

ほゆう

会報 47号

平成9年(1997)12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

今年も一年
ありがとう
ございました

迎える寅年が、皆様にとって素晴らしい年となる事をお祈り申し上げます。

役員一同

☆松戸市ウォークラリー大会より
先月日曜日、松戸市が主催するウォークラリーが、総合運動公園で開催されました当初心配された参加者数も、各方面の協力もあって、約1600名の皆様に楽しんでいただきました。
本会からも、多くの方々に御協力をいただき、ありがとうございました。
市も、これ程多くの方々が参加してくれた事に驚き、来年以降の開催を前向きに検討する事となりました。
(松レク、古宮)

やったぞ! 10回参加

流山市在住 和田武年(59)

今年の第20回日本スリーデーマーチは、私にとって10回目の参加となる記念すべき大会でした。初参加は第11回大会で、49歳になったばかりの私は、糖尿病の宣告を受けて深刻に悩んでいました。

当時の私は、朝家を出ると夜戻るまで一日中車に乗りっぱなしと言う状態で、付き合いゴルフもしていた為、休日などは練習場で勢いよく5箱以上をガンガン打ちまくっていたものです。ところがある日を境に、2箱も打つと疲れてしまうようになり、仕事が一区切りついたのを機会に思い切って「人間ドック」に入ると、東京女子医大の糖尿病センタに回されてしまいました。そこで先生からは「貴方は軽いうちに見つかって良かった、これを機会に生活習慣を健康的に改め、毎日1万歩を目標に歩きなさい」と指導されました。しばらくは一人寂しく歩いていたが、そのうち取手市の近くに「歩く会」のある事を知り、早速仲間に入れてもらいました。そこでスリーデーマーチを知るのに、歩き始めてから6ヶ月足らずだったのはラッキーでした。

スリーデーマーチには、最初自宅から通って“40kmコース”に参加しました。ところが思ったより早くゴールできたので、3日目には“50kmコース”に挑戦したところ大成功。翌年からは泊り込みで50kmコースを歩くようになりました。歩き始めて1年足らずで、糖尿病が「歩け歩け病」に取って変わり、しかも40・50kmの例会を渡り歩く、長距離志向が数年間続きました。仲間や友達がドンドン増えてきて自分にも自信がでてくると、この喜びを他の人に伝え、人の役に立ちたくなった時、「千葉県の北部に歩こう会をつくらうではないか」と言う話を持ち上がり、発起人の一人に加わる事になりました。

今年も50kmコースに参加しましたが、途中で丸木美術館を見学したり、木曾義仲公ゆかりの班溪寺に立ち寄りたりと、初めてゴール時間を気にする歩きをしました。3日目の10kmコースに参加したりと、「きんさん・ぎんさん」に会うことはできなかったけれど、今までとは違った歩きが、新しい歩きの世界が、見えたように感じました。

☆年間完歩申請について!

本会の会員は、千葉県歩け歩け協会の会員であると共に、(社)日本歩け歩け協会の会員でもあります。皆さんが、日頃参加している「本会の月例会」は勿論の事、県内及び県外各地(広く全国各地で開催される大会行事等も含む)での行事に参加した日数(ツーデーマーチは、2日)の累計が25日以上あれば、(社)日本歩け歩け協会の「年間完歩賞」を申請する事ができます。本日、その申請用紙を配付しておりますので、該当される方はお受取下さい。

☆距離認定について

年間完歩の申請と同様に、歩行距離についても認定制度があります。これは、各所で開催される行事(例会)に参加したときの歩行距離だけでなく、普段御自身が歩いている距離も、その対象として加算する事ができます。地球一周が、およそ4万kmと言われておりますので、これを目標に「何周」できるか、ぜひ挑戦してみてください。一応、1千kmから申請する事ができます。毎日の歩行距離を手帳に書留めてその累計距離が千km単位になりましたら、事務局か、お近くの役員にお声を掛けて下さい。申請用紙を差し上げます。

歩く事の目標として、この二つの制度をおおいに活用して下さい。

(事務局)

