

ほゆう

会報 8月号

平成30年(2018)8月 通算292号
発行/北総歩こう会・広報
〒277-0861 柏市高田1243-4 竹漕方
E-mail takebuchi2155@outlook.jp



ウォーキング行事の案内板

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。(会員限定→メール連絡サービスあり→ホームページより申込んで下さい。)

★9月平日ウォーク 野馬土手と旧日光街道を歩く 10km 団体歩行 (コースリーダー 島 明良)
《Cリーグ対象行事》 ☎090-9231-6664 (島)

日 時/9月12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/南柏児童遊園(JR常磐線各駅停車 南柏駅西口 徒歩5分)

解 散/14時30分頃 柏西口第一公園(JR常磐線 柏駅 徒歩8分)

コース/南柏児童遊園(WC)～旧日光街道入口～野馬土手～稲荷神社(WC)～諏訪神社(WC)～駒木橋
～高田近隣センター(昼食・WC)～柏西口第一公園(解散)

○みどころ 旧日光街道入口を通り、街道と並行する日本一の「野馬土手」(上野牧の野馬堀)を歩きます。途中、旧日光街道を横断し、諏訪神社(通称:駒木のお諏訪さま)を参拝します。残念ながら、桜は咲いていませんが、大堀川沿いの桜並木を歩いて、ゴールの柏西口第一公園に向かいます。

★9月例会 柏西部の裏道を歩く 12/6km 団体歩行 (コースリーダー 遠藤啓一)
☎090-2405-8353(遠藤)

日 時/9月24日(月・祝)9時30分迄集合 参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

集 合/清ヶ丘小金公園(JR常磐線各駅停車 北小金駅 徒歩10分)

解 散/14時30分頃 JR常磐線・東武線 柏駅

コース/清ヶ丘小金公園～根木内歴史公園(WC)～酒井根下田の森(WC)～薬師堂～中原ふれあい防災公園(昼食・WC)～永楽台近隣公園(WC)～日立台公園(一次解散・WC)～柏駅

○みどころ まだ暑さが残るこの時期、柏西部の公園を巡り森林浴を楽しみます。松戸・流山・柏の市境を巡り距離も比較的短く設定しましたのでお気軽にご参加ください。IVVも発行する途中の新柏駅まで6kmくらいですので短い距離を歩きたい方も是非ご参加ください。

★10月平日ウォーク 新坂川・戸定邸・長屋門を歩く 14km 団体歩行・後半自由歩行
《Cリーグ対象行事》 (コースリーダー 染谷 勇) ☎090-7191-1863(染谷)

日 時/10月3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/西ノ下公園(JR常磐線各駅停車 馬橋駅 徒歩3分)

解 散/14時30分頃(団体歩行)・自由歩行は到着次第解散 西ノ下公園(集合場所に戻る)

コース/西ノ下公園～亀井下公園(WC)～新坂川～宝光院～松戸神社～戸定邸(WC)～四ツ久保公園(昼食・WC):昼食後自由歩行～土屋家長屋門～西ノ下公園

○みどころ 戸定邸に新しく公開になった東屋庭園をご案内、保存状態の良い土屋家長屋門(内部非公開、外観のみ・建築年代は不明、江戸末期から明治初期?)前を通ります。

★今回は、大部分はウォーキングステーションの14kmコースを歩きます。四ツ久保公園での昼食後は自由歩行と団体歩行に別れます。(お知らせ:ウォーキングパスポートの押印は有りません)

★10月例会 八柱霊園の掃苔 10km 団体歩行 (コースリーダー 早川 進)

☎080-2040-4160(早川)

日時/10月28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/やまぶき公園(新京成線 五香駅西口 徒歩5分)

解散/14時00分頃 宮前公園(新京成線 八柱駅・JR武蔵野線 新八柱駅 徒歩5分)

コース/やまぶき公園～松戸霊園～八柱霊園「午前中:十余のお墓の掃苔～ふれあい広場(昼食・WC)～午後:我孫子ゆかりのお墓の掃苔」～宮前公園

○みどころ 詩人(西条八十)、文人(杉村楚人冠)、写真家(土門拳)、柔道家・教育者(嘉納治五郎)、作曲家(大村能章)、相撲取り(元琴櫻)などのお墓をめぐる。お楽しみにしてください。

