

ほゆう

会報 8月号

平成28年(2016)8月 通算268号
発行/北総歩こう会・〒277-0841
柏市あけぼの 2-9-20 B902
TEL&FAX 04-7145-1620



行事の案内板

お願い◆受付開始時間は集合時間の30分前からになります。(例会、平日W、北総いきいきW:H27.9.27より)
◆北総歩こう会の行事に参加される方は、お弁当を出発前に必ずご用意ください。
◆荒天、災害、積雪、交通機関の事故等、行事の中止が予想される時には別途ご案内の通り、必ず確認をしてから参加をしてください。(北総歩こう会ホームページのトップページをご覧ください)

★9月平日ウォーク 早朝にカーキがステーションを歩く 14km 団体歩行 (コースリーダー 中山 弘)
《千葉県 54 ウォーク 柏市・流山市》

日時/9月7日(水) 7時30分迄集合 参加費/JWA・CWA加盟団体 200円・その他 260円

集合/そごう柏店正面入口前(JR常磐・東武線 柏駅東口 徒歩1分)

解散/11時30分頃 そごう柏店正面入口前(JR常磐・東武線 柏駅東口 徒歩1分)

コース/そごう柏店前～高田近隣センター(WC)～豊四季駅～怪獣公園(WC)～野々下水辺公園～羽中橋～流山市・柏市境～そごう柏店前

○みどころ 大堀川・坂川・富士川に沿って午前中の涼しい時間に歩きます。水辺と市街地の対比を感じられるコースをゆっくりと歩きましょう。

★9月例会 大堀川から柏の葉公園 12km 団体歩行 (コースリーダー 平野利夫)

《千葉県 54 ウォーク 柏市・流山市》

日時/9月19日(月・祝) 9時00分迄集合 参加費/CWA加盟団体無料・その他 300円

集合/柏西口第一公園(JR常磐・東武線 柏駅西口 徒歩8分)

解散/13時30分頃 かしわのはらっぱ(TX線 柏の葉キャンパス駅 徒歩3分)

コース/柏西口第一公園(WC)～市民植樹の森～高田緑地(WC)～うなぎの水切場～大堀川リバーサイドパーク～大堀川水辺公園(WC)～駒木ふるさとの森～県立柏の葉公園(昼食・WC)～こんぶくろ池自然博物館～かしわのはらっぱ～柏の葉キャンパス駅

○みどころ 柏市に端を發し、手賀沼に注ぐ大堀川に沿って、SL展示広場、植樹の森、緑地公園、リバーサイドパーク、県立公園、自然博物館とそれぞれ趣きの違う公園をめぐる。初秋の柏市北部の自然を楽しみましょう。

★10月平日ウォーク 日暮里・舎人ライナー全線を歩く 15km 団体歩行(コースリーダー 染谷 勇)

日時/10月5日(水) 9時00分迄集合 参加費/北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

集合/日暮里南公園(JR・京成線 日暮里駅南口 徒歩6分)

解散/14時30分頃 見沼代親水公園駅前(日暮里・舎人ライナー線 見沼代親水公園駅 徒歩1分)

コース/日暮里南公園(WC)～熊野公園(WC)～瑞応寺(WC)～西新井大師(昼食・WC)～江北北部緑道公園～舎人公園(WC)～見沼代親水公園～見沼代親水公園駅前(WC)

○みどころ 日暮里・舎人ライナー線始発駅の日暮里から、終着駅の見沼代親水公園駅に向かいます。途中、古くから厄除け・開運で名高い西新井大師をお参りした後、江北北部緑道公園で「10月桜」の花見が出来るかも？。

★10月例会 わが町の旧水戸街道③ 柏～取手 14km 団体歩行 (コースリーダー 軍地恒四郎)

《千葉県 54 ウォーク 柏市・我孫子市》

日時/10月30日(日) 9時00分迄集合 参加費/CWA加盟団体無料・その他 300円

集合/柏駅東口広場 (JR常磐・東武線 柏駅東口 徒歩1分)

解散/14時30分頃 長禅寺 (JR常磐線 取手駅 徒歩5分)

コース／柏駅東口広場～旧水戸街道入口～東陽寺～割烹旅館・角松～我孫子宿本陣跡～柴崎神社～中央公園(昼食・WC)～大利根橋～旧取手宿本陣染野家住宅～長禅寺(ゴール)～取手駅

○みどころ 一昨年から続けてきた「わが町の旧水戸街道」の最終回。柏から取手まで歩き、我孫子宿、取手宿を通ります。取手へは青山地区から大利根橋を渡り、入ることになります。

