



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 toyo-niwa@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：鬼島、中嶋、日向、丹羽

## 新年のご挨拶

会長 田口 康光



ちば歩こう会会員の皆さま、新年あけましておめでとうございます。穏やかな新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。3年に亘った世界的なパンデミック騒動も収束に向かい昨年5月からは規制も解除され元の生活に戻ったように感じることができるようになりました。

昨年は当会でも25回の例会・平日ウオーク(楽々)を予定通り開催することが出来ました。また、定例化した平日ウオーク(のんびり)も8回実施でき、当初は 30人程度でしたがその後は50人を超える会員の皆さんに参加いただき新たな試みを始めてよかったと感じているところです。また、月一イヤラウンド、PC勉強会と楽々俳句会も元の通り開催ができました。特に楽々俳句会は11月に100回目の句会を開くことができたのは、皆さんの積極的参加の賜物と感謝いたしております。そして、開催を見送ってまいりましたバスハイクも7年ぶりに実施し城ヶ島へ出向きました。

今年も例会、平日ウオークなどの行事33回を予定しております。歩行距離は10km未満を多くし、かつ一次解散を採用して実施します。有酸素運動としてのウオーキングは高齢者にも必要なことですので、毎日のウオーキングなどの運動にも心がけられ、更に行事にも参加いただきたいと存じます。

当会は会員の平均年齢が78.9歳と高齢となっております。これはCWAやその加盟団体も同様な傾向であり、役員も同様で高齢化と手不足が課題となっております。それを踏まえCWAとその加盟団体では負担軽減と省力化の一端として会報の一本化や会員制度の統一などを検討しているところです。ご理解ご協力をお願いいたします。

ウオーキングマナー五ヶ条の「歩かせていただく土地に感謝して／やあ！お早う 明るい挨拶さわやかに」や、「楽しく親しく元気よく歩こう」は当会のモットーです。インフルエンザも流行っておりますが健康に気を使い、今年も元気で健やかに歩きましょう。本年がより良い年となり、皆さまが健やかに過ごせることを祈念して、新年のご挨拶といたします。

## 事務局だより

1. 本年度の会員数は185名程度となる見込みです。年度末での平均年齢78.9歳、男性(61%)80.4歳、女性(39%)76.7歳です。お互いに高齢になってきましたので、のんびりとしたウオーキングを楽しみましょう。
2. 通常総会を2月24日(土)に開催します。総会のご案内及び議案書は2月中旬に送付します。議案書の内容や会の運営に関して要望や疑問点が有りましたら、事務局へ連絡願います。
3. 昨年度の完歩賞申請者は49名で、完歩者25名、完全完歩者24名でした。今年度からは完歩賞の希望者にもポロシャツを有償で支給します。まずは10回完歩を目指して頑張りましょう。
4. JWA 表彰報告(地球一周4万キロ達成ウオーカー:敬称略)  
 C-1727 野村 三雄(2023年達成) C-1149 前田 政彦(2008年達成 掲載落ち)
5. 今年度の新規入会者は2名(敬称略)です。よろしく願います。  
 C-2024 秋葉 通子 中央区新町 C-2025 荒井 澄子 稲毛区穴川。
6. 会員のMさんから寄付(50,000円)をいただきました。大事に使わせていただきます。

## ※はCリーグ行事

例会 忘年ウオーク

担当チーフ: 鬼島 正和

実施日: 12月16日(土) 天気: 晴れ

集 合: 新検見川公園 (JR 新検見川駅徒歩2分)  
9時~9時30分

解 散: 西千葉公園 13時15分

参加人数: 112名(うち会員94名)

距 離: 10km 団体歩行

深夜の強風が嘘のように静まり、また、曇りがちという予想をも覆す快晴となり、12月の気温としては 20℃ を超え、とても暑い中での例会であった。



新検見川公園

今年一年の無事を検見川神社でお礼し、師走の世相を市場(千葉市地方卸売市場)で体感すべく、市場を通り抜け西千葉公園へ至るコースである。検見川神社から国道14号の側道までは、歩道も狭く注意が必要であるが、以降は広く歩きやすいコースである。歩き始めると、時間とともに気温が上昇し、師走の季節としては暑すぎると感じられる参加者が、多数に上ったように思います。

期待の市場では、まだコロナ禍による影響が続いているようで、多くの関連する店舗が店を閉ざしており、かつての賑わいは影を潜めておりました。がっかりされた参加者も居られたことと思います。会員の皆さまに忍び寄り年齢の影が、達者な歩きを損ねる距離となりつつあるように感じました。が、おそらく季節外れの暑さのせいでしょうね。さて、参加者数は112名、会員94名、県内他協会14名、一般参加者4名と100名を超え盛会となりました。ころより、感謝申し上げます。



