

北総歩こう会会報

(1)

ほゆう

会幸辰 24号

平成7年(1995) 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

☎ 030-34-58750

CWA ニュース

○9月2日 千歩協理事会が、千葉市社会教育センタにて開かれ、和田・古宮の両氏が出席致しました。

当日の主な議題は、平成8年度における計画行事の日程を調整する事でした。

○9月10日 事務局長会議が、千葉市社会教育センタにて開かれました。

東総と千倉は欠席となりましたが、各歩会の事務局長等が集まり、今後開催を予定する千歩協行事等への支援体制確認と、今後の会議をどの様な位置づけにすべきかについて、討議致しました。

会議終了後、10月の自然歩道大会について、ユース協会側との最終打合せ会があり、当日の開催に向けての確認を行いました。

—以上—

お詫び 先月開催された月例会は梨狩りウォークでした。

JR武藏野線の市川大野駅から程近い所にある万葉植物園に立ち寄り、その後市川市の動植物園にて博物館等を見学。昼食後は新京成線沿線に点在するナシ園で梨狩りを楽しんでいただきたいと思っておりました。

ところが……。当日は梨狩り解禁の一週間前で、させてくれる所もなく、天候の関係からか幸水のできも悪く品数が少ない等条件的には最悪の日だったようです。

事前の調査が不充分であった為、楽しみに参加された方々には、大変申し訳ありませんでした。

しかし、当日が動植物園の開園記念日にあたり、入園者に対する梨のサービスを我々も受けられたのはラッキーでしたが……！

次の機会には、このような事がないよう、充分注意しますので、お許し下さい。（担当）

★スポーツフェスタ 報告！

9月3日（日）、松戸青年会議所の主催による「松戸スポーツフェスタ」が総合運動公園に於いて開催されました。諸般の事情から運営が困難となったマラソン大会に変わって、多くの市民が気軽に参加できるスポーツの祭典に、今年から新たに“ふれあいウォーク”が加わりました。

JWAと会議所からの協力要請に対し役員会へ提案した結果、全面支援の協力が得られた為、吉井副運営委員長が窓口となり会議所側スタッフと幾度かの打合せを行って準備を進めてまいりました。

8月27日のリハーサルでは、10km・20kmの両コースについて下見を行いましたが当日は大変に暑く、さすがに最後まで歩く事ができず、皆途中でリタイヤしてしまいました。

その結果、暑さ対策は充分にと思っていた所その後の天気予報は思わしくなく、前夜には雨が降るなど、当日の朝を迎えるまでは大変心配もしましたが、幸いにも好天に恵まれて素晴らしい大会となった事はなによりでしたまだ正確な参加者総数は聞いておりませんが第1回目としては、まずまずであったと感じております。

青年会議所側もまずは“成功”と位置づけた上で、来年以降も続けて開催していきたいと考えているようです。



今回参加された会員の皆様、ありがとうございました。

近く反省会が開かれるとの話もあります。大会の運営やコース上の事柄について、何かお気付きの点がありましたら、教えて戴きたいと思います。

（事務局）

歩こう！ 地球一周 4万km

ウォーキング講座 (2)

前回は靴の説明を致しました。 まず足元から固めていこうと考えたからです。 靴と同じように大切なものが「靴下」です。 そこで、日本歩け歩け協会・金子会長の著書『アルキングガイド』から引用して、普段あまり気にすることの少ない、靴下について考えてみたいと思います。

四、五キロ程度の短いコースを歩く時には特別の事はなく、普段履いている靴下で充分と考えられます。 しかし、ある程度長い距離を、疲れないで（マメもつくらずに）歩こうとなれば、靴下にも充分な配慮と工夫が必要となってきます。

その一つとして、靴下を二枚重ねて履く事が行われています。

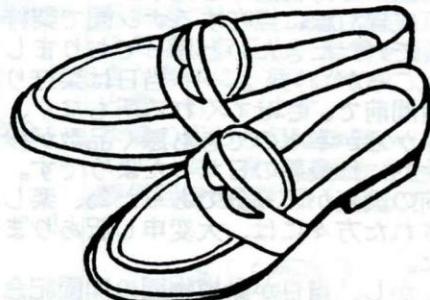
この二枚の靴下にも工夫があって、内側には混紡（ナイロンと綿）の、やや厚手の物で足の汗を吸い取りやすい吸気性のある靴下を履き、その上から厚手の羊毛の靴下を重ねる。 このようにすると、足から発散する汗を吸い取る事にもなるし、厚手の靴下がクッションの役目もし、その結果足が痛くなったり、マメができにくくなったりする事となります。