ウォーキング初心者の方、体力に合わせ短い距離を歩きたい方にお勧めです。(団体歩行)



北総いきいきウォーク

ウォーキングの基本を学び、歩く楽しさが味わえて仲間ができます。

会費／会員無料(月例会等参加票提出)・会員以外 300 円(傷害福祉制度加入)

※中学生以下無料、小学生以下保護者同伴をお願いします。

※事前申し込みは不要です。当日、直接集合場所に歩ける服装、靴でおいでください。

☆9月17日(土) 日本橋から深川散策 約8km (担当 山口浩子)

集合：日本橋湊の広場(東京メトロ半蔵門・銀座線 三越前駅B6出口 徒歩2分) 9時00分迄集合

解散：深川公園(東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩3分) 12時00分頃

☆10月15日(土) 松戸の裏道を歩こう① 約6km (担当 和田武年)

集合：JR常磐線(各駅停車)馬橋駅西口広場 9時00分迄集合

解散：JR常磐線松戸駅西口 12時00分頃

北総歩こう会の情報



インフォメーション

●(一社)日本ウォーキング協会より、鈴木好次様が功績表彰されました。おめでとうございます。

平成28年6月17日(金)、JWA平成28年度定時社員総会にて、北総歩顧問：鈴木好次様が「平成28年度JWA個人功績表彰を受賞されました。

●平日ウォーク完歩者表彰

7月20日(水)平日ウォークで表彰されました。おめでとうございます。

50回 北総歩 田中扶美子さん 40回 北総歩 佐藤安子さん 30回 北総歩 白岩エクさん

20回 東葛W 船津昭朗さん 10回 北総歩 山口和男さん

●ウォーキングステーション30回達成者表彰 おめでとうございます。(7/10・7/20表彰)

30回 北総歩 稲葉清一郎さん 30回 北総歩 鈴木栄二郎さん 30回 北総歩 三枝輝夫さん

●目指そう!地球一周4万キロ距離認定者(ウォーキングライフ2016年5月31日認定)

20000km 柳田秀雄さん(2回目) 20000km 染谷 勇さん

●美しい日本の歩きたくなるみち500選達成者(ウォーキングライフ2016年7・8月号掲載)

都道府県コース完歩 若月慎爾さん

●I V V回数記録認定者(ウォーキングライフ2016年6月2日認定)

1800回 市川 操さん 1500回 柳田秀雄さん 1400回 和崎悦子さん 1200回 中村明弘さん

1100回 武部信二さん 1100回 礪谷茂代さん 900回 蜂屋芳男さん 500回 渡邊博史さん

●I V V距離記録認定者(ウォーキングライフ2016年6月2日認定)

35000km 柳田秀雄さん 25000km 武部信二さん 21000km 和崎悦子さん 17000km 礪谷茂代さん

16000km 蜂屋芳男さん 14000km 遠藤次男さん 12000km 渡邊博史さん 8000km 若月慎爾さん

4000km 染谷 勇さん

●H28年7月に入会された方のご紹介 ★先輩の皆さん よろしくお願ひします

柏市 中田秀之さん

●会員募集中

北総歩こう会では随時会員募集を行っております。皆様の知人、お友達を誘って仲間を増やしてウォーキングを楽しみましょう。入会案内、入会申込書は行事に参加されたときに役員に声をかけていただくか、「北総歩こう会」のホームページから印刷する事ができます。

平成28年7月10日 例会ウォーク



『東京下町風情 門前仲町～押上』を担当して

コースリーダー 軍地恒四郎

とにかく驚きでした！この暑さの中、深川公園に226名の方々が集まってくれたのです。熱中症計も用意しましたが、何度も“嚴重警戒”を知らせるブザーが鳴り、肝を冷やしたものです。230名にも及ぶ長い隊列に行き交う人もあきれ顔。これも当然かもしれません。

当日(10日)は大相撲名古屋場所の初日でした。そしてコースの見どころがまさに大相撲。残念ながら名古屋場所ですから、大相撲関係者は東京にはおりませんが、国技館を手始めに、相撲部屋を大嶽(旧大鵬部屋)、山響(旧北の湖部屋)、春日野部屋の3か所、富岡八幡宮の力士碑、回向院の力塚、歴代横綱の手形、極め付けは相撲の神様の野見宿禰神社(葛飾北斎通り)を巡りました。相撲ファンにはたまらないコースだったのではなかったでしょうか。さらに深川と言えば松尾芭蕉。芭蕉俳句の散歩道や芭蕉像、そして展望史跡公園からの眺め。幸い隅田川に架かる清州橋をはっきり見ることが出来ましたし、芭蕉記念館の横も通りました。川風に吹かれた隅田川テラスや子ども達が大はしゃぎで水遊びをしていた大横川親水公園はいかがだったでしょうか。