千葉卸売市場

第231回平日ウオーク(楽々)

年の瀬ウオーク

担当チーフ: 松本 茂

実施日: 12月21日(木) 天気: 晴れ

集 合: 仲よし公園 (JR 総武本線稲毛駅徒歩8分)  
9時40分~10時00分

解 散: 葭川公園 13時00分まで

参加人数: 93名 (会員83名)

距 離: 8km

肌寒い中にも拘らず多数の方々に参加していただきありがとうございました。2023年締め括りウオークもゴール後には例年通りカレンダーと飲み物をお渡し出来役員一同感謝申し上げます。仲よ



仲よし公園

し公園スタートでは幼児にも見送られ 最初は風が強かったが、14号を過ぎるころには快適にウォーキングをして頂けたのではないのでしょうか。又みなと公園内で若いの方々によるイベントの準備に見入っておられた方がおられ、一息つけたのではないかと思います。今後はスタート集合や出発時での挨拶・説明を忘れないようにしたいと存じます。来年もたくさんの皆様の参加をお待ちしています。



千葉市役所

◆平日楽々ウオーク「年の瀬ウオーク」8\*。21日9時40分~10時に仲よし公園集合(JR稲毛駅)。自由歩行(希望者は団体歩行可)。稲毛浅間神社、みなと公園、千葉市役所などを巡り葭川公園まで歩く。12時~13時ごろ解散。参加費300円、会員100円。ちば歩こう会の松本さん=電090(9137)4980

当日の新聞記事(11月17日(日)朝刊に掲載)



## 感謝 感謝です

### C-1824 物井秀雄

美浜水曜会20周年記念誌に下記内容を寄稿いたしました。5年が過ぎました。今読み返すと、時として大切なことを忘れてしまっていたと思いあらためて投稿をいたします。

内容につきましては、TEDのプレゼンテーションに感動いたしました。ここに再びお伝えします。

〔TED：毎年大規模な世界的講演会「TED Conference」(テッド・カンファレンス)を開催(主催)しているアメリカの非営利団体の名称です〕

\*\*\*\*

「一生を通して私たちを健康にするものは何ですか?」、「最高の未来の自分に投資するなら、自分の時間とエネルギーを何に使いますか?」の質問に、特に若い方の80%以上は、「主な人生の目的は 富を蓄える事です」と答えています。

またその同じ若者の50%の、もう1つの大きな目的は有名になる事でした。良い人生を送る為にはそうする必要があると誰もが思われています。

ハーバード大学のある研究会は、75年間に渡り724人の男性を追跡し、研究しました。また現在においても数千人を対象として、研究が継続されています。

何万ページにもなる彼らの人生から得た情報から分かった事は、それは富でも名声でも無我夢中で働く事でもなく、私たちに健康を、幸福をもたらすものは、「良い人間関係」に尽きるという事です。それは、周りとの繋がりは、私たちにとって唯一無二の健康法であるという事です。

孤独は命取りで、家族・友達・コミュニティとよく繋がっている人程幸せで、身体的に健康で繋がりの少ない人より、長生きするという事が証明され、孤独は害となるという研究結果が出たのです。

孤立化を甘んじて受けて生活している人は、あまり幸せに感じていないのです。それは中年になり健康の衰えは早く、脳機能の減退も早期に始まり、孤独でない人より寿命は短くなります。

重要なのは、身近な人達との関係の質なのです。特に争いの真ただ中で暮らすのは、健康に悪い事が分かっています。愛情のある良い関係は人を保護します。良い人間関係は身体のみならず、脳をも守ってくれるという事です。

この75年間にわたる研究で、定年退職後の一番幸福な人は、仕事仲間に代わる、新しい仲間を自ら進んで作った人達です。最も幸せに過ごして来た人は、人間関係に頼った人々だという事でした。それは家族・友達やコミュニティなど様々です。人間関係が悪く継続していると、記憶障害が早期に現れ始めます。

それと、注意しなければいけない大切なことは「怒らないこと」です。

腹が立つことがあっても耐え忍ぶことです。決して怒鳴ったり、相手を貶めたりしようと思わないことです。

怒らなかつたらうまくいくのに、怒ったために相手とその後、うまくいかななくなることがどれだけあることか。

相手どころか、周りの人からの評価も落とす事になります。

怒りは敵です。自分の人生を駄目にしてしまうのです。

そこで「怒らない」ことです。

「気は長く 心は丸く 腹立てず

口慎めば 命長かれ」

アメリカの有名な小説家であるマーク・トウェインは100年以上前に言いました「かくも短い人生に、争い・謝罪し・傷心し・責任を追及している時間などない。ただ愛し合う時間のみである。」

