

ほゆう

会報 137号

平成 17年(2005) 11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⁽²⁾

平成 17年 10月例会「おもしろ半島ちば七廻道めぐり・水辺コース」



手賀沼周遊ウォークを担当して

例会リーダー 市川 操

昨年7月の役員会で、「北総でも30km級のコースを取り入れたい」と提案し、役員会で了承された。併せて自分がコース作りも含めて担当する事が決まり、秋口から取り組み年内におおよその案がまとまった。手賀川を何処まで歩くか？国道356号線をなるべく避けて、でもふれあい道路は一部非常に危険で、尚かつ複雑でないことも必要条件とした。湖北地区を歩くなら、日秀観音を含め、N邸・H邸のある国道裏の古い道が適切かと考えた。実際に万歩計を付けて試すと30km丁度に収まり幸運であった。このコースは途中にコンビニもあり、公民館もあってトイレの心配も無かった。もとより役員配置は戦力的に厳しく、矢印での誘導を念頭に置いた。我孫子大正浪漫



wの経験も勉強になった。事前の仕事が増えても参加者に喜んで頂ければと、それが支えであった。

当日は生憎の雨天で参加者数が思ったほど(188名)伸びず、無念ではありましたが、参加者の声が聞かれなかったのが心残りです。途中から助けに入ってくれた役員さん、そして当日指示通りに働いてくれた全ての役員さんに心から感謝申し上げます。(関係役員：北総歩27名・CWA3名・合計30名)



水路第一機場に行く

あけぼの橋ちよっと手前

あけぼの橋を渡る参加者↓



ほゆうのひろば

1日参加で2日楽しめます

柏市会員 B女



この秋が来ますと入会9年になります。当時は30キロは自信を持って歩けるとおりましたが、最近は15キロ位が丁度良いかと体感じます。まだ仕事に縛られておまして泊りがけの参加など出来ませんが、例会は出来るだけ皆様と顔を合わせたく楽しみです。



役員の方々にお世話になりながら続けられる事に感謝です。歩いた翌日は「ほゆう」を読ませて頂き、地図もじっくり辿る事しております。最近ちょっぴり気になる事はウォーカーのマナーが落ちたように思います。一人ひとり気を付けなくてはなりませんね。

今年の「ミニナイト・ウォーク」は、土手でゆったりの見物で良かったです。

(平成17年8月・記)

「あるく」を楽しんで

柏市会員 木下 勝代

北総歩会の皆様、いつも楽しく歩かせていただきありがとうございます。

群馬の片田舎に育った私として、歩く事は少しも苦ではありませんが、用事も無く1人で歩くのは少し苦手です。2年余りに現役員のNさんから誘われてふぁみりーWに参加して皆さんと一緒に歩いたのがきっかけで会員になり、過日3回目の会費を納入、嬉しく思います。

健康のためとはいえ苦手な事は続きませんが、参加回数を重ねる毎に楽しくなって参りました。役員さんのご苦勞も解って来ました。歩くことは「自分の行きたいところへ・誰の助けも借りずに・何時でも自分で行ける。自分らしく生きる上での基本条件」と、いつか読んだことがあります。

「明るく・楽しく・和やかに」これからもよろしくお願ひ致します。(平成17年8月・記)



