

# 北総歩こう会会報

# ほゆう

会報 23号

平成7年(1995) 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

☎ 030-34-58750

## 残暑お見舞い

## 申し上げます！

暑い日はまだ暫く続く事と思います。  
体調を充分整えて、夏の残りをお過ごしいただきたいと思います。

役員一同

### ☆役員会より

8月19日(土)、第4回役員会が開催され、平成8年度における行事計画が検討されました。

来月2日に行われる、千葉県歩け歩け協会の理事会において、県下各歩会の行事日程を調整する事となっている為、最終決定ではありませんが、本会の行事予定として提案する事と致します。

### 平成8年度 行事計画(案)

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| 1月 6日(日)   | 成田山初詣共催              |
| 2月 4日(日)   | 定期総会                 |
| 3月 10日(日)  | 我孫子の歴史探訪             |
| 4月 13日(土)  | 相馬靈場巡り・Ⅱ<br>14日(日) " |
| 5月 19日(日)  | ウォークラリー              |
| 6月 2日(日)   | 手賀沼周遊ウォーク            |
| 7月 27日(土)  | ビール工場見学              |
| 8月 24日(土)  | ミニナイトウォーク            |
| 9月 28日(土)  | 相馬靈場巡り・Ⅲ<br>29日(日) " |
| 10月 20日(日) | 小貝川の花壇公園に            |
| 11月 10日(日) | 菅生沼自然博物館に            |
| 12月 8日(日)  | 望年ウォーク               |

### ☆夏バテ対策

#### 夏バテとは?

夏バテとは、身体の色々なバランスが崩れて元に戻りにくくなる事で、病気ではなくそう言った症状をさしています。

逆に健康の基本は“自力で元に戻る体力がある”かどうかと言う事につきます。

暑さや冷房、飲み過ぎ、寝不足と言った不規則・不自然な生活や環境に身体がついていけなくなるのが「夏バテ」です。

#### 夏バテを防止するには?

栄養と体温調節のバランスが大切です。飲み物を取りすぎたり、冷房に頼りきりでいると栄養が偏り、体温調節能力が低下してしまいます。夏カゼはその代表的な症状です。

#### ちゃんと食べる!

暑いので食欲がなくなる夏は、うす味で冷たくサッパリしたものが好まれ、素麺や清涼飲料水をとることが多くなり、栄養不足になります。そこで、夏こそ食べたいのが秋冬に好まれるような香辛料の効いた、スタミナのある食べ物です。汗をかくとビタミンB1やカリウム等ミネラル不足になりますヨ。

#### ちゃんと休む!

暑いと身体が疲労しますが、疲労は回復できます。

昼間に正常な体温調節と新陳代謝が行われていると、睡眠しやすくなり、体調も乱れません。軽い運動と熱い飲み物等による温度や消化器への刺激が自律神経を働かせ、身体を覚醒させます。

すると夜になると自然に身体が休養を求めるようになります。

睡眠する為には、昼間はちゃんと身体が目覚めている事が大切なのです。

## ウォーキング講座 (1)

今回のテーマは、「靴」です。  
歩けで一番大切な靴について、その選び方のポイントをいくつか挙げて見たいと思います。  
靴を選ぶ場合、何よりも大切な事は「履き心地」ですから、一か所でも気になるところがあれば、他の靴を探す事をお薦め致します。

まず、ソックスもウォーキング用のものを用意して、なのべくなら夕方に靴探しに出掛けましょう。

### 1. 右足だけ履いて決めていませんか?

足は左右とも、必ずしも同じとは言えません。両方とも履いてみて下さい。  
できれば少し歩き回ってみる事を、お薦めします。

### 2. 紐をしめすぎていませんか?

ソックスをきちんと履いて、紐があれば調節してみます。  
余りしめ過ぎず、多少の余裕を以て調節し、甲の感じをチェックして下さい。

### 3. フィットしますか?

両足に平均に体重をかけて立ってみます。  
この時、指先を自由に動かせるか、爪先立ちをしても指が窮屈な感じを受けないか確認してみて下さい。

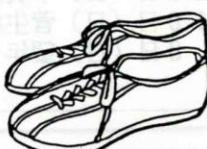
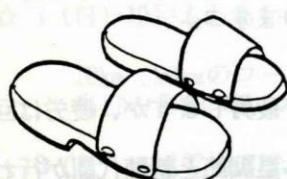
### 4. ゆとりがありますか?

