

北総歩こう会会報

(1)

ほゆう

会報 16号

平成6年(1994) 9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

走るより歩け！

東京大学教育学部長

宮下充正氏講演

(三水会の資料より)

暮しの手帳社より出版された「あるく－ウォーキングのすすめ」の中で、ダイエットの手段としてのウォーキングについて、実践例が紹介されている。最も目を引くのは、ある程度の減食と一日50分のウォーキングを12週間続けた主婦の体重が9kg近く減った例や、1m以上あったウエストも92cmに急落した例。しかも筋肉は落ちずに脂肪だけが減り、さらに心拍数の減少や血圧の安定等、心臓・血管機能も向上した事が報告されている。また、骨密度の上昇も見られた事から、骨粗しょう症の予防効果にも役立っているようである。

ウォーキングで消費するカロリーの半分は脂肪から出ている為、メニューどおりに実践すれば必ず減量効果が現れるとの事。但し、プラプラと歩くのではなく、意識して大股で歩く。短い時間でよいが、毎日続ける事が最も大切な事のようである。



☆県協会ニュース

- 9月24日 第3回理事会（花園公民館）

7年度の県協行事と、各歩会の行事日程の調整を行い、(案)を作成する。詳細は、来月号会報内で報告の予定!

- 10月15日 特別委員会（花園公民館）

9月3日に第1回目が開催され、検討課題が提案されました。
率直な意見で、県協組織の改善を！

- 10月21日 事務局会 (花園公民館)

(事務局)

☆自然公園大会が

千葉県で開催！

平成7年8月2~3日、千葉県富浦町において「第37回自然公園大会」が開催されました。

本大会は(社)日本歩け歩け協会の共催(協力)行事でもある為、県協会としても県レクリエーション協会を通じての協力要請に応じ、野外活動コースの一つを担当する事になり、今月18日(日)に行われた現地選定調査には小林氏(船橋歩)と共に出掛けてまいりました。

皇族を迎えての「大会」を無事成功させる
為、頑張る事とします。

— 古宮 —

歩こう！ 地球一周 4万km

例会の案内板

☆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、現在も参加者を募集中です。

- ・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 32000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、他県協会会員や会員以外の方々からの参加も、多いには歓迎致します。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)

☆11月27日 柏の湧水池めぐり

菊池会長が推薦するコースの一つ！

近所に住んでても、知る人は殆どいないと思われる「湧水」を訪ね歩きながら、柏に残る自然を改めて感じたいと思います。
皆様の御参加を、お待ちしております。

- ・集合場所 JR柏駅 東口広場
- ・集合時間 調整中（当月の新聞で確認を！）
- ・概略コース 柏公園～ふるさと公園～文京区柏総合運動場～増尾城址～永楽台近隣公園～新柏駅
- ・その他 歩行距離 約14km。
15時頃（？）には解散の予定。

(担当者 清野 啓)

☆詳細は次号「歩け新聞」か事務局へ！

事務局より

- ・本会が担当する「県外ハイク」への参加申込み状況が極めて悪く、計画の見直しを検討中です。
- 皆様方の中で、迷っている方がおりましたら是非御決断をお願い致します。
- 又、お知り合いの方々にもお声をかけて下さる様、よろしくお願ひ致します。
- ・手賀沼周遊ウォークで使う、「バッヂ」のデザインを模索しております。御協力いただける方がおりましたら、連絡をお待ちしております。
- ・新会員用の名札作成が遅れています。申し訳ありません。

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)日本歩け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 —

10月例会案内

- ☆2(日) 結成記念ウォーク
国府台スponsen入口前に9時集合、10km。
- ☆10(祝) 汗一平ウォーク
- ☆16(日) 鉄道記念ウォーク
- ☆23(日) 駅伝ウォーク
- ☆30(日) 年金健康ウォーク

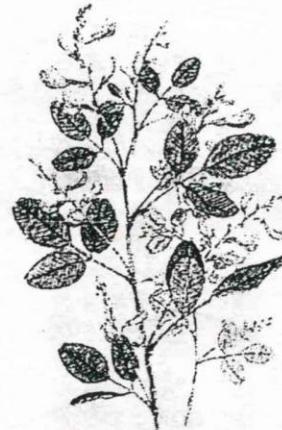
— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

独り言

<萩> 百花繚乱たる秋の野で叢立つハギは野趣ある風情をみせ、何かしら艶めかしさを感じさせるようだ。

マメ科ハギ属の植物は日本に約15種ありよく知られているのには、ヤマハギ・ミヤギノハギ・ツクシハギ・マルバハギなどがあるハギはこれらの総称で、普通は「ヤマハギ」の事をさす。ヤマハギは山地の草原や林の縁に自生する1~2mの落葉低木。

万葉集にハギを詠んだ歌は144首もあり植物では第1位。昔から日本人に深く愛され、山上憶良は秋の七草を数えた歌の筆頭にハギをあげたほどで、露・雨・風・月・鹿の鳴き声などと取り合わせて、秋の叙情がさまざまに歌われている。



草かんむりに秋
ハギが文字通り
秋草の代表とさ
れたのも頷ける

しら露もこぼさぬ萩のうねりかな

<編集の窓> 近頃プロ野球で気になる事は「イチロー」の事。
彼の記録達成は、優勝を争う西武も巨人もちょっと影薄に！
彼の座右の銘は「継続は力なり」とか。抜群の集中力と弛まぬ努力が今回の記録達成につながったと言われている。
しかし、判ってはいてもむずかしいのがこの「継続」。
歩けには、達成して記念となるような記録は少ないけれど、常に続けて行く事が大切。
皆さんで頑張りましょう！