

ほゆう

会報 115号

平成 16 年(2004) 1 月例会時発行
〒277-0841

柏市あけぼの 2-9-20 B902

北総歩こう会事務局

TEL・FAX 04-7145-1620



年頭のご挨拶

会長 関 清吉

みなさん、明けましておめでとうございます。皆様方にはご家族のみなさんと共にお元気で新年をお迎えされたことと推察申し上げ心からお慶び申し上げます。

昨年は北総歩創立 10 周年という記念すべき年でありましたが、会員皆様のたゆまぬご努力と誠実なるご協力のお陰をもちまして各種多岐にわたった記念行事も滞りなく完了し、各担当役員の方々に厚く御礼申し上げるとともに会員の皆さんとともにお慶び申し上げたいと思います。



創立以来 10 年以上も経過しますと、歩こう会と

してもいろいろ多様な課題を抱えるようになりました。ここで一度歩みし跡を振り返って会則・組織・制度・運用方法等見直しする必要を感じてまいりました。特に最近では各地域における「歩け」に関する普及がめざましく、近隣に数多くのグループがつけられ歩け運動が盛んに実践されておりますが、これらの状況についての対応も考えなければなりません。

まず新年より行事体制刷新の意味合いから、例会行事における役員は黄色の

帽子（現在の黄色ジャンパーと併用）を着用することいたします。これは会員から見て役員をの所在を一層明確にすることと役員の方々の職責自覚のための目的からであります。

今年も昨年に引き続き「明・楽・和」をモットーに皆さんとともに自然の中を元気で一緒に歩きましょう。



平成 15 年 12 月例会



望年ウォークを担当して

例会リーダー 成川 定雄



当日は県内各地で歩こう会の例会がありました。参加者数が少ないのではないかと心配しておりましたが、この北総歩こう会「望年ウォーク」には 166 名の方々が参加され、中には福島県郡山から来られた方もいると聞き、有り難く思っています。

計画段階では「下田の森」はコースに入っていませんでした。どうしても歩きたい場所（斉藤牧場跡）があり、下見も行ないましたが、防災公園にする工事が始まったため、断念いたしました。次の機会にはご案内出来るかと思えます。

15 年度最後の例会を、無事に終わることが出来てほっとしております。来年度もがんばりますのでよろしく御願いたします。

(例会担当……河野千代子・小原とよ子・早川進)

9/20 成顕寺境内で休憩中の参加者



ユーカリ交通公園で休憩中の参加者



ほんの一言

⑦ 9/20 ふぁみりーW

ウォーキングが身体にやさしいとは？

台風急接近。先月も大雨にたたられただけにまたー！9月20日(土)のふぁみりーウォーク。

柏そごう前集合。集まりが今いち……集合時間間際になって常連の方々も集まり、雨の中役員も含めて 45 名、恨めしそうに空を見上げながらの出発。

北総歩会としても今後、ウォーキング教室を強化するとの方針でふぁみりーウォークに取り入れる事になった。高田近隣センター前の広場で小雨降る中「ウォーキングが身体にやさしいとは？」「運動効果の上がるウォーキングの目安は…？」のタイトルで「脚部に加わる体重の影響がランニングよりも遥かに少なく、ウォーキングが身体に優しい事が分かります」と第 1 陣の講師は藤井順一運営委員長が熱弁。途中、柏市十余二付近、常磐新線双方からの工事がど真中の一軒家で止まっている。「今後どうなるのだろう？」と思いながら歩いた。

幸い、お湿り程度の雨の中、“柏の葉公園”まで無事到着。台風が気になる参加者は、早々、バスで帰宅を急いだ。 <N 記>

例会の案内板

☆ 平成16年2月例会 総会ウォーク 11km (例会リーダー 成川定雄)
 日時/2月8日(日) 8時30分 団体歩行
 集合/東武野田線野田市駅 柏駅で大宮方面に乗って20分かかりますのでご注意ください!
 参加費/県内歩会々員無料・他県協会々員300円・一般参加500円
 解散/午後4時頃 東武野田線運河駅
 ○みどころ/午前9時よりキッコーマンの講堂で総会。11時より順次「もの知りしょうゆ館」の見学後、講堂にて昼食、午後12時40分より運河駅まで歩きます。

☆ 3月例会 工事中の常磐新線見て歩き 16km (例会リーダー 早川 進)
 日時/3月20日(土) 8時45分 団体歩行
 集合/JR武蔵野線三郷駅
 参加費/県内歩会々員無料・他県協会々員300円・一般参加500円
 解散/東武野田線豊四季駅 15時30分頃
 ○みどころ/平成17年秋の開通予定のため、現在急ピッチで工事が進められ、オオタカの森の周辺もかなりの変貌を遂げた。一方流山百選の社寺はあまり変わらずにいる。建設工事中の常磐新線の流山市内の現場を見ながら変わり行く自然、残される自然を見ながら春の一日を楽しく歩いてみたい。

☆ CWA総会ウォーク km 詳細はCWAニュース又は「ほゆう」次号で
 日時/3月21日(日) ?時?分 集合/?
 解散/? 参加費/県内歩会々員無料 他県協会?

