



会報 52号

平成10年(1998) 5月例会時発行

☎277-0861 柏市高田 754-13

北総歩こう会事務局

☎ 030-34-58750

## ☆CWAニュース

5月15日、千葉市花園公民館で事務局会が開催されました。

主な議題は次のとおりでした。

## 1. 関連行事の確認他

5/17 みずウォーク

6/ 6 アルコロジー

6/27 研修会

7/19 海の日ウォーク

※開催日を変更する

12/ 5 記念式典

※ウォーキングも実施

## 2. 伊能忠敬ウォーク

詳細が見えず、当分静観する事に！

## 3. あるけ新聞の値上げ問題

各歩会の意見を集約した後、協議

## ☆手賀沼ツーデーの大会名を募集！

本年10月に開催を予定している「手賀沼周遊・ツーデーウォーク」について、多くの皆様に親しみ、愛されるような“大会名”にと考え、広く公募する事に致しました。

○コース概要：昨年までの手賀沼を中心としたコースに加え、沼南町や印西市をも含む変化のあるコース(40km、20km、10km)を現在選定中です。

○応募資格：なし！

○応募方法：はがき1枚に1大会名を記入

○募集期間：6月30日(消印有効)まで

皆様のお知恵を拝借させて下さい。

— 事務局 —

## ☆アルコロジー千葉県大会

環境庁が主唱する「地球温暖化防止国民運動」であるアルコロジー運動・2kmまではいつでも歩こう、1日1万歩キャンペーンの主旨に沿って誰もが参加できる楽しいウォーキング大会を、今年も開催致します。

歩くことを通して心身の健康を増進し、自然との豊かなふれあいを求め、ぜひ皆さんも参加をしてみて下さい。

期日：平成10年6月6日(土)

会場：千葉ポートパーク野外ステージ前

受付：午前9時～10時  
(チャリティー参加費500円)

事前の参加申込みは不要です。

当日参加する場合は、10時までに受付を済ませた後、ウォーキング教室や、ニュースポーツ等を体験しながら、御自身の体力にあった距離を歩いていただきます。

会場へは、千代田線・新松戸駅から武藏野線を利用して南船橋駅まで行き、京葉線に乗り換えてちはら港駅へ行く方法と、柏駅より東武野田線で船橋に出て、JR線に乗り換えて千葉駅で下車し、モノレールでちはら港駅に行く方法があります。

## — 定例懇談会 —

- ・期日：6月10日(水)
- ・場所：我孫子駅北口「つくし」にて
- ・時間：午後6時頃より、適当に！
- ・会費：割り勘

どなたでも、自由に参加できます。

## 無理なくできる運動は、ウォーキング！

とかく運動不足になりがちな毎日は高血圧や糖尿病等の「生活習慣病」の一因になっている事は、すでに御存知のとおりです。この「生活習慣病」の予防に効果的なのがウォーキングで、年齢や体力に関係なく、誰にでも始める事のできる手軽な運動と言えます。

ところで、はじめての方から「どの位の速さで歩けば良いのですか?」との質問を受ける事がありますが、目安としては“隣の人と会話ができるくらい”が丁度良いと思います。心臓や腰・膝等に負担をかけない、適正な強さの目安を、脈拍数で知る事ができますので参考にして下さい。

$$138 - (\text{年齢} \div 2) = 1\text{分間の適正脈拍数}$$

運動中 運動直後  
1分間の = 15秒間の × 4 + 10拍  
脈拍数 脈拍数

年齢	運動直後の15秒間の脈拍数	運動中1分間の脈拍数
21~28歳	29	128~124
29~36歳	28	124~120
37~44歳	27	120~116
45~52歳	26	116~112
53~60歳	25	112~108
61~68歳	24	108~104
69~76歳	23	104~100
77~84歳	22	100~96
85~92歳	21	96~92

### ふあみりーウォーク

誰でも自由に参加できますが、参加費(100円)をいただいております。  
約2時間程度(6~8km位)のウォーキングを、のんびりと行います。  
お友達と誘い合わせて、ぜひ一度おでかけ下さい。

☆我孫子⇒ 6月 6日(土)=担当・宮崎

JR常磐線・北柏駅に、9時00分(集合・出発)  
北柏から歩き始め、農業公園(風車あり)を通っての裏道ウォーク。  
8km強のコースで、解散は常磐線・我孫子駅。

☆松戸⇒ 6月 1~~5~~日(土)=担当・友野

白鬚神社(JR武藏野線・新八柱駅)に、9時00分(集合・出発)  
八柱弁財天～八柱靈園～大相撲・佐渡ヶ嶽部屋～お立場～善光寺と  
巡り歩いて、新京成線・五香駅で解散する約8kmのコース。

