

# 北総歩こう会会報

ほ ゆ う

会報 15号

平成6年(1994) 8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

残暑お見舞い

申し上げます！

## ☆役員会報告

先月2日（土）、近隣センタにて役員会が開かれ、県運営委員並びに規約改正委員の選出と平成7年度の事業計画についての討議を行いました。

選出された運営委員と規約改正委員は次の方々です。（敬称略）

運営委員=吉井、横山、西村、金子、香住、菱、成川、小林、宮崎、森

規改委員=鈴木

来年度の事業計画について、（案）はまとまりましたが日程の調整ができていません。

決まり次第、会報にてお知らせする事と致します。

## ☆県協会ニュース

先月16日、千葉市都賀コミセンにて千葉県協会の理事会・運営委員会が開催されました。

本会において、新たに招集された「運営委員会」は県協会の行事を支える組織として各歩会より選出されたメンバーで構成され、下期より実施される主催行事や支援行事については、委員会が中心となって担当する事となりました。

また、並行して「規約改正委員会」も設置され、将来を見据えた組織づくりの為の諸問題を討議する事になりました。

県協会に対する意見や提案等がありましたらぜひ御一報下さる様、お願い致します。

(事務局)

## “新歩会”誕生！

8月20日、隣接する市川市に新しく歩こう会が誕生しました。

名称は「いちかわ歩こう会」と言い、県協会に加盟する6番目の団体となります。

9月、団体加盟申請手続きを行うと共に会員の募集を始める予定との事です。原則的には市内在住及び在勤者が対象となるようですが、市川市を代表する団体として「歩け歩け運動」の実践と普及活動に頑張っていただきたいと思います。

また、我々もできるかぎりの協力と支援をしていきたいと考えております。

具体的な活動内容（開催日詳細）がわかりましたら、会報等で御案内致しますので会員の皆様方も、積極的な参加をよろしくお願い致します。

## <平成6年度事業計画（案）>

10月 2日 結成記念ウォーク

11月 27日 市制60周年記念ウォーク

12月 11日 合同忘年ウォーク

1月 8日 習志野七福神めぐり

2月 5日 旧江戸川を下る

3月 12日 吉利根沼めぐり

※12月以降は、各歩会への共催参加行事となるようです。

## からだの雑学

=スポーツのコツは汗を出すこと！



運動するということは、筋肉を伸び縮みさせることである。筋肉を伸び縮みさせるエネルギーは、血液によって運ばれてきた栄養素と酸素が化合してつくられるが、このエネルギーのすべてが運動のエネルギーになるのではなく75%は熱エネルギーになってしまうという。熱エネルギーの大部分は体温を保つために使われ、あまると汗によって体外に捨てられる。運動をするほど熱エネルギーがたくさん生じるから、汗を出して蒸発させ、体温を調節しなければならない。運動でからだを鍛えた人は、この体温調節がうまく、汗を出す能力に優れている。

体重60kgの人が汗を1㍑出すと、およそ体温が1.2°もさがるといいます。汗による体温調節の効果は大きく、汗がよく出るようにとからだを鍛えることがスポーツで上達するコツといえるようです。