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。

参加費/会員無料(月例会等参加票提出)・会員以外300円(傷害福祉一般参加制度費含む)

※中学生以下無料、小学生以下保護者同伴をお願いします。★昼頃には解散します。

※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15日(土) 喧騒を避けて下町ウォーク 約7km (コースリーダー 平野利夫)

☎04-7133-1589(平野)

集合:御徒町公園(JR山手線 御徒町駅南口 徒歩5分) 9時00分迄集合

解散:金竜公園(東京メトロ銀座線 田原町駅 徒歩12分) 12時00分頃

コース:御徒町公園～徳大寺～下谷神社～誓教寺～宗円寺～本法寺～駒形堂(WC)～弁天堂～浅草神社～金竜公園

○みどころ 都内で“喧騒を避ける”なんて無茶なテーマかもしれませんが、意外な場所に隠れたものをいくつか探し当ててコースを設定しました。充分楽しめると思います。是非ご参加ください。

★10月20日(土) 坂川の源流から新松戸中央公園 約8km (コースリーダー 早川 進)

☎080-2040-4160(早川)

集合:豊四季駅南口(東武野田線 豊四季駅 徒歩2分) 9時00分迄集合

解散:新松戸中央公園(JR常磐線各駅停車 新松戸駅 徒歩10分) 12時00分頃

コース:豊四季駅南口～野々下水辺公園(WC)～御體橋～浅間公園(WC)～流鉄線踏切～武蔵野線ガード～新松戸中央公園

○みどころ 野々下水辺公園から横須賀橋まで坂川に沿って歩きます。浅間公園辺りまで田園風景が続く、その後は住宅街を歩き、新松戸中央公園を目指します。

北総歩こう会の情報



インフォメーション

●今回の西日本豪雨災害で被災されました皆様にお見舞い申し上げます。

北総歩こう会では7/21(土)、7/25(水)、8/4(土)の行事の時に「西日本豪雨災害義援金」の受付を行っております。受け付けた義援金は「社会福祉法人 千葉県共同募金会我孫子市支会」を通じて、被災された方々の支援活動として寄付致します。

●NPO法人千葉県ウォーキング協会会長の片山 篤様が7月5日にご逝去されました

ここに生前のご活躍に感謝し、謹んでお悔やみ申し上げます。

●ウォーキングステーション30回達成者・・・おめでとうございます(7/4・7/7表彰)

180回 北総歩 小国賢二さん 120回 北総歩 鈴木栄二郎さん 90回 北総歩 荒原恒子さん
90回 北総歩 武田幸彦さん

●I V V回数記録認定者(ウォーキングライフ2018年7-8月号掲載)

1800回 柳田秀雄さん 1600回 中村明弘さん 1500回 中野貞三さん 1300回 川田友行さん
600回 武田幸彦さん 100回 西館富士子さん 30回 橋本恵子さん 30回 松林淳子さん

● I V V 距離記録認定者 (ウォーキングライフ 2018 年 7-8 月号掲載)

30000km 川田友行さん 9000km 若月慎爾さん 8000km 武田幸彦さん 6000km 石川睦彦さん
6000km 軍地恒四郎さん 3000km 大野正高さん 3000km 中尾民彦さん 1000km 橋本恵子さん

● 日本マーチングリーグ (ウォーキングライフ 2018 年 7-8 月号掲載)

- ・日本スーパーマスターウォーカー賞 3 週目 中村明弘さん 中山直巳さん 柳田秀雄さん
- ・日本金メダル賞⑤ 市川 操さん

● 原稿大募集 「北総歩こう会創立 25 周年を迎えて」の寄稿文

北総歩こう会は 1993 (H5) 年 4 月 11 日に柏市豊四季台近隣センターで産声を上げました。ここに創立 25 周年記念事業の一環として、会報「ほゆう」に会員皆様の声を掲載したく存じます。つきましては貴方様が入会したきっかけや動機、入会以来の心に残る例会、歩けで出来た友人の事などなんでも結構ですので書いて下さい。ハガキに入る範囲から便箋 1~2 枚 (800 字以内) まで長さもご自由にどうぞ。頂いた原稿は随時会報「ほゆう」に掲載させていただきますので、匿名を希望される方はその旨を原稿の端末に明記しておいて下さい。

