

ほゆう

会報 25号

平成7年(1995)10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

☆パスポート が変わりました!

日本市民スポーツ連盟(JVA)が発行している「参加記録証・距離記録証」のパスポートが、9月より無料配付になりました。これまでに御購入いただいたパスポートとの違いは、記録証がいっぱいになってJVAに表彰申請をする時、申請料(千円)が必要か否かと言う事で、つまり先に払うのか、後で払うのかと言う事になります。購入いただいた方は、最初の申請では申請料の必要はなく、無料配付を受けた方は申請料を添えて申請する事になります。

そこで、新旧パスポートの違いはどこにあるのかと言うと、今後配付するパスポートにはその裏面に

そごうは
快適な市民スポーツを
応援します。



のような広告が入っております。この広告の有る無しで先払いのパスポートか否かが判るようになっております。

国内はもとより、世界各地で開催される大会でも使えるこの「パスポート」をおおいに活用して、貴方の記録を作ってください。

☆今月は、「自然歩道を歩こう」月間です。先週の日曜日、千葉市昭和の森(土気)を中央会場とする千葉県大会が、東金・本納菅田の三コースで開催されました。本日の「相馬霊場」も自然歩道大会の一つと位置づけられて開催されております。青空の元、ゆっくりと一日を楽しんでいただきたいと思ひます。

☆500km達成!

次の方々は、北総歩こう会が主催(又は共催)する行事に積極的に参加した結果、歩行距離の累計が500kmを越えましたので、ここに認定致します。

横山 永喜 関 清吉
吉井 孝 向 正治
渡辺 肇幸

認定証の授与は、明年の総会時に行います。

てーたいむ



我々の世界にあきらかに存在はするけれども、科学的に説明されていない宇宙の法則を「マーフィーの法則」と言います。

- 食事の法則⇒昼食で選んだメニューは、しばしば夕食に出てくる。
- 労りの法則⇒無理はするなよと言う人ほど無理をさせている。
- 電話の法則⇒そばにいる時にはかかってこないが、不在になるとその人あての電話がかかってくる。
- 整理の法則⇒不要だと思って捨てた書類はすぐに必要になり、必要だと思ってとって置いた書類は使わない。そして、整理すればするほど、見つけるのが難しくなる。

あなたも、思いあたりませんか?

ウォーキング講座 (3)

(2)

先週に続いて、靴下とマメの関係についての話しをしたいと思います。
靴下をキチンと履いて、足に合った靴を履いていても、新調の靴はとかく「靴づれ」が出来やすいものです。その為新しい靴を履く場合には、何回か短い距離を歩いてみて、履き慣らすようにしておく事が必要です。

特にかかとや、爪先等靴づれのできやすい部分には、靴下を履く前にテープを貼る等してあらかじめ予防する事もできます。このテープは「テーピングテープ」として薬局やスポーツ用品店等で市販されておりますが、ダンボール梱包用テープでも代用は充分可能です。歩いている時など、必要となる場合がありますので、おでかけの際はリックの中に入れておく事をお勧め致します。

ところで、歩いている時にマメができそうな時は、何となく『おかしいな?』と言う感じがするものです。できるだけ早く、この『おかしいな?』に気付いて、すぐにチェックをしましょう。靴下を脱いで『見たり・押したり』して見ます。赤みのある所は要注意です。早めにテープなど貼れば、マメはできにくくなるでしょう。

歩き慣れない人は、マメが(比較的)できやすいので、特に注意が必要です。が、しかし実は、足とは言えど皮膚は新陳代謝を繰り返しているものですから、どんなに歩き慣れた人でも、皮膚そのものが鍛えられていると言う訳ではありません。皆それぞれに、常に新しい皮膚で歩く事になるわけで、油断はできません。歩き慣れた人は、そうでない人と比べると、『おかしいな?』との異常に気が付くのが上手なので、トラブル前に手当てをしている事となります。



前回でも書きましたが、長時間歩き続けていると、靴の中も結構蒸れてきます。蒸れたままで、長い間歩き続けると、靴下がずれて“シワ”ができ、これが原因となってマメができやすくなる事となります。