爪先一杯に足を入れた時、かかとの所に、手の指の第一関節に入る位のゆとりと更にかかと一杯に足を寄せた時、指先と靴の先までに 10mm程度の余裕が必要です。

### 5. 全体的な感じはどうですか?

多少大きく感じても心配いりませんが、爪先部分と土踏まず部分の幅に、余裕がありすぎてもいけません。

また、爪先部分の幅が狭いと、靴づれの危険がありますので、注意して下さい。  
土踏まずの部分では、軽く触れるような感じがあれば良いと思います。



結局のところ、色でも素材でもデザインでも、ましてや価格でもありません。  
多くの人達が薦めるからと言って、必ずしも自分の足に合うものではない事を理解していただき、自分に合った「靴」を選んで下さい。

かかとから柔らかく着地して、足の裏を転がすように体重移動ができる、ピシッと蹴り出せる靴選びができると、“ウォーク”は一層楽しくなります。

## 例会の案内板

### ☆9月23日 柏の湧水池めぐり

柏市周辺に、今も残っている「湧水池」を訪ね歩くパート2。  
地元の方もあまり知らないと言います。  
宅地開発や地下水位の変化等で、殆ど判らなくなってしまった所  
が多くなってしまったのは残念です。

- ・集合場所 千代田線北柏駅（快速は柏駅で乗換え）
- ・集合時間 午前9時、歩行予定距離 14km。
- ・概略コース 北柏駅⇒ 宿連寺湧水⇒ 柏東急ビレッジ（昼食）  
⇒ 新利根湧水⇒ 大室湧水⇒ 柏の葉公園
- ・解散は15時頃を予定しています。

(担当者 成川定雄)

### ☆10月14～15日 相馬靈場八十八カ所巡り（I）

過去に千葉県協会が実施して大変好評を得、再度の開催を求められていたコースです。  
菊地会長の御指導をいただき、新たな検討を加えてみました。  
多くの方々の御参加を、お待ちしております。

14日（土）⇒集合場所 常磐線取手駅に午前8時30分  
取手駅へ15時頃に戻る、約12kmの巡回コース。

15日（日）⇒集合場所 千代田線北柏駅に午前8時30分  
天王台駅へ16時頃に戻る、約15kmの巡回コース。

(担当者 森植之)

☆詳細は次号「歩け新聞」か事務局へ！

## 事務局より

- あるけ新聞掲載用の行事計画は、実施月の二ヵ月前に日歩協会宛、提出する事になります。できるだけ早め、早めに提出する様にしておりますが、締切真近かですと掲載スペースの関係か、切捨てられる事があるようです。
- 会員の皆様方には、大変御迷惑をお掛けしておりますが、お許し下さい。
- 何か、御不明な点がありました時は、お近くの役員迄、お気軽にお問い合わせ下さい。
- 事務局への問い合わせに御利用下さい。  
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

今回は、いつもと違った内容でお届けします。

☆いざと言う時の為の対処法！

### 1. 日射病・熱射病

日射病は高熱の直射日光を長時間受けた時、熱射病は高温多湿の場所や風通しの悪い所等で起こります。  
いずれも顔面は紅潮し、高熱、頭痛、動悸があり、そのうち意識を失って倒れる



### 2. 熱疲労

暑い日に汗の発散がうまくいかず、換気の悪い部屋等で起こります。  
日射病とは逆で、熱はないが顔色は青く皮膚も冷たく湿っているのが特徴。



## <編集の窓>

毎日、毎日暑い日が続いているのですが、皆様は如何ですか？  
暑い日が続くと、つい冷たい物を多く取るようになりますが、気を付けて下さい。

とは言っても、今が最高なのが“一杯(?)のビール！”  
今年は特に美味しいと感じているのは、私だけではないと思いますが……。

まぁ、飲み過ぎだけは注意しますが、本当に美味しいですね！

## 9月例会案内

☆ 3(日) 松戸ふれあいウォーク (松戸市青年会議所)

10km, 20kmのコースで、8時より受付開始。  
当日の参加申込み可！ ⇒ 参加費 1500円

10(日) 吉橋霊場巡拝 (船橋歩こう会)

17(日) 行徳塩田・寺町ウォーク (市川歩こう会)

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！ —

(M)