- * 募集期間:平成30年9月30日 原稿送付先 〒277-0861 柏市高田 1243-4
- 掲載期間:平成30年12月号で終了 FAX 04-7145-5839 編集担当 竹淵房夫



平成 30 年 6 月 6 日 平日ウオーク

『芭蕉を歩く 千住宿~草加宿』を担当して

コースリーダー 軍地恒四郎

前夜から当日朝にかけ「雨でもやるのか」という電話が3件あり、その都度、「やります」と返事しました。雨になることは仕方がないが、何とか昼食休憩まで持って欲しいというのが正直な願いでしたから、朝小雨が降っていたことに心の底から落胆しました。気を取り直して北千住の東京電機大学前に向かいます。梅雨入りかとの予報に参加者も伸びず、83名でした。

9時50分、電大前を出発。雨はやや激しさを増した感じ。「芭蕉を歩く」は1度はやってみたいコースでした。芭蕉は「おくのほそ道」の冒頭部分に「月日は百代の過客にして、行かふ年も又旅人也(中略)。千じゅと云所にて船を上がれば(中略)、行く春や鳥啼き魚の目は泪 是を矢立の初として、行道をなおすすまず、後かげのみゆる迄はと、見送なるべし」と書く。千住小橋を渡ると「おくのほそ道 旅立ちの地碑」がありました。与謝蕪村筆の「奥の細道図屏風」の絵も付いて。小降りになりましたが、雨は降り続きます。千住新橋を渡り降りたところにある真福寺から何とお茶の接待を受けました。

さて昼食場所。当初トイレ休憩を予定していたベルmont公園で食事。この時間、雨は一時止んでくれて濡れずに昼食が摂れました。出発前に平日ウオークとウォーキングステーションの表彰式があり、保木間公園を通過しひたすら草加を目指します。雨脚も強くなってきました。草加は「おくのほそ道」に「其日漸早加と云宿にたどり着きにけり」とある草加。谷塚駅近くの浅間神社で一次解散。33名が谷塚駅に向かいました。本隊50名は本降りの中、おせん公園、札場河川公園、名勝の草加松原遊歩道、解散予定場所の綾瀬川左岸広場を通過して獨協大学前駅へ直行、駅到着は14時半でした。調べてみるとこの日、関東甲信地方は近畿、東海とともに梅雨入りしていました。前日まで晴天、そして7日も晴天。何で6日に限って梅雨入りなんだという気もしますが、それらすべてリーダーの「不徳のいたす所」なのでしょう。

83名の方々、雨の降り続く中お疲れ様でした。そして的確に誘導していただいた役員・協力員に改めて感謝申し上げます。(コース担当 遠藤啓一・竹淵房夫)



芭蕉石像を見学しながら進みます



平成 30 年 7 月 7 日 例会ウオーク

『流山・柏北部から新市街へ』を担当して

コースリーダー 平野利夫

今回のコースは、スタート(10号公園)が自宅から徒歩約45分、ゴール(アクアテラス)は約30分の地元です。約30年前に自宅を購入した当時“柏ゴルフ倶楽部”は営業をしていました(2001年閉鎖)。現在の“県立柏の葉公園”は米軍の通信基地跡で、広大な空き地でした(1990年開園)。

その後、国立がん研究センター東病院、東京大学大学院、千葉大学などが次々に誘致され、つくばエクスプレス(TX)が開通したのは2005年でした。この間“柏ゴルフ倶楽部”の跡地をはじめ周辺開発のための事前発掘

調査に10年以上“調査補助員”として仕事をした思い入れの多い場所です。

2016年に完成した“アクアテラス”を見学した時、“ここをゴールにコースを設定しよう”と思い、早速、コース設定に取り掛かりました。“江戸時代に築堤され、現在でも市境に利用されている野馬土手”“古墳が12基ある公園”“戦争中は飛行場だった現県立公園”“江戸時代からの手賀沼の水源・こんぶくろ池”“ゴルフ場跡地の大規模な変貌”を見所を選びました。