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、ぜひ一度おでかけ下さい。

☆我孫子⇒ 1月 3日(土)
成田山の初詣ウォークに参加します。
JR成田線成田駅の西口広場に、13時00分集合。
県内各所から、大勢の歩友が集まり一年の歩き始めを祝います。

☆松 戸⇒ 1月10日(土)
JR武蔵野線南流山駅に、13時30分(集合・出発・解散)
江戸川霊場八十八か所巡りの第一回目。
1番札所からスタートして、9つの札所を巡り、流山電鉄の流山駅で解散の予定。

☆ 柏 ⇒ 1月21日(水)
東武野田線新柏駅に、9時00分(集合・出発・解散)
駅前広場から広幡八幡神社を通過して、ニッカウスキー柏工場へ
見学後、増尾駅まで歩いて解散の予定。
弁当を持参してください(工場見学は飲み放題との事! ム!)

※問合せ先 030-34-58750(古宮)

月例会の案内板

☆1月例会「新春成田山初詣」 千葉県歩け歩け協会主催行事

開催日 平成10年 1月3日(土)、11km

- ・集合場所：JR成田線、成田駅西口広場
- ・集合時間：13時00分(初詣は、集合前にお願いします)
- ・概略コース：西口広場～赤坂公園～公津の杜～日吉台公園～
国道51号線を横断～成田市役所隣(栗山公園)
- ・解散場所：成田市役所近くの公園を、予定しています。
皆さんと乾杯して、一年の健康と歩行安全を祈願。

(担当者 古宮誠)

☆2月例会「北総歩こう会 定期総会」

開催日 平成10年 2月21日(土)、11km

- ・総会会場：常盤平市民センター
新京成線常盤平駅より徒歩15分、案内あり。
- ・集合時間： 時 分(検討中!)
- ・その他：終了後のウォーキングコース等は、次号で。

(担当者 三ツ橋省吾)

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ!

事務局より

- ・平成10年度に向けた継続手続きをしております。
年会費の払込みは後日として、継続の意思だけでも、早めをお願いします。
- ・日歩協の年間完歩申請書を配付しております。
年間25日以上、行事に参加した方が対象となりますので、御自身の手帳等を確認の上、御記入下さい。
- ・この一年、皆様には大変お世話になりました。
来年もまた、よろしく願い致します。

(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】 <冬の笹> 落葉した冬木立の根方を深々と笹が覆って厳しい山の表情を和らげている。
初冬の戸隠の山を歩くと、クマザサに似た葉の大きなクマイザサの笹原が青々と続く。

戸隠には他にチシマザサ、別名ネマガリダケがある。熊笹とも呼ばれ、日本海側の多雪地帯に分布し、2m以上にもなり、広葉樹林や沢の付近に大きな群落をつくっている。竹籠など竹細工に利用され、初夏のたけのこは山菜として賞味される。

名前が知れ渡っているクマザサは「隈笹」と書き、中国・四国・九州地方に自生するが普通庭などに植えられる事が多い。
茎の高さは50cmから1m、葉は上の方の節から出た小枝の先に集まってつき、長さ15~20cm、幅4~7cmで、冬になると葉の縁が枯れて白くなる。



びっしりと敷き詰めたクマザサの縞模様は、寒林を吹き抜ける風の中でもあたりをひどく明るく感じさせてくれます。

<からからと日は吹き暮れつ冬木立>

1月例会案内

3(土) 成田山新勝寺初詣ウォーク (千歩協会)

平成10年の歩き始めは、恒例となった成田山初詣から始まります。
一年の計は元旦にあり！ 安全、健康、友達 etc
貴方は、来年の「寅年」に何を期待しますか？

⇒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>

寒くなりましたね。
今年は本職の仕事が変わるなど変化のある年となりました。
本会にも多くの新役員が加わり新鮮な風が吹く等、運営内容にも幅が出たように感じています。
会の活動は役員がつくり出すのではなく、参加してくれる方々によるものと考えます。
次の一区切りを目指し、今後共よろしく願いします。

(M)