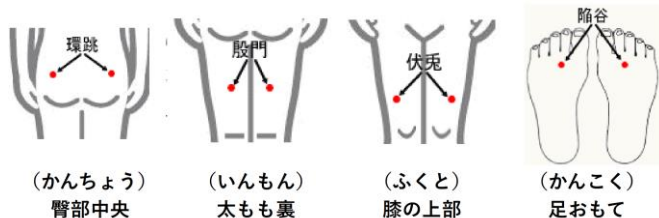


楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1
 Tel 070-5577-2282 Fax043-268-1539
 E-mail chibaho1991@jcom.zaq.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：鬼島、中嶋、日向、丹羽

事務局だより

1. 通常総会を2月24日(土)に蘇我コミュニティセンター4階の「多目的ホール」で開催します。
 今年度は設立35周年記念事業実行委員会の設置についてご検討いただきます。 総会のご案内、議案書および書面表決書は2月中旬にお手元に届く予定です。議案書の内容や会の運営に関して要望や疑問点があれば、事務局の方へ連絡願います。また、欠席される方は、「書面表決書」の投函を2月17日までをお願いします。
2. 能登半島地震災害義援金について
 元旦の夕方に発生した「能登半島地震」では、多大な人的被害、住宅被害がでています。当会では1月7日及び18日に募金をお願いしましたところ、¥38,267が集まりました。1月22日にこの募金を「日本赤十字社千葉支部」に納めさせていただきました。被災された方々へお悔やみや応援の気持ちが届いてくれたらと思うばかりです。
3. 書類送付方法の変更
 会員への書類送付は従来「クロネコ DM 便」を利用していましたが1月末で廃止となり、今後は「日本郵便」を利用することにしました。配達料金は3割程度嵩みますが配達スピードは速くなります。
4. 会員のIさんから新年のカレンダーを50本いただきました。抽選で会員にお分けしました。毎年、ありがとうございます。
5. 【健康手帳】 足のしびれに効果的なツボ



足がしびれて辛いときに、一時しのぎの応急処置として活用してください。
 ももの上部を温めるのも、しびれや痛みをとるのに効果的です。

トピックス

「地図とQRコードの活用について」

パソコン教室担当 三枝 勝雄

コロナ禍の影響で、例会などで自由歩行が増えてきました。しかし、自由歩行時には矢貼や誘導員を配置するのが理想的ですが、人員の問題で難しい状況です。これは地理に不慣れな参加者にとって負担となっています。

そこで、私たち「ちば歩こう会」では、Google マップを活用したシステムを検討しています。このシステムでは、パソコンで作成したコース図をインターネット上にアップロードし、スマートフォンを使って現在地とコース図を表示します。コース図を表示するためにURLを手入力する代わりに、スマートフォンのカメラ(またはQRコードリーダー)でQRコードを読み取るだけで現在地とコース図が表示されます。

QRコードは、決済やポイントサービスなどで既にご利用の方も多と思います。私たち理事は、Google マップとQRコードを作成する方法を学んでいます。

※はCリーグ行事

特別例会 初詣ウオーク「成田山」

担当チーフ:田口 康光

実施日:1月7日(日) 天気:晴れ

集合:栗山公園(JR 成田駅徒歩10分) 9時30分

解散:成田山公園 12時15分

参加数:191名(うち会員103名)

距離:9/5km

正月1日から能登大地震が、翌日には羽田空港の大事故が起き暗い正月明けとなりました。その中でCWA主催、ちば歩主管の新春初詣ウオークを成田山で行いました。

底冷えがする栗山公園には8時半ごろから参加者の方々が集まり新年のあいさつで賑やかでした。受付会場で能登大地震の義援金の募金を行わせていただき、皆さんより多額の募金を頂戴いたしました。御礼申し上げます。

