

北総歩こう会会報

ほゆう

会報 006号

平成5年(1993) 9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
☎ 0473(65)2369

発足一年にあたり

北総歩こう会会長
菊池 維平



昨年の9月23日、北総歩こう会準備委員会の第1回例会を開催してから早くも一年がたちました。
あの時柏駅前派出所に、当日の参加予想人数を「100～150人」と届けた所、思いも掛けない“250人”を超える大勢の方の参加をいただき、大変驚きました。そしてその中に「平塚の方」を見かけた時は、涙の出る程うれしく感じました。

東京歩け歩け協会・東総歩こう会・船橋歩こう会・ちば歩こう会・利根町歩く会等歩こう会の仲間の、あの方、この方といずれもビックハイクで、スリーデーマーチで、そして毎月の例会でお会いした顔なじみの方が多かったと思います。

歩くと言うと健康の為が第一になりますが、例会に参加の度に色々の方々にお会いでき人の輪(和)を広げると言う事も忘れられません。足にマメを出した方、リックの重さに苦しんでいる方、喉の渇いている方、相手もなく一人で歩いている方等、色々な機会を捉えて話掛けて人の輪を広げると、次の例会に参加する事が楽しみになります。9月例会後、本年2月の例会まで都合により参加が出来ず、3月より出席をして居りますが、いまだに会員の皆様の御顔も覚えきれません。一日も早く御顔も、御名前も覚えて、声を掛け合うようになりたいと思っております。

会として、この一年は「足がため」の年となります。役員諸氏もだんだんと行事に慣れて、各人様々の持ち味を出しながら務めている様ですので、見守っていただきたいと思っております。そして平成6年度は会員倍増の年とし、一人でも多くの方に参加をしていただき、歩く事の楽しさと健康増進に役立てられれば幸いと思っております。私自身も体力に自信をつけて、来年こそは頑張りますのでよろしくお願い致します。

4万キロも一步一步の積み重ね

焦らず休まず毎日歩こうマイペース

☆詳細は次号の「歩け新聞」が事務局へ!

千倉で交流会開催

9月4日(土)／5日(日)の両日、南房総フラワーマーチの開催地・千倉町において、県下各歩会より参加した38名の会員と地元歩こう会並びに、千倉町町長をはじめ観光協会長・民宿組合長等多数の方々の御出席をいただき、交流会が盛会に開催されました。

千倉でのフラワーマーチ開催も今年で早3年が過ぎました。

ここまでに至る地元歩こう会の皆様方の御苦勞は、大変なものがあつたと聞いております。私達も同じ歩く仲間として、このJML大会を盛り立てていくために今後とも、より一層一致団結していきたいと思っております。

来年の開催日は、2月19～20日と決定致しました。多くの皆様方の参加をお待ちしております。

県協だより！

9月15日、千葉市教育会館にて第3回理事会が開催されました。打合せ内容から、報告及び協議事項より下記のとおり概要をお知らせいたします。

1. 船橋歩会・江端理事の体調不良のため小林氏との交替が承認されました。
2. 県協会の15周年記念事業について
1月30日、14時よりロイヤルホテルにて記念式典を開催。(会費制)
これに伴う歩け行事は、10月24日秋の養老溪谷ワケマーチで行う。
3. 94年度の行事計画(案)が決定。
4. 上総歩こう会の団体加盟が正式承認。

☆水と健康を語る

水があるのが当たり前、と思われているのが現代の風潮とか。水の健康法で著名な

横浜市民病院内科部長の安田三弥氏は「水と生命の関わりを真剣に考えることが健康の根源」と力説しています。

なぜ水が人間の体にとって重要なのかを考えてみると、第1に身体の約60%が水であり、私達は、水のおかげで生きていると言えるからです。人間の体内で果たす水の役割の一つ目に、内部環境の維持があります。つまり、細胞内液、血管内液細胞外液はすべて水で、このバランスを保つことが健康なのです。

二つ目が、栄養の運搬です。私たちが口から入れる栄養素は、消化器から血液やリンパ液の中に吸収されて肝臓へ運ばれ、さらに細胞が利用されやすい形に変えられ再び血液によって、体の隅々に運ばれます。三つ目の働きが老廃物の運搬で、水に溶けた老廃物は尿として排泄されますが、その最低限は一日700～1000mmℓです。四つ目が体温の調節で、体温を一定に保つために、水は重要な役割を果たしているのです。このように水があつてこそ人間が生きて行けるわけで、水に感謝しなければなりません。だからと言って、水を飲みすぎる事もいけません。

それでは何故人間は喉が渇くのでしょうか、人間の体は正直なもので、体内の水分が不足すると喉の渇きとなって水を要求します。詳しく言うと、間脳の視床下部と副腎や腎臓にある細胞が、水分の過不足を感知して、喉の渇きを起す神経刺激や尿量を増加させるホルモンを分泌させます。水分欠乏は血液の水分が少なくなって濃縮され、動脈硬化を進行させます。また、血液の浸透圧が上昇するので、塩水や濃いジュースなど浸透圧の高いものを飲むと、逆に喉の渇きが増すので浸透圧の低い真水を飲むことが最良と言えます。スポーツドリンクは、その成分が体液によく似ているのでいいと思います。

夏は発汗作用や疲労が高まる季節ですが、水を上手に利用することが、健康を保持する秘訣と言うことです。

☆朝月日 VS 札し幌(?)

