最多で健康問題等で増減があり現在は16名のメンバーで楽しんでいます。100回目の記念句会は美浜園での吟行のあと、園内の「松籟亭」で句会を開催いたします。

(5) 新入会員のご紹介 (敬称略) よろしくお願ひします。

- | | | | |
|--------------|---------|--------------|--------|
| C-2019 広川 喜昭 | 若葉区小倉町 | C-2020 大木 泰代 | 中央区浜野町 |
| C-2021 一関 若子 | 大網白里市柳橋 | C-2022 佐藤 光朗 | 四街道市鹿渡 |
| C-2023 斎藤 章子 | 若葉区北大宮台 | | |

※はCリーグ行事

通常例会 浦安あおべかを訪ねる

担当チーフ:大岩 成徳

(なりたウォーキングクラブと共催)

実施日:9月17日(日) 天気:晴れ

集合:南行徳公園(東西線南行徳駅徒歩10分)
9時30分

解散:若潮公園(JR京葉線新浦安駅徒歩10分)
12時30分

参加人数:123名(ちば歩会員67名)

距離:9km、団体歩行

猛暑予報通り、日差しが朝方より強い。片側のグラウンドで少年達がバッティングの練習を始め、出発式を始める。会長挨拶の後、コース説明して最後にストレッチを実施した。施設を見学するため3班に分け、久しぶりに団体歩行を行った。街中を抜け大通り出ると、浦安市に入った事を示す看板が出てくる。

又大通りから路地に入り、当代島公民館横を通り緑道に入る。きれいな水が流れているが木陰が少なく、強い日差しが容赦なくウォーカーに降り注ぐ。連休中の中日なので屋形船が出航した船着き場を観ながら、防波堤の上を歩く。

浦安駅を抜け、旧宇田川家と旧大塚家の見学は止めて、豊受神社に行く。水分補給とトイレのため長めの休憩を取る。江戸川の遊歩道を通り郷土博物館に入る。



宇田川家

博物館には、べか舟が展示されている。長さ12尺(3.6m) 幅2尺8寸(84cm)の1人乗りで、海苔取る時4尺(1.2m)間隔に入りやすく作られている。室内は空調が効いて多くの参加者が椅子などで休んでおり、見学する人は少なかった。この様子を見て、ショートカットする事を決め、境川東水門を渡り東野交差点を左折、ゴールに直行し流れ解散しました。猛暑の中、無事に終了できた事を参加頂いたウォーカーの皆様と役員に感謝申し上げます



豊受神社

第228回平日ウォーク

四街道文化財をめぐるウォーク

担当チーフ:三枝 勝雄

実施日:9月28日(木) 天気:晴れ

集合:物井駅前広場 9時10分から9時30分
解散:四街道駅北口広場

11時30分~12時45分

参加人数:103名(ちば歩会員87名)

距離:9km(一次解散6km)

今年の夏は真夏日が90日以上と記録的暑が続きましたが当日も厳しい暑さでした。

今回は3か所の史跡を巡りましたがコースはモネの里、千代田団地、電電栗山等の新興住宅地を通るルートです。

予定では御山不動堂にて日向常任理事に史跡の説明を計画していましたが、出発式時に説明させて頂くように変更し、その後は予定通り、御山不動堂まで団体歩行として、御山不動堂以後は希望者自由歩行で実施いたしました。

出発式で表彰等を終え9時40分古屋城跡をめざして団体歩行開始。幸いにも朝のうちは薄曇りのため比較的ウォークしやすい気候でした。古屋城跡入り口前を通り10時20分に御山不動堂に到着、隣接の千代田公民館は翌日から公民館祭りのため休館でしたがトイレの使用が可能で助かりました。

御山不動堂を出発する頃は薄曇りから太陽が顔を出して暑さが厳しくなってきました。自由歩行希望者は順次歩き始め団体歩行は30名程度で出発。途中、八木原貝塚、池花公園を通過する頃は団体歩行者の数も少なくなってきました。

