

# 北総歩こう会会報

# ほゆう

会報 26号

平成7年(1995)11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

年度の始め、関(柏市在住 役員)さんの御協力で柏市の方に、多数会員登録をしていただきました。市広報を利用してPRをした結果でしたが、余りの反響に驚くと共に情報を求めている方が、大変多いと言う事もわかりました。

そこで、先月より各地域に在住する会員にお願いして、行政側と折衝していただき、広報への登録をさせていただきました。今後は、できるだけ幅広い地域においての会員募集と活動状況等のPRが、できるものと期待しております。

各地域を担当されるのは、次の方々です。

- ・野田市 川村正弘
- ・流山市 和田武年
- ・我孫子市 渡辺肇幸
- ・沼南町 清野啓
- ・柏市 関清吉
- ・松戸市 横山永喜

どうぞよろしく、お願いします。

## ☆全国代表者(東松山)会議資料より

1. 東海道ウォーク  
宿駅制度400年記念大会。  
1996年11月に京都三条大橋を出発  
毎年11月と5月に一泊二日の行程で行い、2001年に日本橋に到着予定。
2. 水ウォーク  
1996年は利根川と多摩川で開催。
3. 良寛さんのみちウォーク  
良寛さんの修行の地、倉敷市玉島の円通寺から故郷新潟県出雲崎への800km。  
1997年10月から二年間の春秋で実施する予定。

## チヨット一言!

本日は一般参加者として始めて参加させていただき、ご指導ありがとうございました。本当に有意義に楽しく過ごさせていただきました。(中略)

さて、今後も貴会の益々のご発展を念じつつ、誠に勝手ながら次ようなお話を聞いていただきたく、お願い致します。最初のスタート時に指示すること(初参加者に対して)

- ①. どの旗について歩くか
- ②. 二列で歩道を歩く時、気配り七話し三とし間隔を開かない
- ③. 坂道の歩き方
- ④. リーダーは音のやわらかい笛を持つ以上、本日気づいたことを勝手に生意気に申し上げました。お許し下さい。皆様の今後のご活躍をお祈りし、お礼いたします。

先月の「相馬霊場めぐり」に参加された方より、いただいた感想です。

御指摘の内容につきましては、後日の役員会にて対応を討議し、今後活かしていきたいと考えます。率直なる御意見をいただき、ありがとうございました。

本会では、行事に参加された方々の御意見や感想を伺いたいと考え、例会当日不特定の方に「ハガキ」を配る事に致しました。皆様からいただいた、御意見や御感想は今後の例会運営等への参考にさせていただくと共に、会報「ほゆう」への原稿として、使わせていただきます。大変御迷惑な事と思いますが、御協力のほどよろしくお願い致します。

— 事務局 —

# ウォーキング講座 (4)

前回は、ウォーカーの大敵である「マメ」を作らないようにするコツみたいな事をかきました。

しかし、残念ながらマメは忘れた頃に、できてしまいます。大の男が小さなマメに苦しめられている場面を、時折見掛ける事があります。そんな時は、早めの手当てが必要となります。そこで、手当てについて一言！

1. マメの水を抜くために、針を消毒します。  
アルコール綿で消毒するか、針先をライター等の炎であぶります。
2. マメのできたところを、アルコール等で消毒しましょう。
3. マメの皮のふちの数カ所に、針をさして穴を開けます。  
けって、えぐってはいけません。
4. 脱脂綿を当ててからマメを押して、中の水分を残さないように、しっかりと吸い取って下さい。
5. 消毒液等で、細菌の入らないように処置をします。  
この時、けって皮をむいてはいけません。
6. 絆創膏やカットバン等を貼ってカバーします。足裏の場合、貼ったものがズレやすいので、その上からテーピングテープ等で固定すると効果的です。

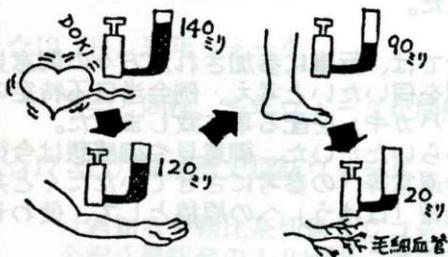
早め早めのお手入れで、楽しいウォークになるように心掛けたいものです。万一、自分でこれらの材料を持っていなかった時には、遠慮なく声をあげて、仲間の友情に頼りましょう。仲間の快適なウォークは、全員の宝ですから！



