

## 北総歩こう会会報

ほゆう

会報 14号

平成6年(1994) 7月例会時発行

〒271 松戸市松戸新田 24-9-504

北総歩こう会事務局

☎ 0473(65)2369

## 総会報告!

5月22日、柏市豊四季台近隣センタにて、第2回定期総会が鈴木しば歩会長・江端船橋歩新会長のご臨席をいただき、開催されました。

当日は天候にも恵まれた中、午前10時前には60余名の会員を含む150名の皆様にお集まりをいただき、式次第に従って平成5年度の事業並びに決算と会計監査報告が行われ、無事承認されました。

また、引き続き平成6年度の事業計画と予算が提案された後、黒河内副会長より平成5年度の年間完歩表彰が行われ、午前11時40分過ぎ予定した議案のすべてを終了致しました。

(M)



&lt;和田運営委員長による行事報告&gt;

## ☆手賀沼始末

好天に恵まれた5月8日、第1回の周遊ウォークが行われ300余名の方々に参加をしていただき、まずは大成功のうちに終了致しました。来年以降の実施に参考となる“提案・苦言”も教多くいただき、反省をしつつ、より良い「コース」づくりを目指して行きたいと考えております。

\*手賀沼周遊ウォークの「シンボルマーク」を募集します。 よろしくね！

## 会長が表彰されました！

6月4日、日歩協通常総会において、地球一周4万km完歩に対し、菊池会長に表彰状が贈呈されました。

おめでとうございます

千葉県協会では運営に必要な資金を調達する為、維持会員・賛助会員の募集を始めました。

## 会員募集中！

会員の皆様方は既に御存じの事と思いますが、県協会の組織改革に伴う「6ブロック制」が完了し、今後の「歩け歩け運動」のより広い展開が期待される中、独自の会員（個人・家族会員）を持たない県協会の活動資金は、各歩こう会が負担する維持会費で賄われておりました。

しかし、運動の拡大に伴い不足する資金の調達が必要となり、新たな会員制度を新設して皆様方の御支援をお願いする事となりました。

## ・年額

維持（2千円）、賛助（1万円）

問い合わせ、申込みは事務局迄

歩こう！ 地球一周 4万km

# からだの雑学

=歩く時、なぜ手を振るのか？

人が歩く時は、右手と左手を代わる代わるに振る。 左手が前の時は右足が出て、右手が前の時は左足が出る。

もし、右手と右足、左手と左足を一緒に出すようにしたら、歩きにくくてとても長い間歩く事はできない。

人が歩く時は、足と反対側の手を前に出してバランスをとっている。

獣は四本足で歩くが、大抵の獣は、右の後ろ足が前に出る時、左の前足が一緒に出て、互い違いに動かしている。 こうすると、からだが左右にあまり揺れずバランスがとれる為だ。



獣の前足を人間の手と考えれば、獣の歩き方と人間の歩き方は同じで、歩行時の揺れを少なくしてバランス良く歩く為に、このような手足の動かし方をするのである。

— 雜学辞典より —

## 健康相談

(太りすぎと言われ、気になる人に！)

Q：何度も減量を試みたのですが、なかなか痩せません。 どうすれば？

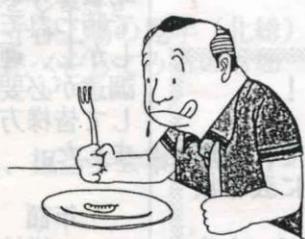
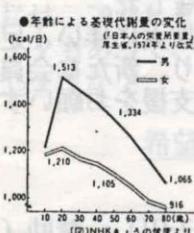
A：減量というのは、単に体重を減らすのではなく、余分な脂肪分を減らす事に意味があります。 例えば、サウナで汗を出して体重が減っても、一時的に身体の水分が減っただけですから、正しい減量とは言えません。

人間の身体の脂肪細胞を1kg（7000kcal）減らすには、実際には無理な事ですが、飲まず食わずでも3～4日かかる計算になります。

減量の為には、代謝を促進しながら、少しずつ食事の量を減らす事です。

具体的には、毎日500kcal（ご飯軽く3杯分位）ずつ減食し、汗ばむ程度の運動（ウォーキング等）を1時間（約200kcal）行う

これを無理せず、根気よく続けるとじわじわと体重が減ってきます。



# 例会の案内板

(3)