— 雜学辞典より —

### 健康相談

Q：痛風について教えて下さい？

A：この病気は、血液中に「尿酸」と言う物質がたまりすぎて起こります。

血液中の尿酸が過剰になると、結晶となって関節に沈着し、炎症を起こしてやがて泣き叫びたいような激烈な痛みが関節に起こると言われています。

健康な人の体内には、1200mg/dlの尿酸が蓄えられていて1日に700~900mg/dlが入れ代わります。

尿酸はおもに肝臓で合成され尿や汗に混じって排泄されますが、尿酸の生産過剰か排泄低下のいずれかで尿酸値が高くなります。

両者の混合型の場合もありますし、ストレスや肥満によっても尿酸値が高くなる事がわかっています。

Q：日常生活で注意する事は？

A：尿酸のもとになる「プリン体」は肉類や、いわし・あんこう・えびの類に多く含まれていますが、偏った食事をせず、栄養のバランスに心がける事。

アルコールは控えめに！ 特にビールはプリン体の含有量が一番多く含まれています。またアルコール類はエネルギーが高く、肥満にもなりやすいので充分な注意が必要です。



交差点 ゆとりを持って安全に！

## 例会の案内板

☆9月25日(日) 利根運河とむらさきの里を訪ねて！

- ・集合場所 東武野田線 清水公園駅(下車)
- ・集合時間 9時00分

野田市周辺を散策後、醤油工場の見学を予定しております。  
運河駅(東武野田線)で午後3時30分頃解散の予定で、歩行距離は  
約1.4km。

(担当者 友野 孫治)

☆10月29~30日 県外ハイク・気仙沼大島へ！

この秋実施の「県外ハイク」について、現在参加者を募集中です。  
詳細は、本日配付した資料を良くお読み下さい。

- ・集合時間 28日(金)、午後9時00分(30分に出発)
- ・集合場所 天沼公園付近(JR船橋駅北口にて案内)
- ・募集定員 90名(キング観光のバス2台に分乗)
- ・参加費 3200円(1泊5食付き・税サービス料込み)

県協会に所属する、各歩会会員相互の交流を兼ねて実施する「県外ハイク」には、他県協会員や会員以外の方々からの参加も、多いに歓迎致します。お知り合いの方もお誘い合わせの上、ぜひ参加していただける様、よろしくお願ひ致します。

※申込み状況を確認の上、参加費の払込をお願い致します。

(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

酷暑と言われた夏も過ぎ、朝晩が涼しくなって大変過ごしやすくなりましたが、皆様方はこの夏をどのように過ごされましたでしょうか？

- 既にご承知の事と思いますが、県協会の主催する「県外ハイク」は、北総が担当する行事で、現在参加者を募集しております。採算ベースに程遠い申込み状況にありますが、多くの方々にご参加をいただきたいと、担当者一同願っております。
- 本日配付した資料をよくお読みいただき御検討の上、よろしくお願ひ致します。

## 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 6,800円  
会員は（社）日本歩き歩け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

緑深い夏の山や庭園に  
白く咲くしゃらの花はや  
わらかく人の心をとらえる様です。  
しゃらの正しい植物名は「ナツツバキ」。  
さらとも呼び、仏典に出てくるインドの沙羅双樹と間違えたことからきていると言われています。福島県以西の山間地に自生するツバキ科の落葉高木で、6~7月頃になると葉のつけ根にツバキによく似た径 6cm 程の白い花をつけます。

芥川龍之介は詩「相聞」で、「また立ちかかる水無月の嘆きを誰にかたるべき。沙羅のみづ枝に花さけば、かなしき人の目ぞ見ゆる」と歌っています。

涼しげな葉陰につつましく朝開き、夕方には散り落ちる乳白色のつやをもつ花は、気品があって庭木としても大変好まれています。



洗はれて朝の嶽濃し沙羅の花

## 9月例会案内

☆ 4 (日) ぶどう狩りウォーク

☆ 11 (日) 吉橋靈場めぐり - I

☆ 18 (日) 椿の海

☆ 10月 2 日 いちかわ歩こう会結成記念ウォーク

国府台・柴又帝釈天めぐりの 10km に！  
9 時、国府台スポーツセンター入口（和洋女子大前）集合

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

・ ちば歩会

・ 船橋歩会

・ 東総歩会

### <編集の窓>

今年の夏は事のほか暑く「猛暑・酷暑」という言葉がピッタリの夏でした。高気圧がどうの、前線がどうのとむずかしい事は分かりませんが、地球規模での異常現象と考えると何やら恐ろしい気がしますが……。

ここにきてようやく涼しくなり、我々の季節になりました。体調を整えて、さあ～元気に歩きましょう！



(M)

4万kmも一步々の積み重ね