## からだの雑学

= 血圧は年齢とともに上がるもの

心臓が伸縮して血液を押し出す時の圧力が血圧です。心臓が縮むと血圧は最高に達し、これを最高血圧、または「収縮期血圧」と呼ぶ。めいっばい広がって次に縮む直前、血圧はいちばん低くなる。これが最低血圧で別名「拡張期血圧」と言う。血圧は、心臓から遠いほど低くなる。心臓から出たところの最高血圧が140の人なら、上腕の動脈部で120、足の先で90、最後の毛細血管では20に落ちている。普通、血圧と言うときには上腕の動脈で測った圧力の事を言い、この120とと言うのは、重い水銀を12センチも押し上げる圧力の事であり、もしかりに水であるならば、170センチも吹き上げるほどのすごい圧力となる。



血圧は朝より昼のほうが高いし、寒いと上がる。夏と冬では、20ぐらい違うと言われてます。トイレを我慢したり緊張すると高くなるし、40歳を過ぎると健康な人でも血圧は上がっていきます。これを「本態性高血圧」と呼びます。本態性とは、血圧が高くなる事以外には何の異常も無いということで、一種の生理現象との事です。血圧は、人によって上がりやすいタチの人と、そうでない人がいますが、時間が遅れるだけで、誰でもいつかは上がるもので、40~50歳で上がらなくても、70~80歳になればやはり上がる。

交差点 ゆとりを持って安全に！

# 月例会の案内板

## ☆12月10日 望(忘年)ウォーク

会員の皆様には既に御案内を致しましたが、この一年を振り返って北総の「歩き納め」を行い、午後より忘年会を開催し、会員相互の親睦を深めたいと考えております。その為、忘年会への参加は「北総会員」に限定させていただきます。参加申込みは「はがき」にて、事務局までお願い致します。

- ・開催場所 新柏 社会福祉センタ(中広間)  
東武野田線新柏駅下車、徒歩約3分(駅前にて案内あり)
- ・集合時間 午後13時50分(14時開会)
- ・会費 2000円(税サービス料込み、お楽しみ抽選付)
- ・その他 午前中、10kmのウォーキングも行います。  
参加される方は、東武野田線増尾駅に9時集合!

(担当者 吉井 孝、古宮 誠)

## ☆12月17日 鎌倉歴史探訪忘年ウォーク

先に御案内のとおり、今年千葉県歩け歩け協会が担当するコースはNo.1、No.2コースとなりました。本会役員は、新杉田駅を出発する20kmコースを担当致します。ふるって御参加下さい。

(詳細はあるけ新聞で)

## ☆1月7日 成田山初詣ウォーク

前回の御案内で日にちを間違えましたが、第一日曜日に開催します。千葉県歩け歩け協会が主催する行事ですが、本会が担当致します。コース検討中ですが、新年の歩き始めを一緒に歩きましょう!

(担当者 古宮 誠)

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ!

## 事務局より

- 会員継続の手続を始めました。  
すでにお手元には、関係書類が届いている事と思いますので、できるだけ早めに済ませていただける様、御協力をお願い致します。
- 平成8年用のあるけ手帳は、12月中旬頃には、発送できるように準備中です。
- 来月は北総の忘年会です。  
あるけ新聞には掲載されませんが、多数の参加をお待ちしております。
- 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」

高原に降霜の便りを聞けば、冷涼な大気の中で燃える「ナナカマド」が思い出される。

全国の山地等に生えるバラ科の落葉小高木で高さが10mに達することもあり、真っ赤な紅葉が晩秋の山や溪谷にひときわ目立つ。

葉は奇数羽状複葉で、五対か七対の細かい鋸歯のある小葉が向き合っている。初夏枝の先に白い五弁の小さな花が集まって咲く秋直径五割の球形の実をつけ、赤く実るにつれて垂れ下がる。落葉の後に残った実も美しく、晩秋の最後を飾り、山の小鳥たちへの贈り物となる。

材は固くて燃えにくく、七度かまどに入れても焼け残るのでこの名がついたと言われるが、実際には良質な

炭ができる。北ヨーロッパでは生命の樹として尊ばれまた魔除や春の到来を早める力があると信じられてきた。山ももうじき冬となる。



湿原に神の焚く火かなななかまど

## 12月例会案内

☆3(日) 納会ウォーク (船橋歩こう会)

☆10(日) 忘年ウォーク (ちば、市川歩)

本会と同様、忘年ウォークが開催されます。

☆17(日) 鎌倉歴史探訪ウォーク (千葉県歩協会)

「君知るや朝比奈切通し」コースを担当します。  
金沢八景駅発の10kmと、新杉田駅発の20km。  
今年最後の歩き納めに、ぜひ参加してみてください!

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

## 〈編集の窓〉 立冬を迎えた

途端、急に冬が近づいた事を肌で感じるようになりました。

今年も残りあと僅か、色々な災害・事件・事故等の多発した年も珍しく、年の終わりぐらい平穩に、過ぎて欲しいと願うのは私だけではないと思います。自身の身に肌寒い事の起きないよう、充分注意して新年を迎えたいと考える今日この頃です。



(M)