

ほゆう

会報

43号

平成9年(1997) 8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

残暑お見舞い 申し上げます。

役員一同

☆千歩協、会長顧問参与会より

8月10日、千葉市本千葉町のレストラン「ほてい家」にて、会長顧問参与会議が藤平会長出席のもと開催されました。

主な議題としては、

- ・アルコロジー全国大会の千葉市開催
- ・1級指導者研修会への推薦基準
- ・関東甲信越及び、県内マーチングリーグ
- ・20周年記念式典の概要他
- ・その他

等があり、本月末の理事会に向け多くの御意見をいただきました。

終了後、懇親会が開かれました。

— 事務局 —

☆平成10年度の行事計画を策定中!

来年も会員の皆様をはじめ、多くの方々に楽しんで貰えるような行事を計画したいと考えております。

良いコース、希望するコース等がありましたら、事務局まで“チョット”教えてください。参考にさせていただきたいと思えます。

— 事務局 —

☆千歩協、事務局会より

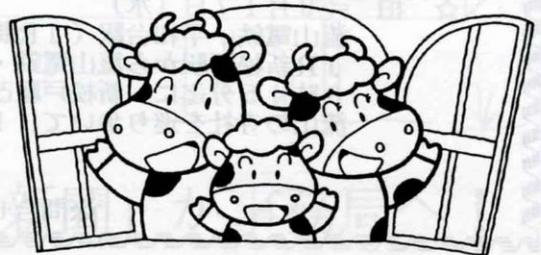
8月16日、千葉市花園公民館にて事務局会が開催されました。

先に行われた会長顧問参与会議の内容を受け、理事会への提案内容を整理させていただきました。

8月21日、千葉市花園公民館にて臨時の事務局会が開催されました。

今回は、先日発送された指導員研修会への参加案内資料等の内容をもとに、一級指導員の受講資格を明確にし、県としての認定基準を統一させるため、意見集約を行いました。

— 事務局 —



身体のコディション と色の力

色彩が人に好影響をもたらすという、カラーセラピーの研究が最近進められています。色に対して人々はどう感じるか、色は心にどんな影響を与えるか等、色彩心理学の研究成果を実生活に役立てようというものです。

知覚心理学を専門とする京都大学の学阪(おさ)道行教授の研究によれば、ほとんどの人は原色を見る時よりもパステルカラー等彩度の中位程度の色を見ている方が心地よい、という結果が出ています。

また、色彩心理学の専門家・日本福祉大学の秋田宗平教授によれば、若くて軽傷の患者さんの病室には、身体を活性化させる暖色系が適しているそうです。

逆に、高齢で慢性疾患の患者さんの病室には、気分を落ち着かせ、痛みを抑える寒色系がむいているそうです。

では実際に、どんな色がどういう“働き”をもっているのでしょうか。

前述のとおり一般的に、暖色系の色は自律神経の働きを活発にし、寒色系の色は鎮静化させるといわれています。中でも、ピンクは自律神経を刺激し、内分泌を活性化させて若返りに効果があるそうです。赤はさらに身体を活性化し、気分を高揚させるので、元気を出したい場合に最適で、お年寄りに赤い下着を着用してもらったところ、内蔵の働きが良くなったとの結果も発表されています。

鎮静力を持つといわれる青は、実際に運動神経の興奮を抑えます。血圧を下げる効果があるので、高血圧の人は青のパジャマを着て寝ると良いといわれています。

このように、色は心理面に大きな影響を与えますので、これらを上手に活用して日常生活を有意義に過ごしたいものです。

ふぁみりーウォーク

誰でも自由に参加できます。

約2時間程度(6~8km位)のウォーキングを、のんびりとする予定です。
お友達と誘い合わせて、ぜひ一度お出かけ下さい。

☆我孫子⇒9月 6日(土)

JR我孫子駅改札前に9時00分(集合・出発)

