

ほ ゆ う

会報 36号

平成9年(1997) 1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

謹賀新年



あけましておめでとうございます。
新年にあたり会員皆様の御健康と御多幸をお祈り申し上げます。

私達の北総歩こう会も今年で満5周年を迎えました。

年々会員数も増え、堅実な歩みを続けてこられたのも、一重に皆様の御協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

会の発足から丸4年、充分とは言えない役員数で今まで行事を運営してこられたのは自己の時間を犠牲にしてまで、下見やコースづくりに専念してくれた役員諸氏の熱意によるものと、改めて感謝する次第です。

本年は役員の改選時期にあたり、より多くの協力が得られそうだと聞いております。

新たに入会をしていただいた方々を含め、会員数も240名近くとなり、ほぼ昨年並みの会員数となりましたが、折角入会しても一年でやめてしまう方も沢山いるようです。

私が現在のように元気で歩けるのは、毎日毎日歩き続けているからです。
何事も続ける事、習慣づける事が大切です。

私たちも出来るだけ“声かけ”を心掛けながら、気軽に参加できるように致します。
多彩な行事等を数多く予定しておりますので皆様も元気で楽しく歩きましょう！

会長 菊池維平



北総歩こう会の皆さんには、良い新年を迎えた事とお慶び申し上げます。
「歩く」と言う運動は何かの調査で、現在やっているスポーツでも、これからやりたいスポーツでもトップにランクされているほど大衆的になってきております。「歩く」事は、誰でも・いつでも・どこでも・何の道具もいらないでできる、超手軽なスポーツだからでしょう。

「一日一万歩を目標に！」といいます。私も会社にいるときは、昼食後にスタートして40分4km、会社の帰りには一駅手前で降りて自宅まで40分4km、丁度一万歩を歩きます。毎日これが実行できれば良いのですが、会社から出かけたり、帰りに同僚と赤提灯に立ち寄ったりで、一週間に半分以上は潰れてしまいます。

一般的には、普通の人が普通の食生活をしていると、一万歩を歩くだけのカロリーを余分に取っているのだそうです。

基礎体力を増進させながら、積極的にカロリーを消化する運動が、一万歩を歩く事というわけです。

今年も面白い企画を沢山考えております。毎日一万歩を歩いて体力をつけ、月例会では多くの仲間達と、楽しく歩きましょう。お待ちしております。

運営委員長 和田武年

☆毎日を「快適」にする方法

疲れやすいカラダとは、つまり、硬いカラダの事。
「柔らかさ」を取り戻し、パワフルになろう！

総人口の75%が“半健康人”といわれる
今、効果的な健康法としてオススメしたいのが「ストレッチング」。

これは、柔軟体操と呼ばれる「動きのある体操」の欠点を補う「動きを伴わない体操」のことであり、偏頭痛、肩凝り、胃弱、無気力便秘等といった現代病（殆どが体が硬いことが遠因・近因になっている）の解消に、驚くほどの効果を発揮します。

また、その特長（◎筋肉や間接を無理なく伸ばせる ◎伸ばす部位に意識を集中しやすい運動と呼吸のリズムを整えやすい）から分かるように、スポーツの準備運動や整理運動にも最適です。

ここでは、「腰の筋肉をほぐす」「筋肉の弾力性を高める」を紹介致します。
まずは、あなたのレジャーライフに役立ててみてください。



腰の筋肉をほぐす（長時間運転の疲労回復に最適）

- ①. 窓枠など、腰くらいの高さの枠に両手をかけ
片足を後方に引きます。
- ②. 上体を90°に曲げ、ゆっくりと
肘から肩、背中を伸ばし、最後に
お尻を充分後方へ突き出します。
⇒大きく息を吐きながら行うと、動作が円滑に進みます。
- ③. 気持ちのよいところまで伸びたら、軽く目を閉じ、ストレッチした筋群の伸びに意識を集中し続けます。
吐く息と吸う息をリズミカルに整えると、意識を集中しやすくなります。



●時間は、20～40秒くらい。

その後、同じ姿勢のままお尻を数回突き出す動作を繰り返すと、さらに筋肉の活性化が進みます。

筋肉の弾力性を高める

（疲れ知らずの体で、スポーツを満喫するために）

- ①. 仰向けに寝て
ゆっくりと膝を
曲げます。



- ②. 腰に両手を当て、背筋を立て曲げた膝を上にまっすぐになるように伸ばします。
- ③. 足の甲を反らします。
- ④. 腰の太い骨は上方のくるぶしの線に揃えます。
- ⑤. 頸を胸に近づけ、背中の筋肉を上方へつり上げるよう努力します。