事務局からのお知らせ

★ 継続手続きについて

平成18年度の継続手続きが始まります。

来月12月の例会の時に手続きをして下さるようお願い致します。

継続の手続きが遅くなりますと『日本ウォーキング協会』への手続きが遅くなり『あるけ新聞』がお手元に届かなくなります。

尚、申込書の無い方は事務局まで申し出て下さい。

会員証に **平成18年1月**迄と記載されている方が対象です。

例 会 の 案 内 板

- ☆ 12月例会 望年ウォーク 17km (例会リーダー 成川 定雄)
 日時/12月11日(日) 9:00 団体歩行
 集合/東武野田線 清水公園駅 (案内あり)
 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/つくばエクスプレス 柏たなか駅 15:00頃
 コース/ 清水公園駅～野田市内～柏たなか駅
 ○ みどころ 野田市の古き「将門伝説その他」を訪ねながら、新しきつくばエクスプレス「柏たなか駅」を目指してのウォーキング。
- ☆ 平成18年1月例会 相馬霊場初詣 W 15km (例会リーダー 高桑 三郎)
 日時/1月15日(日) 9:00 団体歩行
 集合/JR 成田線布佐駅 (案内あり)
 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/JR 常磐線取手駅 15:30頃
 コース/布佐駅～戸田井橋～63 番福永寺(昼食)～88 番長禅寺～取手駅
 ○ みどころ 先輩達が残してくれた当会恒例の相馬霊場巡りは3巡り目の最終回(6日目)である。利根町から小貝川を渡り、15の札所を巡り 88番札所長禅寺にゴールします。天候其の他の事情を考慮し、コースリーダーの判断でコース変更する場合があります。

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

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 **9:00** 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。

- ☆ 12月17日(土) 利根町の史跡巡り
 約7km (担当:小林 直之)
 集合: JR 成田線 布佐駅
 解散: JR 成田線 布佐駅
- ☆ 平成18年1月21日(土)
 柏駅から8社巡り
 約?km (担当:中山 祐子)
 集合: ?
 解散: ?



10/15 東漸寺を出る参加者

※例会行事問い合わせ先 04-7145-1620 中山 弘 19時～21時のみ

歩々悠々雑学帳 ①

歩く道具について

我孫子市会員 渡辺 肇幸

私は日本歩け歩け協会（当時）に入り、ウォーキングの記録を取り始めてから、約17年、累計55,000キロとなりました。二回目の地球一周に挑戦中です。歩きには特別な道具はいりませんし、いつでも誰でも出来るのが魅力です。また「弘法筆を選ばず」の例えもあり、道具を五月蠅く言うのは感心しないとの考え方もあります。しかしながら、多少道具にこだわり、自分なりの最適なものを愛用するのも、ウォーキングがより楽しくなり、長続きする秘訣です。

私の場合、靴とリュックですが、高価なものではありませんが、それなりに気を使って選んでいます。先ず靴ですが、私は足が小さく、くるぶしまでの深い靴が好みなので、靴選びには大変苦勞をしています。なかなか合うものはありません。いわゆるよく見かけるタイプのウォーキングシューズは私の場合1年しか持ちません。かつてアシックスのロココを愛用しており、



これでキナバル山(4,100m)にも登ったのですが、製造中止になりました。その後色々な靴を履きましたが、現在はミズノのフリーウォーク深型に落ち着いています。若い頃は靴の重さなど全く気にならず、軽登山靴をはいて40キロを歩いていました。最近では片足400gをひとつの目安にしていますが、これに適合する、くるぶしまでの深さの靴は以外に少ないのです。



次に最近ではデイパックと呼ばれるリュックですが、体型に合う、背負いやすいもので、背負いベルトがしっかりしているものが条件です。記録をとり始めた頃買った、グレゴリーのデイパック(22リットル)を今尚愛用しています。先日柏駅で若者が話しかけてきて、私が背負っているリュックを売ってくれというのです。ロゴも昔のものだし、大事に使われているのでしっかりしているし、若者相手の古着屋で数万円で売られているというのです。その時話ができれば売っても良いと思っています。同じもの



は断りましたが、またが新品で1万円ちょっとには少し大きすぎる、最近はこちらを使

う方が多いでしょう。いずれにせよ、私は年間4,000-5,000キロと歩く時間も長く、距離も長いので、道具をずいぶん酷使します。しかしながら良い道具はずいぶん長期間使えるものです。幸にして、私が今使っている道具は丈夫で長持ち、使う喜びを感じさせてくれます。(つづく) (H17年8月記)

【編集後記】最近、ちょっと気になる表が目にとまった。ILO発表の主要国高齢者就業実態調査表である。65歳以上の男性/女性・単位%:日本31.1/13.2・アメリカ17.9/9.8・ドイツ4.4/1.8・フランス3.3/2.5 これによると日本の男性31.1%にフランスは3.3%、女性は13.2%にドイツは1.8%全く桁違いの数字である。単に「だから日本人は勤勉である」だけなのだろうか? 「仕事生きがい」・「健康のため」・「経済上心配」・・・さて、貴方は? 一歩遊人—

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