手賀沼公園から志賀直哉邸跡・親水公園・八幡神社を経て湖北駅にと
続く、我孫子の旧道を訪ね歩きます。 御期待下さい。

☆松 戸⇒9月13日(土)

JR北小金駅に13時30分(集合・出発・解散)

慶林寺・大勝院から大谷口城址公園を通過、広徳寺から幸田湧水
まで。 希望者があれば、松戸市最北端の地まで御案内します。

☆ 柏 ⇒9月17日(水)

流山電鉄・平和台駅(JR馬橋駅始発)に9時00分(集合・出発)

JR新松戸駅から流山電鉄・幸谷駅への乗換も便利です。

8時45分迄に、新松戸駅改札口前に集合すれば、御案内致します。
流山の寺社を巡り歩いて、11時45分頃流山駅で解散予定です。

※問合せ先 030-34-58750(古宮)

見えるはず 止まるはずでも 手をあげて

月例会の案内板

☆9月例会「発足記念、柏の史跡を訪ね歩く」

開催日 9月21日(日)、歩行予定距離約14km。

- ・集合場所：JR柏駅東口(柏そごうデパート前広場)
- ・集合時間：8時30分

平将門第三夫人ゆかりの鏡井戸がある福満寺と、将門9代目の子孫相馬小次郎が築城の増尾城址公園を訪ね、秋の一日を発足5周年を記念して歩きます。
解散は新柏駅で14時30分頃の予定です。ぜひ御参加下さい。

(担当者 香住和良)

☆10月例会「我孫子から成田へ」

開催日 10月25日(土)、26日(日)

詳しくは次の会報内で
お知らせ致します。

(担当者 渡辺肇幸)

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

黄色点滅 早く急げと 呼んでない

事務局より

残暑お見舞い申し上げます。
今年も皆様に御迷惑をかけながら、暑い夏が過ぎようとしております。

- ・「頼んだのに、何もしてくれない！」と
思っている方はおりませんか？
私自身、処理したつもりでしていない事
が有るよう、無いような。
依頼を受けた時は、できるだけ早く処理
するように心掛けていたのですが、
皆様の方も遠慮なく電話して下さい。
お願いします。

(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

<向日葵> 盛夏、太陽
の下で黄金色に輝いて咲く
ヒマワリは、最も夏に相応しい花である。

キク科の一年草、北アメリカ原産で、高さは2~3mにもなり、大きな心臟形の葉が互生し、茎の頂きに花茎30cmに及ぶ頭花を横向きにつける。

一茎一花の大輪咲きの大型品種はロシヤヒマワリといい、種子を食用や油料・飼料にするため改良されたもので、その他園芸種には一茎多花や八重咲きもある。

日車、日輪草などの別名があり、ヒマワリの属名ヘリアントゥスはギリシャ語で太陽の花を意味し、英名サンフラワー、仏名ソレイユ独名ゾネンブルーム等いずれも太陽にちなんだ名が付いている。



太陽の運行に従って
回転すると俗に言わ
れるが、向日性は強
いものではなく
遅く太陽に向かっ
て咲く強烈な花の印
象が思い込ませたも
のと思われる。

向日葵は金の油に身をあびて
ゆらりと高し日のちひささよ

9月例会案内

- | | |
|--------------------|--------|
| 13(土) 私鉄沿線リレーウォーク | (千歩協会) |
| 14(日) 松戸スポーツフェスタ97 | (松戸JC) |
| 14(日) 宗吾直訴の道 | (船橋歩会) |
| 15(祝) 旧江戸川周遊ウォーク | (いちかわ) |

⇒ぜひお友達と御一緒にお出かけ下さい。

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

<編集後記>

今年は一週間の夏休みが取れたので、岐阜で行われたユースリーに参加してきました。

出発前夜の深酒から未明の冷え込みで寝冷えをし、夏風邪! 体調不十分のまま、行ってきました。

この時期は、夏の疲れもでてきて体調を崩しやすい状態にあります。皆様も充分注意して下さい。

(M)