●この姿勢を6～8秒間保ち、約30秒間の休み（仰向けに寝ている）を入れ 3～5セット繰り返します。

見えるはず 止まるはずでも 手をあげて

月例会の案内板

☆2月例会 「定期総会と陽溜まりウォーク」

平成9年度は、本会が発足して「5周年目」の行事年度になります。年に一度、運営内容等の報告と承認をいただく、大切な総会です。また、役員改選時期にもあたりますので、ぜひ御出席いただける様よろしくお願い致します。

- ・開催日 2月23日(日)
- ・会場 松戸市常磐平市民センタ(新京成線常磐平駅下車)
- ・集合時間: 8時50分(時間厳守、開会9時00分)
- ・概略コース: 金ヶ作公園～子和清水～五香駅前～日本百選桜並木～21世紀の森～運動公園～北松戸駅(解散、10km)
- ・その他: 総会前に「交通安全教室」を開催予定。

(担当者 横山永喜)

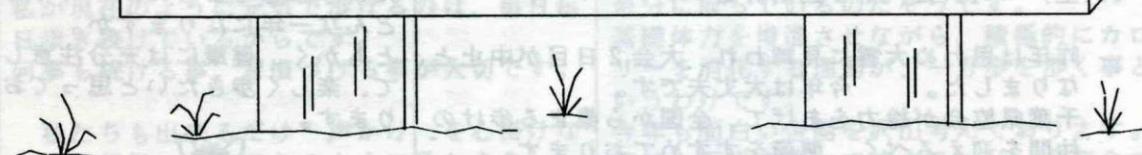
☆3月例会 「相馬靈場八十八カ所巡り」

御好評をいただいた相馬靈場巡りを、今年も開催致します。
6回に分けて実施したコースのいづれになるかは、判りませんが
楽しみにして下さい。

- ・開催日 3月29日(土)
30日(日)

詳細は、次回の会報内にて御報告致します。

(担当者 森禎之)



☆ 詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ!

事務局より

新年のお喜びを申し上げます。
旧年中は、会員の皆様に大変お世話になりました。 本年も変わらずのお付き合いを、よろしくお願ひ申し上げます。

本年新たに御加入いただいた皆様へ一言！
一年を通して、できるだけ多くの行事に参加するように心掛けてみて下さい。

北総歩行事にかぎらず、この地域周辺では多彩な行事が数多く開催されております。
お手元に届く「あるけ新聞」を充分活用していただける事を、期待しております。

何か判らない事がありました時は、遠慮なく電話をして下さい。

(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

新春の野で若菜を摘む光景を見ることは少なくなったが、正月七日に七草粥を食べる風習は今でも続いている。

春の七草は、セリ・ナズナ・オギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ。

「オギョウ」はゴギョウとも言うハハコグサの事で、「ハコベラ」はハコベ、「スズナ」はカブ、「スズシロ」はダイコンであるが、ホトケノザについては戸惑うことがある。

「春の野のなすなすしづら花に咲けど仮の座こそあはれなりけり」(尾崎篤二郎)と詠まれているように、何処にでもあるわりには目立たないが、これとは別に植物分類上、れっきとしたシソ科の「ホトケノザ」があるのでややこしくなる。 七草のホトケノザは今のコオニタビラコで、キク科の越年草。

田んぼや畦に多く、地面にはりついて生え、田平子の名もこの形状からくる。

早春に約10cmの花柄を出し、先端に黄色の花をつける。



夜は海が近づくといふ仮の座

2月例会案内

2月は県内の各歩こう会で、定期総会が開催されます。
必ず出席するよう、お願ひ致します。

15(土) ~ 16(日) 第6回南房総フラワーマーチ

昨年は思わぬ大雪に見舞われ、大会2日目が中止となりました。 今年は大丈夫です。
千葉県協会が総力をあげて、全国から集まる歩けの仲間を迎えるべく、準備をすすめております。
皆様もぜひ一度、参加してみて下さい。

(日本歩け歩け協会)

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

<編集後記>

今年の正月休みに少し余裕を感じられるのは、年明けに5日間の休みがある為かも。

昨年は慌ただしさの中で、あっと言う間に月日が過ぎて行つたように感じましたが、今年はどんな一年になりますか。

ともかく、健康には充分注意して、楽しく歩きたいと思っております。



(M)

反射材 着けてあなたを 光らせて