

会報 55号

平成10年(1998) 8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

☆年会費は値上げ?

先に、JWA年会費（新聞代）の値上げ問題について掲載した内容の続編です。

JWA年会費は、「地域団体（歩こう会）に入会した者がその上部団体（県協会）を通じJWAに入会を希望する場合、通常の年会費は1000円とする。」と言う規約を一部改正し、“2000円とする。”に改め、本年9月より（JWAに）入会する者から適用される事が、通常総会では既に承認済み。JWA会員には毎月「あるけ新聞」が配付される為、以前からこのJWA年会費が新聞代であると、本会では説明をしていたもの。

今回の規約改正に連動させて、実質的にJWAを支える首都圏（東京・埼玉・千葉）の各都県協会年会費を統一させたいと言う思惑

$$\begin{array}{ll} \text{東京} & 4000 + 1000 = 5000 \\ \text{埼玉} & " \qquad \qquad \Rightarrow 5000 \text{円} \\ \text{千葉} & 4500 + 1000 = 5500 \end{array}$$

もあり、現在も討議がすすめられていますが千葉県歩け歩け協会としては県下各歩会の意見を集約した結果、とりあえず1000円の値上げは受け入れる方向でまとまりつつある事を御報告致します。

なお、県内各歩会々員の月例会への参加費は、従来通り無料とする事で確認されております。

（ただし、特別例会行事等は除きます。）

来年度の継続手続き開始（10月頃）までには、結論ができるものと思われますが、値上げ幅が500円になるか、1000円となるかまだ判りませんが、本会としても尚一層の運営努力をしていくつもりでおりますので、会員の皆様にも御理解をいただけます様、よろしくお願ひ致します。

（事務局）

☆担当報告（清水完浩）

「ビール工場見学ウォーク」を担当して

コース作りに始まって、少しでも車の少ない道を、昼食場所・トイレ等、役員さんは大変な事と以前から思っておりました。その役回りが私に廻ってきたのです。それに、少しでも多くの皆様方に参加して貰いたいと昨年の事前申込みをやめました。

当日の朝方、少し雨が降った事もあってか、2回に分けて工場見学と思っていましたが、154名にて1回で無事終わる事ができました。

これも運営委員長の和田さんをはじめ、宮崎さんや他全役員の助けがあっての事です。また、参加された皆様方の御協力があったればと思っております。

これからもお互い楽しく歩きましょう！

☆リクエスト 受付ます！

今年も、来年度の計画行事策定の時期となりました。過去に行われた例会等で「もう一度」と言うコースがありましたらお知らせ下さい。

また、こんな所にも行ってみたいと言う希望等も受け付けます。

お近くの役員まで、お願ひします。

— 定例懇談会 —

- ・期日：9月 9日（水）
- ・場所：つくし（我孫子駅北口近く）
- ・時間：18時頃より適当に！
- ・会費：割り勘

どなたでも、自由に御参加下さい。

夏の「応急手当」について！

暑い最中、長時間にわたって直射日光に晒された時に起るのが「日射病」で、炎天下ではなくても、非常に暑い所で運動等をしたりしている時に起るのが「熱射病」です。症状としては、ともに顔色が赤くなり、脈も早くなっています。体温が高くなります。

このように、日射病や熱射病になってしまった人がいた場合、

- ①. 涼しい場所に運び、衣類をゆるめて寝かせる
- ②. 冷水で頭や四肢等を冷やすと同時に、衣類等であおって風を送ってやる
- ③. 体温が下がり、意識が戻ってくるか意識がしっかりしている時は、冷水（スポーツ飲料等）を飲ませる

等の応急手当が必要となりますので、覚えておくと何かの時に役立つと思います。

自分自身が「日射病や熱射病」にならない為の予防措置として、まず第一に外（直射日光下）に出掛ける時必ず帽子をかぶる事は当然で、第二に行動中は適当に水分補給をおこなう事を忘れないようにする事が大切です。