出発式後、国道51号線を1km弱歩きましたが成田山参拝の車でかなり渋滞しており、3連休の中日でかなりの人出になると感じました。

冬景色の休耕田の中を歩き、日吉台団地に入りました。昭和50年代の開発で街並みは古い団地の風情です。細い歩道を歩いて、団地の中では大きな日吉台中央公園でトイレ休憩を取りました。ここが一次解散場所となりますので、1月例会恒例のお土産(米屋のピーナッツ最中)を配布させていただきました。

根木名川を少し歩きました。冬の渡り鳥が多くいる川なのですが今年は少ないようでした。

富士見橋を渡り成田高校脇の坂道を登り成田山公園入口に到着です。蠟梅が咲き始めておりましたが、梅はまだ早いようです。参詣客でかなりの人出の中を解散場所の平和大塔下の西洋庭園にほぼ予定通り到着できました。皆さんゆっくり参拝できましたでしょうか。

190人を超える方々の協力により整然とウオークが実施できました。感謝申し上げます。今年もよろしくお願ひします



成田山公園

第232回平日楽々ウオーク

佐倉志津の神社仏閣巡り

担当チーフ:三枝 勝雄

実施日:1月18日(木) 天気:薄曇り

集合:中志津1号公園 09時30分~09時50分

解散:勝田台駅南口 11時00分~12時45分

参加数:122名(ちば歩会員91名)

距離:9/6km

今年の冬は暖冬で、寒さが一年で最も厳しいはずのこの季節でも、当日は真冬の寒さはありませんでした。

出発式は9時50分に始まり、表彰などを終えて10時5分に中志津1号公園から出発しました。地理に不慣れな方々に対しては団体歩行をお勧めし、役員を含む約30名が参加しました。また、多くの参加者がスマホでグーグルマップを参照するためにQRコードを活用しました。

商店街を通り、大境公園と15号公園を過ぎて、10時20分に西部保健福祉センターに到着。その頃には体も暖まってきました。トイレ休憩後、高千穂神社に向かいました。

消防署を過ぎると、林のふもとを通り、今ではあまり見かけない未舗装の道を歩きました。六号公園を過ぎ、11時5分に高千穂神社に到着しました。高千穂神社は1977年に創建され、神社本庁に属していない神社です。

その後、住宅街を通り、11時30分に天御中主神社に到着しました。天御中主神社は、古事記では神々の中で最初に登場する神だそうです。ゴール時間が迫ってきたため、稲荷神社、西福寺、八幡神社は参拝せず、南志津公園に向かいトイレ休憩をしました。一時解散場所の西志津4丁目バス停では、一時解散希望者は1名だけでした。その後、バス通りを歩き、12時35分に団体歩行は無事ゴールしました。

私の不注意でIVVの年号に誤りがあり、大変ご迷惑をおかけしました。この場をお借りしてお詫び申し上げます。今後とも、ちば歩こう会の例会にご参加いただけますようお願い申し上げます。



高千穂神社

私とウォーク

C-1913 松本茂

「健康的に生きることとは？」

令和5年3月初旬頃、起床して間もなく 膝に痛みがありましたので、歩行可能かな？ウォーキングに行かなくては？休んでは居られない！気にせずに歩けば治る？役割を果たさないと仲間に迷惑を掛ける？その日は参加 その後も時々痛む事もありました。

以降は健康に留意して 健康検診・予防接種も受診、 更には救急救命やウォーキング講習にも参加して、フレイルや生活習慣病のことも教わりました。

7～8月は、ちば歩こう会の行事も少なく、時間の余裕もありましたので、健康的に生きるには何か新しいことができないかと考えておりましたところ JWA のホームページに「あいち健康日本21講座」があり、早速電話して参加してきました。