さて、歩いていると上半身には適度な汗を感じてきます。
しかし靴の中はどうでしょうか？ 靴の中も結構蒸れているものです。
蒸れたまま長い時間歩き続けると、靴下がずれて“シワ”ができこれが原因でマメができやすくなります。
休憩時などに靴を脱いで乾かしたり、靴下を取り替える等の気配りが必要です。

靴を履くときにも、チョットした注意をしてください。
靴を履いたら、紐をしめる前に靴下を引っ張って“シワ”を取る事が、マメ防止へとつながります。 また中敷の清潔にも気を配り、乾燥させた物を使うように！

以上何やら細々と書いてみましたが、歩くと言ふことは先ず足元をしっかりと固める事が必要で、これが不充分になりますと、貴方の大好きな「足」を痛める結果ともなりかねません。

一般的な事柄ですから、この事を参考に、貴方に合った方法を見つけていただきたいと思います。



交差点 ゆとりを持って安全に！

月例会の案内板

☆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た行事を、今回は利根町歩く会と一緒にコース選定を行い、共同で開催を致します。吉井氏作成の「案内書」も完成しましたので、靈場巡りの「参考書」として、御活用いただきたいと思います。

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 森禎之）

※本日、相馬靈場八十八カ所巡りの案内書を販売致します。
この案内書（一冊、1000円の部数限定）を購入された方は
相馬靈場巡りでの参加費（資料代200円）が不要となります。

☆11月12日 千葉県の最北部、関宿町を訪ねて

県立関宿城博物館が完成するのを記念して、古い歴史のある関宿町を歩いてみませんか。

・集合場所 東武野田線川間駅に、午前8時30分（20km）

船橋発 7:05	柏発 7:43
7:15	7:52 ⇄これが最後です

五駄沼～関宿町公民館～関根金次郎碑～鈴木貫太郎記念館

～関宿城博物館へ！解散後、16時頃のバスで清水公園駅へ

（担当者 菱和吉郎）



☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

事務局より

- 二ヵ月続きで例会案内が「あるけ新聞」に掲載されませんでした。会員の皆様方には、大変御迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。
- 「ほゆう」の原稿を募集致します。皆様の御意見や感想等も聞かせていただけると、大変参考になります。
- 名札ができております。例会時、できるだけ受け取るようにして下さい。
- 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。

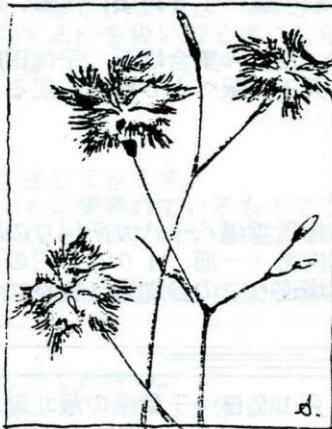
— 事務局 —

独り言

夏のうちから咲きつづける撫子の花は、夏、秋双方の花に分類されるが、秋の七草の一つである。秋の七草にはみな素朴なゆかしさがあるが、そのなかで撫子の花はひとしお清楚な優美さをもち、華やかな夏の面影のうちに秋を感じさせる花である。

「野辺見ればなでしこの花咲きにけり わが待つ秋は近づくらしも」(大伴家持)

撫子は日本全国の山野や河原等に自生する多年草で、30cmあまりの細い茎が叢生し、葉は線形でとがり、白緑色をしている。淡紅色の五弁の花が頂上に咲くが、まれに白色のもある。



花弁の辺に糸状の花爪を持ち大変美しい。

中国産のセキチクを唐撫子と言うのに対して大和撫子と呼びよく河原などに咲く事から、河原撫子の別名もある。

撫子や跔音ばかり残る山

10月例会案内

☆ 1(日) 水ウォーキング・95 (日本歩け歩け協会)

第2回大会は、JR取手駅に8時30分集合。

☆ 8(日) 自然歩道を歩こう (千葉県歩け〃協会)

JR房総東線土気駅、9時より受付を開始。
昭和の森から出発し、誉田・本納・東金の三コースへ!

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

<編集の窓> 9月も半ばを過ぎると、朝晩の寒さから、秋の深まりを感じるようになりますが、皆様は如何お過ごしでしょうか?

この頃になると、酷暑を耐えてきた身体に、疲れがでてくる頃と言われています。

季節の変わり目は体調がくずれやすい為、充分な睡眠をとって疲労回復を図りましょう!



(M)