

北総歩こう会会報

ほゆう

会報 20号

平成7年(1995) 3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
☎ 030-34-58750

☆千歩協ニュース

3月4日(土)、午後2時より千葉市社会センターにて理事会が開催されました。

<報告事項>

- ・成田山初詣ウォーク & 南房総フリマーチ

<協議事項>

- ・定期総会・総会ウォーク(懇親会)
- ・規約の一部改正
- ・年間行事と完歩賞の取扱い
- ・会計年度の変更
- ・その他

- ・活動財源の確保を目的に、主催行事開催時には、参加費(100円)の徴収が了解され、総会での承認待ちとなりました。
- ・会計年度の変更は、平成7年より実施。下部団体もこれにならって変更する事になるものと思われる。

☆報告!

義援金に対する御協力をいただき、ありがとうございました。

当日、皆様からいただいた金額は、日歩協の指定口座を通じ、送金をさせていただきました事を、御報告致します。

10,500 円

知ってました？

越える事さえあります。また、夏に比べて冬は血圧がかなり高くなります。

寒い日のなによりもの御馳走は、温かいお風呂に入ること。しかし、この浴室も以外と寒く、はだかになって熱いお湯につかったり出たりすると、血圧は変化しやすくなります。また、お風呂から出ると急に寒くなってきます。



若い健康な人でも、最高血圧は一日の中で30mmHg程度も上下すると言われています。この傾向は高血圧の人ほど変化が大きく、時には100mmHgを

できれば脱衣所などに、あらかじめ暖房を入れて暖めておくと、風呂あがりに体が冷えず血圧の変化をおさえる事ができます。

血圧の高い人は、ぬるめのお湯にゆっくりと入ると良く、あがったら湯ざめしないよう保温に注意する事が大切です。

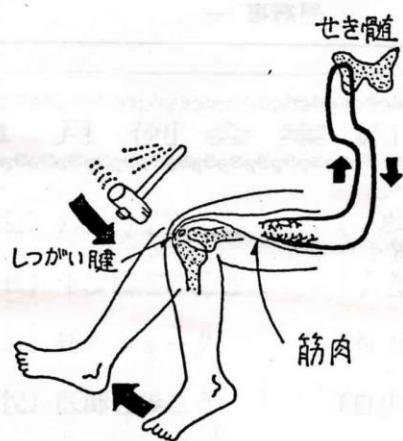
お酒を飲んだら、2時間以上たってから入浴する事を忘れずに！

ところで、高血圧と言わてもたいした症状があるわけではないが、放っておくと命に係わる種々の病気のもととなります。油断はできませんが、ほんの少し気を配る事で快適に生きる事ができます。

(M)

からだの雑学

=考えなくても手足が動く



目で見たものや、足で感じた痛みなどは知覚神経を通って脳までいき、脳が判断して何かをしろと言う命令を出す。それを手足に伝えるのが運動神経です。

だが、とっさに何かをする時や、常にやりつけている事をする時には、脳まで刺激が届かないうちに、途中の延髄や脊髄から命令が出される。このように、脳まで信号が届かないうちに、途中から命令が出るのが「反射」である。たとえば、熱いものに触れると、思わず手を引っ込める。

こういう時は、熱いという信号が知覚神経によって脊髄を通る時、そこから命令が出て、運動神経を通って筋肉にもどり、手を引っ込めさせなのです。

反射運動は、信号が脳まで届いて考えてからでは間に合わないような危険から、とっさに身を守るために重要な働きをしている。野球などの運動も練習を重ねると、考えなくても手足が上手に動くようになるが、これも反射運動を利用している。貴方の反射神経は如何ですか？

信号が変わっても急がぬ 待つゆとり

月例会の案内板

☆4月 9日 小林牧場の桜を見に！

印旛沼周辺につくられた自然散策路の一つを歩いてみます。
今回は少し距離も長く健脚向きとの事ですが、樹齢約200年と言わ
れる印旛村吉高の大桜や、龍腹寺の梵鐘は一見の価値あり！
このコースの最後を飾る小林牧場の「桜並木」にも期待して下さい。

- ・集合場所 JR成田線下総松崎駅
- ・集合時間 9時00分（少し余裕をもって、おでかけ下さい）
⇒我孫子発 8:22、成田発 8:50に必ず乗車して下さい。
- ・概略コース 松崎駅～甚平衛渡し～吉高の大桜～松虫寺（昼食）～
龍腹寺～小林牧場～小林駅 歩行距離 約21km。
成田線小林駅への到着は、午後3時頃の予定。

（担当者 清野 啓）

☆4月16日 千葉県歩け歩け協会 定期総会

- ・集合場所 千葉勤労者総合福祉センタ（美浜区若葉 ☎274-0027）
京葉線海浜幕張駅～徒歩15分 ————— 各駅に案内あり
京成幕張駅～徒歩25分 —————
- ・集合時間 午前9時45分
- ・その他 総会終了後、千葉神社までの14kmウォーク実施予定。
懇親会は、16時より会費4000円で行います。
参加を希望される方は、☎231-9790事務局まで
(4月12日締切)

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

事務局より

- ・月例会参加票の発送について
先週、月例会参加票を発送致しました。会員Noとお名前を確認の上、切り離して大切に保管して下さい。
4月例会からの使用となります。
- ・年間完歩賞の申請について
同時に申請書も発送致しました。
該当行事に印を付け、提出をお願いします。
対象外となる方も記録確認の為、お願いします。
(本日と来月の例会時に受付ます)

(携電、☎ 030-34-58750)

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。お友達をお説きの上、皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

独り言

アセビの花が咲くと春の野山はいちだんと和らぎ、しなやかな枝に群がりついた白い小さな花が優しく人をさそう。アセビは本州・四国・九州の山地に自生するツツジ科の常緑低木で、高さが1.5~3.0m、葉は長さ5cm位の細長い楕円形で先が尖って光沢がある。

3月下旬から4月上旬にかけて枝先に風鈴状の白い花が房状に多数つき、枝の先から垂れ下がる。日本原産のこのアセビは、世界に分布する約十種のアセビ属の中で花が最も美しく、庭木としても植えられている。

「馬酔木」と書くのは、馬がこの葉を食べると酔っぱらったようになるからだと言われている。



古名は「アシビ」。

山の枕詞あしひきは、アシビに由来するとの説もある。つつましいが忘れない花。

来しかたや馬酔木咲く野の日のひかり

4月例会案内

- ☆ 2(日) ラグラー千葉大会 (千歩協・船橋歩会)
- ☆ 16(日) 千歩協定期総会 (千葉県歩協会)
- 23(日) 総会ウォーク (ちば歩こう会)
- ☆ 29(祝) 医師と歩こう (日歩協会・千歩協)
- 30(日) 万葉のみちウォーク (いちかわ歩こう会)

多くの皆様方の御参加を、お待ちしております。

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

<編集の窓>

毎度の事ながら、B4の紙面の大きさに一喜一憂しているわけで、気分が乗っている時は、閃きが助けてくれるのですが、反対の時には悲惨な思いで……。

そろそろ内容的にも再考の時かなと考えてはいますが、皆様の批判・声を聞かせていただきたいと思っています。

反応がないのも、少し寂しいものです。ヨロシクね！

(M)