☆ 柏 ⇒ 6月 17日(水)=担当・香住

JR常磐線・我孫子駅南口に、9時00分(集合・出発)  
手賀沼公園から遊歩道に入り、初夏の風景を充分に堪能していただきながら天王台駅まで歩く約8kmコース。

※問合せ先 030-34-58750(古宮)

# 月例会の案内板

## ☆6月例会「牛久沼周遊」

開催日 平成10年6月14日(日)、25km

- ・集合場所：佐貫駅西口（JR常磐線・佐貫駅下車、案内あり）
- ・集合時間：午前8時30分  
松戸 7:55 ⇒柏 8:04 ⇒我孫子 8:09 ⇒佐貫 8:24
- ・その他  
距離の長いコースではありますが、途中の13km付近で一次解散を行い、バスを利用して牛久駅か藤代駅へ帰る事ができるようなコース設定を致しました。  
長い距離に多少の不安がある方でも、安心して参加できると思います。

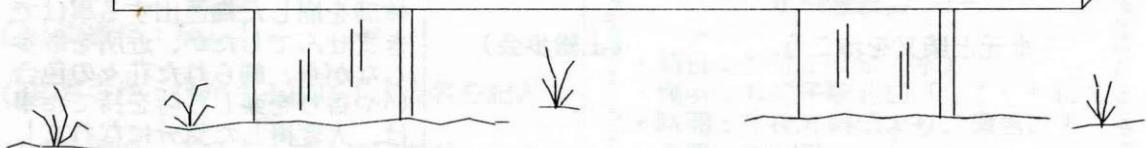
(担当者 稲岡末子)

## ☆7月例会「ビール工場見学ウォーク」

開催日 平成10年7月25日(土)、18km

- ・集合場所：ふれあい広場（JR常磐線・我孫子駅下車）
- ・集合時間：午前8時30分
- ・その他  
工場見学は14時30分から、2回（参加人数による）に分けて実施の予定。  
終了後の送迎バスは利用せず、駅まで歩いていただきます。
- ・解散場所：常総線守谷駅（16時頃？）

(担当者 清水完浩)



☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

## 事務局より

- 一部会員の方々より、新聞が届かないとお叱りの電話をいただいております。
- 例年どおり、継続ならびに新規登録等の手続きは完了しておりますが……。その月の5日頃までに届かない時は、すぐに連絡をお願い致します。
- 新規会員の方々及び、依頼を受けた会員の方々の名札ができあがりました。個々に郵送させていただきましたので、お受け取り下さい。
- 大変遅くなり、申し訳ありませんでした。

(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。お友達をお説きの上、皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

### 独り言

<牡丹>  
鯉のぼりが薰風はためく頃になると、ボタンの園がしきりと気にかかる。春早くから朱色の太いボタンの芽が大輪の花を約束し、白樺派の歌人木下利玄は「牡丹花は咲き定まりて静なり花の占めたる位置のたしかさ」と、その姿を的確にとらえている。

五月頃、香り高い径10数cmの豪華な花が今年伸びた新しい枝の先端に一花開く。花の色は原種が紫紅色で、花弁は5~6枚。園芸品種は、紅・紫・薄紅・白・黄色など多彩で一重から千重まである。

「散るときも牡丹の花は美しき一日のうちに重なりて散る」(中村憲吉)

中国原産で、奈良朝に僧空海が持ち帰ったといわれている。はじめは上流階級の花であったが、江戸時代以降、絵画、彫刻、俳諧、詩歌などに広くとり上げられ、蝶、眠り猫などとの組み合わせも一般化し、庶民の生活に溶け込むようになった。



天つ日に身を盛りあげて牡丹咲く

### 6月例会案内

6(土) 全国一斉アルコロジー・千葉県大会	(千歩協会)
7(日) 花と水に親しむウォーク	(船橋歩会)
21(日) 菖蒲めぐりウォーク	(いちかわ)
水元と柴又を歩こう	(上総歩会)

御自身の都合に合わせて、御参加下さい。

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

### 編集後記

最近住宅街を歩くと、どの家々も競うように鮮やかな花々が植えられ、家人ばかりでなく道行く人達の目をも楽しませてくれるのがうれしい！

今年の連休は、生憎のかぜで体調を崩した為遠出する事はできませんでしたが、近所を散歩しながら、飾られた花々の色合いや香りを楽しむ時を持てた事は、大変得した気分になれましたよ。

(M)