また、疲労や日頃の睡眠不足等が誘因となる事もあるそうですから、注意！ 注意！

猛暑の盛りは過ぎたようですが、まだまだ暑い日は続きます。
充分注意して、日頃のウォーキングを楽しんで下さい。



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⇒ 9月 5日（土）=担当・小林

東武野田線・初石駅、9時00分（集合・出発）

故菱和吉郎氏の追悼ウォークになります。菱氏がこよなく愛した
であろうコースとして、鎌木学校発祥の地～法栄寺～駒木ふるさと
の森～オランダ館等を巡り歩いた後、初石駅に戻ります。

☆松 戸⇒ 9月 12日（土）=担当・吉井

JR武蔵野線・南流山駅に、9時00分（集合・出発）

江戸川霊場巡りの第5回目です。流山・観音寺と松戸・金蔵院
を含めて稻荷神社等4社を巡り、新松戸駅まで歩く8kmコース。

☆ 柏 ⇒ 9月 16日（水）=担当・渋谷

東武野田線・清水公園駅に、9時00分（集合・出発）

清水公園から歩き始め、旧花の井家住宅～御用蔵～郷土博物館等を
めぐり歩く約8kmのコース。
解散は東武野田線・野田市駅。

※問合せ先 030-34-58750（古宮）

月例会の案内板

☆9月例会「大津川の源流と鎌ヶ谷大仏」

開催日 平成10年9月27日(日)、16km

- 集合場所：東武野田線増尾駅（JR柏駅乗換え、船橋方面）

- 集合時間：午前9時00分

- その他

藤心陣屋跡～福寿院～佐津間城址～北部公民館まで、大津川
沿いを歩いて市制記念公園から鎌ヶ谷大仏へ。
解散は東武野田線鎌ヶ谷駅に程近い囃子水公園で！

- 解散場所：囃子水公園（15時頃の予定）

(担当者 成川定雄)

☆10月例会「我孫子300町」

開催日 平成10年10月25日(日)、17km

- 集合場所：布佐図書館分館前（JR成田線布佐駅下車）
⇒改札口より案内あり

- 集合時間：午前9時00分

- その他：我孫子駅での乗換え時刻に注意して下さい！
8:22、8:54、：

- 解散場所：手賀沼公園（JR常磐線我孫子駅）

(担当者 向正治)

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

事務局より

夏休み

します！

(自宅、☎ 0471-43-5340)
(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 <不健康管理講座>

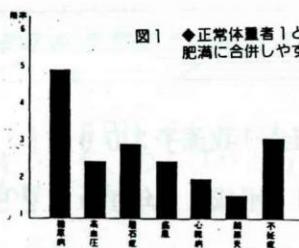
肥満とは

正常な体重といわれる人の体は、凡そ水分60%、タンパク質17%、灰分5%、脂肪18%という割合で構成されています。肥満とはこのなかで脂肪の占める比率(体脂肪率)が多くなる事。厚生省では30%以上を肥満としています。

標準体重を維持していても、体脂肪率が多ければ「肥満」となるわけです。また、標準体重をかなりオーバーしていても体脂肪率が15%であれば肥満とは言わず、いわゆる筋肉質か骨太な人と言えます。

「太りすぎは何故いけないのか」と言うと脂肪組織は、生命の維持にとって不可欠な要素ですが、それほど多く必要としてません。余分な脂肪は、心臓や肝臓・血管・関節等のその他多くの器官に負担をかける事になります。この状態が長く続くと、いわゆる成人病と呼ばれる疾患がおこってきます。

図1 ◆正常体重者とした場合の肥満に合併しやすい病気の出現率



次号へ続く

9月例会案内

12(土) 忠敬ウォーク・佐原出立大会

明年1月から始まる「平成の伊能忠敬・ニッポンを歩こう！」に先立つ出発式典が、佐原市で開催。

10kmコースには充分余裕で間に合いますので、是非皆さんで参加をしてみませんか。

千歩協会も全力を挙げて応援をする大会です。

所属各歩会員の御協力を、よろしくお願いします。

(千歩協会)

<編集後記>

人並みに夏休みをいただきました。長いと思われた休暇も“高校野球とビール”でアッと言う間に過ぎてしまいました。考えてみれば、例年通りと言う感じ。

夏の疲れは秋口から。日中のウォーキングは極力控え早朝や夕方の、比較的涼しい時に楽しむのがベスト！

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

(M)

反射材 着けてあなたを 光らせて