

北総歩こう会会報

ほゆう

会幸 004号

平成5年(1993) 7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

☎ 0473(65)2369

県協会理事会報告

7月4日(日) 都賀ビュニティーセンターにて、第1回理事会開催。
総会・九十九里・県民ウォーク・等についての報告の後、先の代表者会議で提案された各項についての協議が行われました。

☆協議内容のうち、主なものは次のとおり。

1. 15周年記念事業について。
平成6年1月23日、ロイヤルプラザホテル(千葉市栄町)で開催決定。
2. 平成6年度の事業計画について。
各歩会との調整を計り、極力共催とする方向で検討を進める。
3. 県協会の「体力」づくり(自主財源確保)について、今年度中に方針決定。
4. 第4回南房総フランスマーチについて。
平成6年2月5・6日に開催される事が決定。
石川会長の御尽力により、町・観光協会・JR等の協力体制が充実の方向に!
5. その他
(1)9月に、「千倉歩こう会」との交流会開催を計画。
(2)上総(かずさ)歩こう会より、加盟申請(6月13日付)が提出。

上記以外の協議内容等について、結論の出次第、御報告を致します。

— 事務局 —

●ウォーキングの健康効果●

★老化を防ぐ!

足の裏には無数のツボや神経が集中しているので、歩くことで脳が刺激され、老化を防ぐことができます。

★腰痛・膝痛や骨粗しょう症の予防にも!

足の筋肉は全身の筋肉の約50%分を占めます。ウォーキングでは、ジョギングに比べ、足にかかる負担も少なく、十分に筋肉を鍛え、柔軟性も養えます。また、適度な運動は骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防にも効果的とされています。

★肥満を防ぐ!

全身運動なので、新陳代謝が活発になります。

★ストレスを解消!

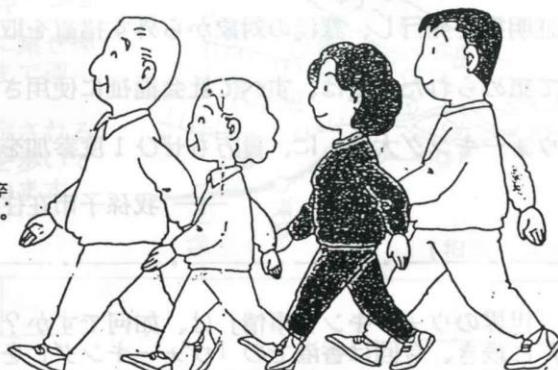
足の裏への刺激は、疲労回復だけでなく、自律神経を安定させます。また、周りの風景がよい気分転換になります。

★高血圧を抑える!

血行がよくなり、心臓病や脳卒中の要因である高血圧を抑えます。

★動脈硬化を防ぐ!

歩数が多いほど、動脈硬化を防ぐ作用を持つHDL(善玉)コレステロールが増えます。



香港のウォーキング

買い物天国で有名な香港ですが、「ウォーキング」も大変に面白い所です。

香港の人は、私達と違って意識的に「ウォーキング」をする人が少ない反面、歩く事が庶民の楽しみであって、休日ともなるとビクトリアピーク周辺は、家族連れでいっぱいとなります。

香港島側にはホンコントレイル、大陸側にはマクルホーストレイルと言う「ウォーキング・コース」が設定されており、私が香港に住んでいた時は、家から近いとの理由もあって、もっぱらホンコントレイルを歩いておりました。

香港では年数回の「ウォーキング大会」が開催されますが、必ず冬に行われコースも大変良く研究されている為に、充分に楽しむ事ができます。 最近では、昼夜にわたって行われる大会(75km)もあるようですが、私のお薦めは「20kmコース」です。 香港島・ハッピーバレーを「スタート・ゴール」とするもので、スタート直後は大変な混雑となります、日本人小学校のある所を通過する頃から、まばらな状態となり、その後は楽しい低山歩きのコースに変わります。

ゴール到着後に味わう中華料理も、大変楽しみな一つとなっています。

香港の「ウォーキング大会」の特徴は、お金に関係がある事です。

大会に参加する人は参加費用を払いますが、参加しない人も特定の参加者が歩いた距離に対して、特定の金額を払う仕組みとなっています。 この支払い分に対し当局は免税証明書を発行し、課税の対象から外す措置を取っているようです。 この様にして集められたお金は、すべて社会福祉に使用されているとの事です。

香港の「ウォーキング大会」に、貴方もぜひ一度参加をしてみませんか？

—— 我孫子市在住 渡辺 肇幸 ——

渡辺さんの「世界のウォーキング事情」は、如何ですか？
先の件に続き、今回は香港での「ウォーキング」を送っていただきました。
この次は何処の国か、楽しみにしたいと思います。