芭蕉庵史跡展望庭園から隅田川の眺望を楽しむ

マナーと言えば230名になんなんとする都内のコースですから2列歩行、1列歩行を度々お願いすることになりました。役員誘導に的確に従ってくださったこと、そして「ウォーキングマナー五ヶ条」もほぼ守られていたことに感謝いたします。個人的には150名くらいの参加を予定していましたが、これだけの参加者に十分対応できたかどうかと問われれば、内心に忸怩たるものもあります。しかし途中で足がつった方が出たようですが、熱中症にかかった人もなく、ほぼ予定時間の13時40分に業平公園にゴール出来たことを喜びとしたいと思います。ありがとうございます。そして暑さの中、お疲れさまでした。(コース担当 中山弘 平野利夫)

◆地球一周4万キロを達成して

北総歩 市川市在住 小田島 暁

皆さんはご存知でしょうか？「ウォーキングダイアリー」の表紙が2010年から3世代のファミリーが楽しそうにウォーキングしているイラストに変わった事を！！今年で7冊目になるが、私はこのイラストが大好きだ。それぞれに味わい深くダイアリーに記帳する度に穏やかな気分になったり明日への意欲を貰ったりもした。このイラストが4万Km達成の一因でもある。

2016年2月某日、その日の朝を迎えた。2008年9月から始めた「地球一周4万Km」の完歩の日の朝だ。7年5ヶ月というなが〜い長い道程だった。残り18Km！！ここは慣れ親しんだイヤーラウンドコースで達成しようと昨夜から決めていた。簡単な朝食を済ませ家を出たのは7時前。外はまだ薄暗くとてつもなく寒い。近くの公園で入念にストレッチをしコースを目指し歩き始めた。

7年余りの記憶が走馬灯のように浮かんだ。大抵の人がそうだと思うが、初めは4万 Km など毛頭も考えていない。「いちかわ歩こう会」会員になり「ウォーキングダイアリー」を入手したのがキッカケで記帳し記録として残れば良いという程度の発想がスタートだった。

何がこんなにもウォーキングに夢中にさせたのだろうか？人との出会い！！直ぐにMさんの顔が浮かんだ。彼とは2010年12月 相模原 W 主催「多摩よこやまの道」で初めて出会った。一回り近く年長の彼とは他の趣味



寄稿者の小田島様

(ゴルフ、囲碁等)も同じで波長が合い、例会や地方の大会で一緒に歩くと話が尽きずその日一日が爽快な気分になれる。彼の歩く姿勢が余りに若々しいので秘訣が有るのか？彼の答えは①具たくさんの味噌汁(ニンニク入り)②ラジオ体操③何にでも好奇心を持つ。この3つを継続する事だった。出会った時の彼の年齢に今、自分がいる。彼の若々しい背中を追いかけ、彼のような傘寿を迎えられる努力を継続する事を心に誓う。また、いちかわ歩の役員、例会や大会で知己を得た方々、心ならずも故人になった方々や病気で歩けなくなった人達の顔が次々に浮かんだ。本当にいろんな方々にお世話になったんだとつくづく思う。

一方では、怪我との闘いでもあった。足や腰に違和感を感じるのは年中だが、2回ほど足の故障や怪我でリハビリに専念する日々を送る事になる。1回目は歩き過ぎて筋肉が悲鳴をあげ右膝痛で2ヶ月の休養、リハビリを余儀なくされる。当時の記録を見ると1ヶ月の歩行距離が700Km を超えていたのが3ヶ月も続いていた。誰が見てもやり過ぎだが、歩かないと落ち着かない。いわゆるアル(歩)中だ。2回目は「おだわら2D」箱根石畳での転倒による右足首捻挫による2ヶ月。滑らないように気をつけていながらの転倒。あの時の落ち込みはひどかった。心も捻挫していた。こんな事を思い出しながら歩いていたら10Km が過ぎていた。その後も、いちかわ歩の役員になり初めてリーダーを務めた時の緊張感、真夏の「花巻イーハトーブ」の暑さなど思い出しながら歩き、15Km を過ぎた頃にイヤーラウンドコースを歩き始めて知り合った方の家の前で庭仕事をしていたご夫妻に声をかける。知り合って3年程だがいつの間にか「世間話や愚痴」を忌憚無く話せる関係になれたのが嬉しい。熱いお茶をご馳走になり「また来週！」と別れる。10時20分、ゴールのコルトンプラザに到着。4万 Km 達成の瞬間、大いなる感慨があるものかと思っていたがそれ程でもなかった。