提案が採用され、日時と担当者が決定されました。三人とも柏・流山の住民なので1回の下見で、本番に臨みました。大雨による中止も視野に入れながら天気予報を見ていました。当日は西日本で豪雨による死者・行方不明者が出ているとのことでしたが、こちらは曇天でした。出発式ではCWA片山篤会長の訃報が伝えられ、ピンク色のナップザックを背に元気よく当会の行事に参加いただいた頃の姿が目に見えられました。



東深井地区公園の木陰で休憩をしています

約150名の参加者を得て、出発をしましたが、途中で夏の太陽が顔を出し、照り付けてきました。緑の多いコースですが、蒸し暑さもあり少々バテ気味の顔も見受けられました。“昼食”“ウオトレ”“表彰式”を済ませ、午後のスタート。迷路のような“こんぶくろ池”を抜けて、ゴルフ場跡地の新市街を右手に見ながら“アクアテラス”のゴールに到着です。“TX・柏の葉キャンパス駅”という大半の参加者には馴染みの薄い最寄り駅だったためか、帰路を心配してか、解散場所でゆっくりする方は少なかったようで、ちょびり残念でした。

参加者の皆さん、役員・協力員の皆さん、ご協力を有難うございました。(コース担当 遠藤啓一・和田武年)

◆ 体験記「坐骨神経痛が消えて、歩けるように」

北総歩会員 柏市在住 竹渕房夫

この体験記は常日頃、痛みと戦っている歩友又はパートナーの方に参考になればと思い書いてみました。今年3月15日起床したところ、腰から左足の外側が足首まで引き連れるような激しい痛みで襲われ、トイレに行くにも壁に伝わってやっとの移動でした。左足外側のみで右足は特に変化は無、朝食後、近くの整形外科を受診したところ、坐骨神経痛との診断で痛み止めの薬をいただき、しばらく安静にするように言われました。発症のきっかけは4日ほど前に家庭菜園でしゃがんでの無理な姿勢作業が考えられます。仕事は1ヶ月の休暇を申請し、歩こう会の行事は欠席となりました。1週間経っても改善の兆しが無く、インターネットで近くの坐骨神経痛の治療をしているところを探し、鍼灸院に行き、鍼治療を2回受けましたが痛みが更に強くなり、悪化の感じがしたので次に別の坐骨神経痛対応の整形外科を受診、レントゲン撮ってみても骨には異常無、そこで整形外科では新しい治療法と評判の「AKA博田法」と言うリハビリを2週間に一回施術を行うことにしました。

4月初めに新聞の「坐骨神経痛を自分で治す」言う本の広告を見て、早速購入して読みました。そこには坐骨神経痛は痛み止めを飲んで安静にしていたら、改善どころか悪化していく。痛くても少しでも歩きなさい。歩くために背骨コンデショニング体操を行うと改善すると有ったのでその記事に基づいて体操を始めて1週間後頃から痛みが少しづつ和らぎ、ポールを使い、近くの大堀川遊歩道に行き、100m、300m、500mと徐々に距離を伸ばしていきました。その後、指圧治療院にも行き、週一で施術を受けて、とにかく4月29日の大正浪漫Wにアンカーとして歩くことを目標に出来ることを夢中で続けました。その結果、4月22日には10km位、4月29日は13km、そして5月9日には14kmと歩けるようになりました。その後も背骨コンデショニング体操を続け、3ヶ月で坐骨神経痛の痛みは無くなり、仕事もウォーキングも以前のように出来るようになりました。今回の経験で坐骨神経痛等は薬を使いながら、とにかく体を動かす、歩くためには高齢者にとってこれからはポールウォーキングの必要性が高まると思いました。後日、知ったのですが背骨コンデショニング体操は80余年前に橋本先生によって、開発され、現在も行われている操体法の一つ「骨盤操体法」と類似しているとのことでした。

【編集後記】今夏、記録的な熱波が猛威を振るって各地で極暑の記録が出たり、台風12号は関東南岸に来て関西方面に進む等異常な気象になりました。暑い8月は北総歩の行事はミニナイトの例会のみで他の行事はお休みです。この暑さで体調を崩さないように無理をせず、しっかりと休養をとって体力保持に努め、9月からの行事再開に備えましょう。2年後に東京でオリンピックが開催されます。今から暑さに負けない体力づくりをしてオリンピックを観戦に行きたいですね。涼しいところで高校野球の郷土の代表を応援でもして楽しみましょう。＜歩楽人＞