※例会行事問合せ先 04-7145-1620 中山 弘 19時~21時のみ

ふぁみりーウォーク

※ この行事に参加する場合、事前の申し込み(連絡)等の必要はありません。
 「ふぁみりーウォーク」の集合時間は、毎回午前9時00分です。参加費(100円)
 集合時間が出発時間ともなりますので、遅れない様にご注意ください。

☆ 2月21日(土) 逆井・六実の自然を求めて
 約8km (担当・小林直之)
 集合: 出発: 東武野田線 逆井駅
 解散: 東武野田線 六実駅

☆ 3月27日(土) 早春の我孫子史跡巡り
 約8km (担当・菊池 靖)
 ご注意: この月のみ第4週の土曜日です
 集合: 出発: JR常磐線 我孫子駅
 解散: 同じJR常磐線 我孫子駅



H.15.12.20 手賀沼湖畔に行く参加者

※問い合わせ先 04-7188-4292 (小林 直之) 19時~21時のみ

◇◇ 新役員紹介 ◇◇

「しんまい役員」の自己紹介

早川 進

8,9 年前にひざが急に痛くなり階段の上り下りが非常につらくなり整形外科を受診しました。

X 線写真を見ると左右の差はほとんどわからなかったのですが、これは膝変形症で軟骨が磨り減っているために痛みが出るとのことでした。医者には膝周辺の筋肉をつけることと体重を減らすことを勧められました。

体重はそう簡単に減るものではないが筋肉をつけることは何とかできそうでした。

筋肉をつけるにもジョギングは膝にかかる負担が歩くことの 3 倍ということで歩くことを選択しました。歩くにしてもどうすれば長続きするかを考えているとき、妻が無断で大江戸総登城 W に申し込みました。そのときのコースはよく覚えてはいませんが、集合場所は戸山公園であったと記憶しています。

この程度であれば長く続けられると考え東京都歩け歩け協会に入会することとしました。それ以来各月の例会、初詣 W、平成の東海道などに参加し、歩こう中毒にかかってしまいました。北総歩こう会には縁あって 5 周年の年に入会させていただき、そのあとも東京、神奈川、千葉、埼玉などのウォーキングに参加しておりました。

今年になり例会の運営などを手伝って欲しいということで役員に加えていただきました。今まではいろいろな会の役員の方々のおかげで楽しく歩いてきましたがこれからは皆さんが楽しく歩いてそれぞれのウォーキングの楽しみ方ができるためのお手伝いのほんの一部でもなればと考えております。(H.15.12.30 記)

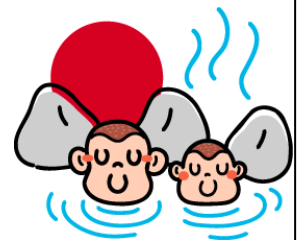


北総歩会員情報

《行事日程の変更》「ほゆう」114 号でお知らせした CWA 関連行事 6 月 3~6 日伊能大会が 10~13 日に変更になりました。このため、北総歩 6 月 13 日の月例会を 6 月 6 日(日)に変

更いたします。

《ご寄付に感謝》 昨年 12/20 ふぁみりーWの会場で、柏市在住の会員、木下勝代さんから通信用にと郵便切手を大量に(60 円切手 500 枚)ご寄付いただきました。



北総歩こう会のモットー **明るく・楽しく・和やかに** 略号… **明楽和**

【編集後記】平成 16 年のお正月は、穏やかな天候に恵まれて『今年は良い事がありそうな』気分でお迎えの事でしょう。昨年の暮れ、正月を目前に家族と離れてイラクに旅立った自衛隊員の心境を察する。結婚式や七五三は神社・お彼岸にはお寺に参り、クリスマスを祝う日本人の寛大な心で中東の争いが解決出来ないだろうか? 会報編集を担当して 4 年目に入るが、「ほゆう」は歩け談議・お喋りの中心的存在であるべく皆様の参加を切望する。——歩遊人——

編集担当 和田 武年 〒270-0121 流山市西初石 6-187-43

Tel・Fax 04-7154-0170 Eメール takejii@isis.ocn.ne.jp 常時