この為、休憩した時など「こまめに」靴を脱いで乾かす事も必要ですし、ひどければ靴下を取り替える事をお勧めします。

けっして、面倒がらずに、自分の足を大切に扱ってやって下さい。

昼食の時などに、靴を脱いで、靴下を取り替えている人をみかけますが、この心掛けがウォーキングを楽しいものにする、ベテランの秘訣かもしれませんよ。

交差点 ゆとりを持って安全に！

月例会の案内板

☆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したのを記念して、古い歴史ある関宿町を歩きます。

・集合場所 東武野田線川間駅、午前8時30分

船橋発 7:05 7:15
 柏発 7:43 7:52 ←これが最後です！

・概略コース

川間駅 ～五駄沼 ～関宿町公民館(昼食) ～関根金次郎碑
 ～鈴木貫太郎記念館 ～関宿城博物館(解散・20km)

解散後清水公園駅へ、博物館前発16時のバスを用意しました。
 料金は、北総歩会員 500円、他歩協会々員 600円です。
 定員(約90名)を越えた場合、その方々には定期バスを利用して
 いただきます事を御了承願います。(定期バス、15時55分発)

(担当者 菱和吉郎)

☆12月16日 望年ウォーク

早いもので、今年も残りあと僅かとなりました。
 一年を振り返って、北総の「歩き納め」を行い、懇親会にて会員相互の親睦を深めたいと考えております。
 その為、懇親会への参加は「北総会員」に限定させていただきます。
 できるだけ多くの会員が参加してくれる事を希望しております。
 (詳細は次号にて！)

☆1月8日 成田山初詣ウォーク

平成8年の歩き始めは、成田山初詣で！
 只今、コースを検討中です。 チョットだけ御期待下さい。

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

事務局より

- 平成7年も残りあと、2か月あまりとなりました。そこで平成8年に向けた会員継続手続きを始めたいと思います。11月に入りましたら、お手元に資料等を発送させていただきます。継続手続きは、11月及び12月の例会時に受付を行います。それ以前でもかまいません。事務局処理上、できる限り早めをお願い致します。詳しくは、送付資料をよくお読み下さい

- 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

カキは日本の秋の風物を代表する果樹である。都市化が進んでも、郊外の民家の庭先には赤く熟れた柿を見る事ができるし、村里では秋を彩る主役となっている。

散り早い秋紅葉も美しいが、その散った後の梢に残る、柿の紅の色は晩秋の田園風景として親しまれてきた。

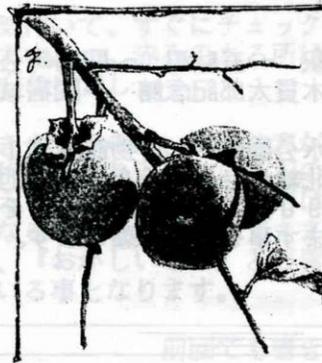
カキノキ科の多くは、熱帯・亜熱帯に分布するが、カキは日本や中国の温帯産である。日本では西南部の山中に自生するヤマガキが原種と言われているが不明である。

古くから広く栽培され、飢饉の時は農家の命綱にもなり、農民の生活と切り離せない生活

樹であった事は、各地の珍しい品種の存在が物語っている。

甘柿は日本特有で、富有次郎が有名。渋柿は酒樽に入れて渋抜きし、樽柿や串柿等にされる他、防腐剤や防水剤として

も利用されている。陶工柿右衛門を魅了したカキは、今秋も鮮やかに映えている。



天より朱落せし如く柿赤し

11月例会案内

- ☆19(日)水ウォーク95 (日本歩け歩け協会)

最終回の開催地は水上です。

- ☆23(日)ユーカリから千葉NTへ (船橋歩こう会)

京成ユーカリが丘駅に集合して16kmを歩き、千葉NT中央駅で14時30分頃解散の予定。

<編集の窓> 各地で紅葉の見頃が伝えられる

今日この頃となりました。朝晩もめっきり冷え込むようになりましたが、日中の気温はまだ高く、温度差が大きいせいか体調を崩している方を多く見掛けます。着ているものでこまめに調整する事が必要です。

食欲の秋、スポーツの秋等を健康な身体で、おいに堪能したいものです。



— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

(M)