\*\*\*\*

常に生きていることに喜び、そして感謝するならば、自己の自然治癒力が増大して、病を防ぎます。

私たち歩こう会も、平均年齢は80歳です。幸せと言える私たちです。

『今生きていることに喜び、感謝します』  
感謝、感謝です。



**例会案内 2024年2月～4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 江戸のおもしろ坂を探そう** 2月4日(日)

チーフ:小野安英 TEL:070-5540-7800  
 参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)  
 距離:7km 団体歩行  
 集合:市谷亀岡八幡宮境内 (JR市ヶ谷駅 徒歩6分)  
 受付:9:10～9:30 出発式実施  
 解散:JR飯田橋駅西口 12:30頃(流れ解散)  
 コース:神楽坂・鰻坂・袖摺坂・三年坂など6坂

☆ **例会 総会ウオーク** 2月24日(土)

チーフ:数馬實 TEL:090-3231-4767  
 参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)  
 距離:8km 自由歩行  
 集合:今井公園 (JR蘇我駅 徒歩5分)  
 受付:12:40～13:00 出発式実施  
 解散:通町公園 16:00 (JR千葉駅 徒歩15分)  
 コース:今井公園～蘇我スポーツ公園～アリオ～14号線～県立美術館～ポートタワー～千葉市役所～登戸2丁目～通町公園

☆ **例会 成田里山ウオーク** 3月16日(土)

(なりたウオーキングクラブ主管)  
 チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482  
 参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)  
 距離:9km(一次解散5km) 団体歩行  
 集合:JR酒々井駅西口 (JR酒々井駅 徒歩1分)  
 受付:9:10～9:30 出発式実施  
 解散:JR成田駅西口 12:10  
 (一次解散 京成線 公津の杜駅 11:20)  
 コース:JR酒々井駅西口～伊篠～公津の杜公園(社)～成田NT緑道～JR成田駅西口

☆ **【特別】第27回千葉の水回廊 W&疏水百選 印旛沼 W ※C**

11km : 500選千葉 12-02 4月6日(土)  
 チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508  
 参加費:会員(400円) その他(500円)

距離 km	集合場所(出発式あり)	受付
28	京成酒々井駅東口	7:40～8:00
21	JR佐倉駅北口	8:40～9:00
11	新検見川公園	9:30～10:00

解散:(独)水資源機構千葉用水総合管理所  
 (大和田排水機場)(京成大和田駅徒歩12分)  
 ゴール受付:12:00～15:30  
 コースみどころ:花見川-新川-印旛沼の水回廊。

**平日ウオーク案内 2023年1月～2024年3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」佐倉志津の神社仏閣巡り** 1月18日(木)

チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343  
 距離:9km/6km 団体歩行(希望者自由歩行)  
 ※ QRコード地図(グーグルマップ)  
 集合:中志津1号公園(京成志津駅南口 徒歩5分)  
 受付:9:30～9:50 出発式実施  
 解散:京成勝田台駅南口 11:30～12:45迄  
 コース:中志津1号公園～西部保健福祉センター(社)～高千穂神社～稲荷神社～天御中主神社～西福寺～八幡神社～南志津公園(社)～西志津4丁目/一時解散～志津霊園～京成勝田台駅南口

☆ **「楽々」江戸川土手の河津桜鑑賞** 2月15日(木)

チーフ:中村建策 TEL:090-7413-5014  
 距離:10km 団体歩行(希望者自由歩行)  
 集合:白妙公園 (メトロ東西線妙典駅 徒歩1分)  
 受付:9:10～9:30 出発式実施  
 解散:市川駅南口 12:45頃  
 コース:白妙公園～妙典公園/河津桜(社)～江戸川水門～ポニーランド～江戸川土手～善養寺(影向の松)～市川橋～河津桜並木(社)～市川駅

☆ **「楽々」おゆみ野四季の道(春の径)** 3月21日(木)

チーフ:佐藤 TEL:090-1507-6803  
 距離:11km/8km 団体歩行(希望者自由歩行)  
 ※ QRコード地図(グーグルマップ)  
 集合:緑区役所前(JR鎌取駅南口 徒歩5分)  
 受付:9:10～9:30 出発式実施  
 解散:緑区役所前 14:20(8km) 15:00(11km)  
 コース:緑区役所前～埋蔵文化財C～大覚寺山古墳～小弓城～八剱神社～大百池公園(昼食)～有吉公園入口(分岐)  
 8km:おゆみの道～泉谷公園～区役所前  
 11km:中の道～冬の道～秋の道～区役所前

☆ **「のんびりウオーク」(はだか祭り)** 2月25日(日)

チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508  
 距離:4km 団体歩行  
 集合:JR四街道駅北口広場  
 受付:12:45～13:00 出発式実施  
 解散:皇産霊(みむすび)神社入口 13:40頃