一時解散の内黒田橋バス停には11時45分到着。数名の方がバスを待っていました。県道四街道上志津線に出ると街路樹がありホッと、12時20分に無事到着。

真夏日のなか、ご参加頂きありがとうございました。今後とも歩こう会の例会にご参加をお願いいたします。



御山神社

私とウォーキング

「今の生活を更に楽しく過ごすために」

C-1498 日向 安昭

家の近くで町内会主催のシニアリーダー体操を体験する機会がありました。その時の教材で「フレイル」をテーマにしていたので整理してみました。

フレイルとは、加齢に伴う体重減少、疲労感、歩行速度の低下、握力低下、活力の低下などを表わす言葉です。

フレイルの原因には、「身体的要素」、「精神的要素」、「社会的要素」があると考えられています。

- 身体的要素に含まれるものは、加齢によって骨格筋量・骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動機能の低下など。
- 精神的要素には、躁うつ病や認知症。
- 社会的要素には、孤独や引きこもりが含まれます。

<フレイル予防の3本柱>

フレイルを予防することは健康に活動できる期間「健康寿命」を延ばすことに繋がります。

① 食事に工夫

食事は1日3回、多様な食品を組み合わせる。特に筋肉のもとになる「タンパク質」を意識したい。自炊が面倒な時は総菜やレトルト食品を取り入れたり、納豆やヨーグルトを追加したりといった、一工夫を心掛けたい。

しっかり栄養をとるには「かむ、のみこむ」といった「食べる力」が重要になる。そのために、「パ」「タ」「カ」「ラ」を連続して発音し、舌や口まわりの筋肉を動かせるようにしておくことも大切です。

② 適度な運動

腕や脚などの筋力を鍛え、体の柔軟性やバランスを保つことで、元気に自立した生活を送ることが出来る。

筋力トレーニングやランニングといった本格的な運動に取り込む人もいるが、体力には個人差があるので、無理のない範囲で取り組みたい。

テレビを見ながらストレッチや軽い筋トレをしたり、近くのスーパーへ歩いて買い物に行ったりと、日々の生活に運動をプラスしてみてもいいですか。

③ 人との繋がり

社会参加の機会を持つことがとても大切です。住民サロンなどに顔を出し、地域活動や趣味を通して仲間と交際すると、脳が刺激され、認知機能の衰えを防ぐ事に繋がります。



食事に工夫



適度な運動



人との繋がり

適度な運動には「ウォーキング」が適しています。

「楽しく、美しく、快適に歩くための方法」(10ポイント)を身につけましょう。

- ① 身体の癖を知ることが大切。
二人ペアになって身体の歪みをチェック
- ② 良い姿勢を得ることが重要です。
両手の指を組んで裏返して頭の上に伸ばして、体全体を引き上げる。体はそのままに、手を下ろします。踵も下ろします。
- ③ 膝を無理なく真っ直ぐに伸ばす。
歩幅が広がり歩く姿勢が美しくなります。ひざが曲がったとぼとぼ歩きは、歩幅も狭い。
- ④ ずっと伸びた脚は自然に踵から着地しましょう。
- ⑤ 踵から爪先へ足の裏を転がすように重心を移動します。
- ⑥ 爪先にしっかり重心を残し、指で蹴りだして体を移動します。
- ⑦ 足の運びは、左右それぞれの直線状を真っ直ぐに歩きましょう。
- ⑧ 視線は1.5m以上先を見て俯かないように歩きましょう。
- ⑨ 肘を軽く曲げ、腕をコンパクトに元気よく振ると早く歩けます。
- ⑩ 呼吸は歩くリズムにあわせて、鼻で吸って口から吐きます。

例会案内 2023年10月～1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 健康づくりウオーク** 10月14日(土)

チーフ:中村建策 TEL:090-7413-5014

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(団体歩行)

