



会報 53号

平成10年(1998) 6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

☆手賀沼ツーデーの大会名を募集中！

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：ありません！

○応募方法：はがき1枚に1大会名記入

○募集期間：6月30日(消印有効)迄

※まだ一通の応募もありませんが、皆様の御協力をお願いします。

— 事務局 —

☆開催日の変更！

県レク野田大会の開催月が、当初の10月から11月に変更された事を受け、本会の主催行事の開催月を次のとおり変更致しました。

県レク野田大会：10月25日
↓
11月15日

我孫子300町：11月8日
↓
10月25日

お手元の行事予定表につきましても、修正の程よろしくお願い致します。

— 事務局 —

☆御存知ですか？

「あるけ新聞」の値上げが議論されている事を、皆様は御存知でしたか？毎月届く「あるけ新聞」は、日歩協(JWA)年会費として年一回支払う千円と、企業廣告費等で賄われてまいりましたが、長引く景気の低迷による廣告収入の減収等が影響し、従来どおりの年会費では新聞の発行が困難になってきたとの事です。

現在、倍額の二千円(ほぼ決定)が提案され各県協会並びに地域団体等での議論が進められております。

歩会の年会費に上乗せするか、例会参加費等で対応できるか等、意見の集約段階ですが、会員の皆様にも直接係わる問題でもあります。

この件に関して、御意見等がありましたら、是非お聞かせ下さいませんか？よろしくお願い致します。

— 事務局 —

※年会費の値上げと並行して提案されている、月例会参加費の値上げ案です。

県内：無料⇒有料に(県内は統一)
他歩協：100円⇒300～500円
一般：300円⇒500円

— 定例懇談会 —

- ・期日：7月8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。

健康の基本は正しく歩くこと

重い頭を支えながら“歩く”ことは、想像以上に不安定で難しい動きと言えます。それをスムーズなものとしているのは、頭を支えている背骨、腰、膝等の骨格とその周辺の筋肉に他なりません。特に背骨（脊椎）の回りにはさまざまな神経が通っている為に、その周辺にしなやかで強靭な筋肉を持つことは、健康と美しさを保つ必須条件と言えます。

背中が曲がって頭が前に落ち、それによって骨盤も前に出たような歩き方は、ストライドの小さいとぼとぼ歩きになってしまいます上、内蔵にも悪影響を及ぼし、健康を損ないやすくなってしまいます。これは、すべて重い頭が身体の最上部にあることに起因しています。これを防ぐ為にも、正しい姿勢で、正しい歩き方をする必要があるわけです。

理想的な歩き方は、かかと着地
胸を張って、大きく手を振りながら膝を伸ばし、幅広いステップで

歩幅を広く片足過重で
踵から着地した後は、完全に片足に体重を乗せることが重要です
完全に片足に体重を乗せることができないと、脚の振り出しが充分にできず、歩幅を広くする事ができませんよ



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⇒ 7月 4日（土）=担当・古宮
JR常磐線・我孫子駅に、9時00分（集合・出発）
手賀沼の湖畔を散策しながら、天王台駅まで歩く約7kmのコース。

☆松戸⇒ 7月 11日（土）=担当・岡崎
JR常磐線・北小金駅に、9時00分（集合・出発）
江戸川八十八か所巡りの第4回目。
大勝院～医王院～元薬師院～耳だれ地蔵へと歩いて、JR武藏野線南流山駅で解散する約7kmのコース。

☆柏⇒ 7月 15日（水）=担当・鈴木
JR常磐線・北柏駅南口に、9時00分（集合・出発）
武者小路実篤邸跡～手賀沼公園～志賀直也邸跡～手賀大橋～水の館等、我孫子市の西部地域を訪ね歩く約8kmコース。
解散はJR常磐線・我孫子駅で。

※問合せ先 030-34-58750（古宮）

月例会の案内板

☆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
 - (1). 14時30分からの工場見学を予約してありますが、当日の参加人数によっては、2回に分かれる事もあります。受付け時、先着150名の方が第1回目となり、残りの方々は2回目の見学となる事を御了解願います。
 - (2). ここ2～3年程、送迎バスの利用について、工場側より苦情をいただいております。参加者の皆様には終了後の送迎バスを利用せず、駅まで歩いていただきます。
 - (3). 当日の手帳押印は、工場見学後、駅までの途中にて行います。
- ・解散場所：常総線守谷駅（16時30分頃？）

(担当者 清水完浩)

☆8月例会「ミニナイト in 江戸川」

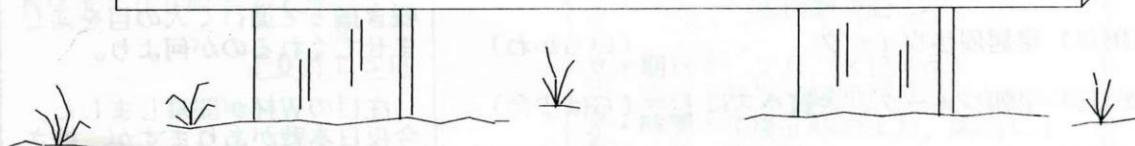
開催日 平成10年8月22日(土)、 km

- ・集合場所：松戸駅西口広場時計台前（JR常磐線松戸駅下車）
- ・集合時間：午後 時 分
- ・その他

詳細は次号にて！

- ・解散場所： (時頃？)

(担当者 岡崎千代子)



☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

事務局より

- 手帳カバーが入荷しました。
新入会員の方々には、バッヂと一緒に順次発送致しましたので、今暫くお待ち下さい。
- 現会員の皆さんで、破損している物は取り替えますので、申し出て下さい。

(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。お友達をお説いて上、皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

独り言 <椎の花>

梅雨の季節、鎮守の森にスダジイの花の香りが満ちる。一般にシイノキと呼ばれるブナ科の常緑高木で、高さが25mにもなるわが国を代表する照葉樹である。照葉樹は冬も葉を落とさない広葉樹で、スダジイやコジイのシイ類、アラカシやシラカシのカシ類、クス、タブ、ツバキ等がこれにあたり、葉は比較的小形であって、表面はろう質の為か日光にあたると輝いて見える。

スダジイの樹皮は黒褐色で深く縦に裂ける。福島、新潟以南の本州や四国、九州に分布しコジイが内陸部に多いのに対し、スダジイは沿岸近くに多い。



吹く風もふるさとの香の椎の花

7月例会案内

- | | |
|---------------------|--------|
| 5(日) 銚子の海辺を歩こう | (上総歩会) |
| 12(日) 東京ウォーク | (東総歩会) |
| 19(日) 海の日ウォーク | (千歩協会) |
| 19(日) 皇居周歩ウォーク | (いちかわ) |
| 26(日) 早朝ウォーク、大賀バスに! | (ちば歩会) |
- 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>

例年の事ではありますが、関東地方も梅雨に入り、何ともすっきりしない空模様が続いております。すっきりしない空模様とは対照的に、そこかしこには紫陽花の花が色鮮やかに、いまを盛りと咲き揃って道行く人の目を楽しませてくれるのが何より。

注目のW杯が開幕しました。今夜日本戦がありますが、皆さんの予想では如何ですか?

(M)