あの日から4ヶ月程経つが、今も時間を見つけてイヤーラウンドや近所を歩いている。「普通に歩けるがいかにか幸せなのか！」を感じながら……………

我が家の3世代ファミリーからは未だに労いの言葉が無い！イラストとは！！

※この原稿は平成28年6月26日に寄稿頂きました。＜歩楽人＞

歩く道みち



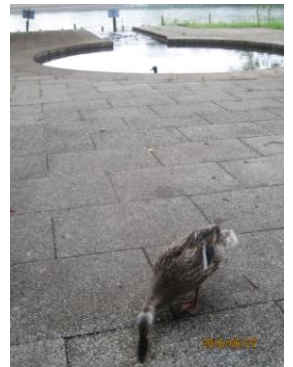
流山市在住会員 和田武年

野鴨夫婦

夏至前の10日間ほどは、東京地方の日の出は4:25だそうだ。6月に入ってからは夕方の歩きは暑いので、早朝歩きに切り替えた。そこで出会ったのが野鴨の夫婦である。

自宅を出発して1時間20分、柏の葉公園内にある大きな池の水源となっている直径5mほどのコンクリートの丸い池がある。その真ん中からポンプアップした水が噴出している。その池の前10mほどのところに屋根付きのベンチがあった。距離的にも自宅からの折り返し点にちょうど良かったので小休止することにした。するとその丸い池にいた野鴨の雌が池から上がってきて私のそばに寄ってきたのだ。「今日は何も持っていないから明日も来いよ」と別れた。翌日はお米を持参して行き、ベンチに座ると雌鴨が近付いてきたので私の足元に撒いてやった。上手に食べていてそれを見ていた雀も3羽一緒に食べ始めた。池に残された雄鴨はコンクリートの端から首を長くして心配そう(?)に見守っていた。休んだ後に私は出発してすぐに「雄も池から出て食べに来るかな」と振り返ると、なんと烏(カラス)が2羽飛んできて雌鴨を追い払っていた。「烏を撃退してやるか？」とも思ったが、自然界の法則を尊重してそのまま帰路に着いた。

今朝は小雨の中を歩いてきたが帰宅してみると、「歩いて来て良かった」と思う。しかし、歩きながら思ったことは「昔、若い頃だったら早朝3:00に歩きに出発して、段々エンジンがかかって(気分が乗って)5:30に帰宅予定のところをなんと太陽がしっかり昇った7:00に帰宅した事もあった。そんな若い頃の自分と、今現在は、10kmのノルマを一生懸命守る努力をしている自分とを思う。しかし、歩け運動の基本は「楽しく歩く事」である。「今の自分は楽しく歩いているだろうか？現在の自分の年齢と体力に合った歩けをしているのか？過去の自分の1日50kmを連続3日間で150km歩いたという、栄光に縛られているのではないか？もっと自分に素直になるべきだ。そうすれば昔のように、歩けが楽しくなるよ」との声が聞こえてくる。窓の外はどんよりと曇っている。自分の心もお天気に合わせて暗く落ち込んでくる。今朝は野鴨夫婦に心を癒された。明朝は晴天の予報なので、私のお気に入りのベンチに休んで野鴨夫婦に出会って、左方向から昇ってくる美しい日の出を迎えたいものだ。(H28.06.23記)



【編集後記】スポーツ観戦の夏になります。私も普段、プロ野球は見ませんが高校野球はテレビ観戦をします。居住地代表の千葉代表の応援、そして出身地群馬県代表の応援です。自分の母校ではなくても同郷のチームが勝ち進むと嬉しく、熱心なプレーに感激です。そして今年はリオ・オリンピックです。日本代表の活躍が楽しみです。ブラジルは地球の日本の反対側、季節も逆、時差も12時間あり、日本の夜8時はブラジルでは同じ日の朝8時です。日本時間の夜から翌朝にかけて競技が行われますので生中継を観戦すると寝不足になりそうです。皆さんは現地時間に合わせて昼間寝て、夜に観戦しますか。体調管理、ご自愛ください。＜歩楽人＞