参加に際して、健康であるか不安もありました、「あいち健康プラザ」に8月の予定日に到着、受付終了後 初日のカリキュラムに沿って講義・検査や運動を受講、

翌日は、検査結果を説明して頂き、データ【健康度評価結果】を見ながらの講義でした、今後、比較するためには 次回の参加を推奨していました。

健康維持の指摘として、食習慣や飲酒習慣の見直し・虫歯治療と歯石除去・柔軟性なし(長座体前屈-14)等でした。

各種の検査のうち 全身持久力(自転車テスト)は初体験でした。血圧計と心拍計を装着し負荷値(0～80W)で バイクのペダル漕ぎ運動を行います。主観的運動強度(RPE)の9(かなり楽)～15(きつい)という感覚、脚力が随分と落ちていると思いました。

健康的に生きるために ウォーキングは最低40分を週3回程度必要です。

今回参加の あいち健康日本21講座は、「健康度評価、及び グループ歩行基礎知識、リスクマネジメントとシグナルストレッチ」、詳しくはJWCのHPでどうぞ。

その項目は、

1. 健康度評価は、

A. 事前の問診「講義室にて」

説明会及び問診票の記入

B. 実施「各検査室にて」

(1)メディカルチェック項目として、

- ①血液検査②尿検査③安静心電図・血圧測定
- ④負荷心電図⑤身体計測⑥歯科検査⑦骨密度測定、

(2)生活習慣チェック項目として、

- ①診察②生活習慣問診③食習慣、

(3)体力チェック項目として、

- ①運動負荷試験②脚伸展パワー③長座体前屈
- ④重心動揺⑤全身反応時間です。

(4)結果の説明としては、健康度評価結果表(レポート10頁)に沿って行われます。

2. グループ歩行基礎知識、リスクマネジメントとシグナルストレッチ、

A. リスクマネジメント「デスクワーク」

- ①熱中症対策
- ②アフターコロナ対策を、

B. 実施「屋外の公園集合」

- ①グループ歩行基礎知識
- ②シグナルストレッチです。

一般的に考察してみて 健康的に生きることとは！各人の自覚ですが、基礎的な知識と体力の必要性を感じました、何時までも健康的な生活を送る？には 更に仲間も必要です。



あいち健康プラザ
(あいち健康の森健康科学総合センター)
〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1
TEL(0562) 82-0211 (代表)

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)

事務局 FAX(0562) 82-0215
健康科学総合センター 健康開発部 FAX(0562) 82-0228

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 総会ウオーク** 2月24日(土)
 チーフ: 數馬實 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:ちば歩会員(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(緑)～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
新検見川駅徒歩5分 | 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。
- ☆ **例会 幕張副都心名所巡り** 4月28日(日)
 チーフ: 數馬實 Tel:090-3231-4767
 参加費:CWA 加盟団体(無料) その他(300円)
 距離:8km 団体歩行
 集合:幕張海浜公園 (JR海浜幕張駅 徒歩10分)
 受付:9:10～9:30 出発式実施
 解散:豊砂公園 12:00 (JR幕張豊砂駅 徒歩10分)
 コース:海浜幕張公園～IBM前つつじ園～豊砂公園

平日ウオーク案内 2024年2月～4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」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(希望者後半から自由歩行)
 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(緑)～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(緑)～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
 ※ 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～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
- ☆ **「楽々」酒々井アウトレットモール** 4月25日(木)
 チーフ: 中嶋久登 Tel:090-8891-4439
 距離:10km/5km 団体歩行
 集合:JR南酒々井駅前
 受付:9:15～9:30 出発式実施
 解散:10kmJR酒々井駅 14:00 酒々井アウトレット 12:30
 コース:南酒々井駅～飯沼本家(緑)～酒々井アウトレット(緑) (5km一次解散)～小川商店～JR酒々井駅
- ☆ **「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
- ☆ **「のんびりウオーク」** 3月18日(月)
 チーフ: 日向安昭 Tel:080-6543-8508
 集合:なかよし公園(JR稲毛駅 徒歩6分)
 受付:9:40～10:00 **詳細は次号掲載**