## ☆8月28日(日) ビール工場見学ウォーク

- ・集合場所 関東鉄道・~~稻戸~~井馬尺 (JR取手駅乗換10分)

取手駅発	→	稻戸井駅着
7:16		7:27
7:54		8:05
8:32		8:43

- ・集合時間 8時30分

- ・参加費 会員無料、一般参加者は300円

今回は、平将門とゆかりのある「守谷城跡」や「沼崎山永泉寺」等の史跡めぐりと、近代的な「常総ニュータウン」を訪ね歩いて工場へ！

(担当者 菱 和吉郎)

## ☆10月29~30日 県外ハイク(気仙沼大島へ)

この秋計画中の「県外ハイク」について、下記のとおり(案)がまとまりましたので、お知らせします。

- ・集合時間 28日(金)、午後9時00分(30分に出発)
- ・集合場所 JR船橋駅北口 天沼公園付近
- ・募集定員 90名(キング観光のバス2台用意)
- ・参加費 現在算定中(3万円程度を予定)

正式募集は9月頃(あるけ新聞掲載)を予定しておりますが、一足先に参加申込みの「仮予約」を受け付けます。

県外ハイクへの参加を希望される方は、担当者(事務局)迄連絡をお願い致します。

8月上旬、「参加要項」を送付します。

(担当者 古宮 誠)

☆詳細は次号「歩け新聞」か事務局へ！

## 事務局より

- 会員バッチができます。  
総会時に配付しましたが、まだの方は申し出て下さい。
- 平成7年度の行事計画について、検討を始める時期となりました。  
広い地域で公平に開催して行きたいと考えております。  
希望するコース等がありましたら、是非御一報下さい。
- 会員の皆様方に、この「会報」を充分活用していただく為、「会」に対するご意見等も是非お聞かせ下さい。

## 入会案内

常磐線沿線の自然と歴史、文化等を求めて、毎月一回楽しく歩いています  
入会金、年会費等初年度は6800円  
会員は(社)日本歩き歩き協会会員としても登録されます。

御連絡を戴ければ、入会案内書等を送ります。お友達をお誘いの上、皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

## 独り言

夏が来るとナツグミがふと思いつだされる。  
たわわに実る赤い実と甘酸っぱい味はしみじみと懐かしい。

全国の山野に自生するグミ科の落葉低木で以前は大抵の農家の庭先に植えられていた。高さ2~3mになりよく分枝し、古い木では枝が垂れている。葉は互生し、長楕円形表は緑色で淡茶を帯びた銀白色をしている。初夏長い花柄をもつ淡黄色の花が咲き、7月頃には俵形の果実が赤く熟れ、群がり垂れ下がって大変に見事である。

グミはゲイミからの転訛で、ゲイ即ち刺の多い木の実のこと。グミにはナツグミよりも早く5月頃熟すナワシログミや、秋に熟れるアキグミがある。ナワシログミは葉が大きく常緑樹で、アキグミの実は丸いのが特徴。



いずれも食べられるが、なかでもナツグミの素朴なやわらかい味覚は、遠い夏の記憶として忘れがたい。

夏ぐみを含みて空を眩しみぬ

## 8月例会案内

☆27(土) サッポロビール千葉工場見学ウォーク • 船橋歩会

毎年恒例となったビール工場見学ウォーク。  
今年はしば歩が共催参加をします。  
翌日には、アサヒビール守谷工場の見学(北総)  
ウォークもあって、飲み比べをしてみるのも如何でしょうか?

希望者は、担当歩会事務局へ!

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

<編集の窓> 5月例会では、私事の都合で会報を休む事となり、会員の皆様には改めてお詫びを申し上げます。

6月は月例会がなかった為、二ヶ月間のお休みをいただいた事になった訳で、気持ちを新たにまた、会報づくりを続けて行きたいと思います。

今後ともよろしくお願い致します。



(M)