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 12:00頃(京成千葉中央駅)

13km JR稲毛駅東口 13:30迄

コース:菰池公園～千葉寺～青葉の森公園～境橋

～本町公園(団体歩行)～吾妻公園(8km)

～千葉公園駅～稲毛駅東口(13km)

★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。

☆ **例会 第30回スポレク祭ウオーク** 11月18日(土)

チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

参加費:CWA加盟団体(無料)

千葉市民(100円) その他(300円)

距離:10km / 7km 団体歩行

集合:真砂中央公園(JR検見川浜駅 徒歩12分)

受付:8:40～9:00

解散:7km 稲岸公園 12:15頃(京成稲毛駅)

10km 西千葉公園 14:00頃(JR西千葉駅)

コース:真砂中央公園～稲毛海浜公園(歩測大会)

～稲岸公園(成績発表・昼食)～西千葉公園

★歩測大会実施、成績優秀者表彰

☆ **例会 忘年ウオーク** 12月16日(土)

チーフ:鬼島正和 TEL:090-2540-2712

参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)

距離:10km 団体歩行

集合:新検見川公園(JR新検見川駅 徒歩3分)

受付:9:00～9:30

解散:西千葉公園 13:15頃(JR西千葉駅)

コース:新検見川公園～検見川神社～稲毛海浜公園

～千葉市地方卸売市場～西千葉公園

☆ **例会 初詣ウオーク ※C** 1月7日(日)

チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

参加費:一律300円

距離:9km/5km 団体歩行

集合:栗山公園(JR成田駅 徒歩10分)

受付:9:00～9:30

解散:成田山公園 11:40頃(5km 京成成田駅東口)

コース:栗山公園～不動ヶ岡～富里中央公園(5km分岐)

～日吉倉～成田高校脇～成田山公園

平日ウオーク案内 2023年10月～12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。

☆ **「楽々」錦絵で見る江戸名所巡り ※C** 10月26日(木)

チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601

距離:10km 自由歩行

集合:飛鳥山公園(JR王子駅南口改札 徒歩3分)

受付:9:10～9:30

解散:上野公園 ～12:30頃(JR上野駅)

コース:飛鳥山公園～王子稲荷神社～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。

☆ **「楽々」紅葉鑑賞ウオーク** 11月30日(木)

チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

距離:10km/6km 団体歩行

集合:京成酒々井駅南口(JR酒々井駅 徒歩10分)

受付:9:10～9:30

解散:6km 京成佐倉駅 11:00頃

10km 京成佐倉駅・JR佐倉駅 14:30頃

コース:京成酒々井駅～本佐倉城～京成佐倉駅(6km)～佐

倉城址公園(昼食)～麻賀多神社～京成佐倉駅/JR佐

倉駅

☆ **「楽々」年の瀬ウオーク** 12月21日(木)

チーフ:松本茂 TEL:090-9137-4980

距離:8km 自由歩行(希望者団体歩行)

集合:仲よし公園(JR稲毛駅 徒歩10分)

受付:9:40～10:00

解散:葭川公園 12:00～13:00迄

(JR千葉駅/京成千葉駅 徒歩15分)

コース:仲よし公園～稲毛公民館～稲毛浅間神社～稲岸公

園～みなと公園～千葉市役所～葭川公園

☆ **「のんびり」都川を河口まで** 11月16日(木)

チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

距離:5km 団体歩行

集合:羽衣公園(JR本千葉駅 徒歩10分)

受付:9:15～9:30

解散:葭川公園 11:30頃

(JR千葉駅/京成千葉駅 徒歩15分)

コース:羽衣公園～都川河口～葭川～葭川公園

独り言 秋の日暮れは速い。「早い」ではなく「速い」のだ。
柿色を背景に富士が佇み、スカイツリーが、東京のビル
群が浮かび上がると胸が締め付けられ、赤ちようちんの
灯が何故か恋しくなる。