(事務局)

例会の案内板

☆平将門の遺跡を訪ねて、ビールを飲もう！

- ・8月15日（日）JR常磐線、取手駅西口に7時30分集合。
(柏方面の方は、前の方に乗車すると便利)
- ・当日の会費は、500円=守谷～取手間の乗車券+お楽しみ付
- ・アサヒビール茨城工場での見学は、事前に申込み予約が必要な為、人数を150人と限定させていただきます。
参加希望の方は、例会時に「参加券」を購入していただくか、事務局迄申込みをお願い致します。
- ・注⇒購入後「参加券」を紛失、あるいは
当日忘れた場合も再購入となります。
充分注意して下さい。

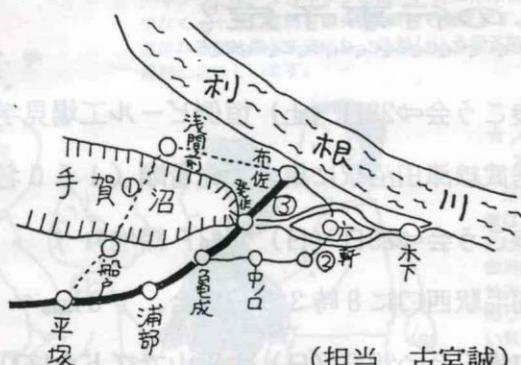


(担当 和田武年)

☆鮮魚（なま）街道を歩いて！

- ・9月23日（祝）JR成田線 布佐駅に9時00分集合。
- ・参加費 他協会100円、一般参加300円（保険料込み）
- ・事前の申込みは、必要なし！ 歩行距離、約18kmの予定。

・江戸時代に銚子沖で捕れた「魚」を船で布佐まで運び、ここから馬の背に乗せ換えて、松戸まで運んだと言う。
文献から想定される「松戸道」を歩いてみたいと思います。



(担当 古宮誠)

☆詳細は、次号の「会報」で！

新会員の紹介

- H-152 松田忠雄 沼南町高柳
 H-153 荒井和子 我孫子市寿
 H-154 遠藤久子 柏市吉野沢
 H-155 横山幸子 鎌ヶ谷市東初富
 H-156 荒井三枝子 千葉市真砂
 H-157 荒井勝治 千葉市真砂
 H-158 瀬田映子 我孫子市湖北台

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、入会案内書等をお送ります。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 —

8月の行事予定

☆船橋歩こう会⇒28日(土) 恒例ビール工場見学へ

JR総武線津田沼駅に集合、先着順(150名)

☆ちば歩こう会⇒29日(日) バイク 緑地ウォーク

JR稻毛駅西口に8時30分集合、16km。

☆利根町歩く会⇒29日(日) 大平山でブドウ狩りを!

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

独り言

ストレスが起きたときも当然の現代社会。しかしも皆が自分なりの「ストレス」を持っている。例えば①動悸がする②息苦しい③眩暈がする④眠れない⑤手足が冷える⑥首や肩がこる⑦目の疲れや痛み⑧頭痛⑨腰痛⑩手足の痺れ⑪疲労感がある⑫便秘になる⑬腹痛⑭下痢⑮消化不良等、これらと上手に対応する事が「ストレス」を楽しむコツだそうだ。

①～⑤に覚えのある人は、食事や睡眠など生活のリズムを整える。⑥～⑩は水泳やストレッチングで筋肉をほぐすような運動を日常生活の中に取り入れる。⑪～⑯に覚えがある人は、食生活のバランスをとったり基礎体力を付けるようにすること。

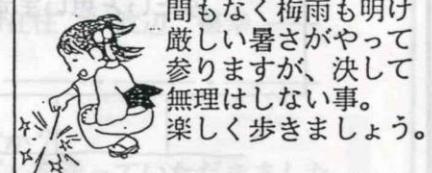
「ストレスは人生のスパイス」だ! 効きすぎると食べられないが、まったく無いと物足りない。ストレスってそんなものという受け止め方で予防措置を早めにとれば「OK」とか。貴方は如何ですか?

健脚を貢えて

菊池糸佳平(柏市在住)

38000km

<編集の窓> 今年のスポーツ界は話題の多い年となったようです。野球・相撲に加えてJリーグの開幕は、ルールの知らない世代をも巻き込み、新しい興奮の時を作りました。相撲でも若貴と曙の対決が千秋楽まで続き優勝の行方に興奮したのは私だけではなかったと思います。



間もなく梅雨も明け厳しい暑さがやって参りますが、決して無理はしない事。楽しく歩きましょう。

(M)

4万kmも一步々の積み重ね