都内在住 S子

先月、二つの会で「ビール工場見学ウォーク」が行われたので参加して来ました。最初は北総歩こう会が主催するもので、茨城県守谷にできたアサヒビール茨城工場へ。取手駅への集合がちょっと早くて家を出るのが辛く感じましたが、心配した天候もまずまずの中、緑多い道並みを気持ち良く歩くことができました。午後到着した工場は大変素晴らしく、とても綺麗で展望ラウンジからの眺めも素敵でした。

次に参加したのは船橋歩こう会が主催するもので、毎年行われているとの事でしたが私は今回初めて参加をさせていただきました。当日は天気が良く「先着150名」に多少の心配をしつつ出掛けていきましたが、無事受付を終了した時は正直ホッとしました。工場地帯の中にあるビール工場は、そのシンボルマークが良く見えるだけになかなか着かないのが、何故か遠く感じました。二つの「ビール工場」とも、生産工程がお休みであったのは残念でしたが、来年もまた是非参加してみたいと思いました。

ところでビールの味ですが、残念ながらお酒が飲めませんので良くわかりませんが、アサヒ側で行われた「抽選会」では“来年こそは”と思いましたし、サッポロ側ではおみやげに素敵なコップをいただき、得した気分になりました。

☆心と体に効く話！

(某保険会社資料より)

もともとは、スポーツを始める前の準備運動、そして後に残る筋肉痛を防ぐ事を目的に考えられた“ストレッチング”。簡単にいえば、筋肉を伸ばす柔軟体操だが、正しい方法でコマメに行えば、血液の循環をよくして、疲労回復にも役立つという。柔軟体操というと、かつては反動をつけて思いっきり筋肉を伸ばす方法が主流だったが勢いをつけて急激に筋肉を伸ばすと、かえって筋肉は縮まってしまう、逆効果に。しかも痛いのを我慢して無理に伸ばそうとすると、筋肉や首筋を傷めることにもなりかねない。

そこで正しいストレッチングのポイントを幾つか挙げてみると

- ①. 弾みをつけずに、ゆっくり伸ばす。気持ちいいと感じるところまで伸ばす。
- ②. その状態のまま、15~30秒間停止する。
筋肉の張りが徐々にほぐれてくるのが感じられたらOK。
張りが強まるようなら、伸ばし過ぎです。
- ③. 体を停止している時も呼吸は止めずに、ゆっくりとリズムカルに呼吸をすること。
腹式呼吸を心がけ、精神を集中させながらやると効果的。

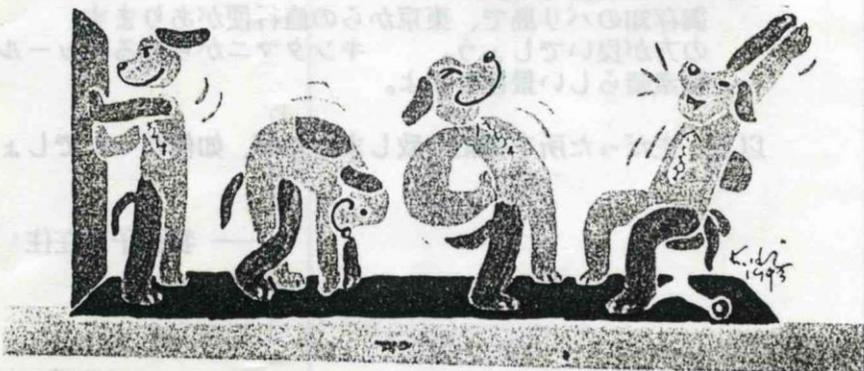
信号待ち等で立ち止まった時、腰に両手を当てて上体を反らし、オヘソを前に突き出す。

壁の前に立ち、ゆっくり上体をひねって、壁に手をつける。

足をクロスし立たたままで前屈。

いずれもちょっとした時間でできる簡単なもの。是非お試しを！

ストレッチングは、
疲労回復の達人なのだ！



インドネシアのウォーキング

今回は、私にとって大変懐かしい「インドネシア」のウォーキングを、皆様に御紹介いたします。

最近の首都ジャカルタ市の目抜き通り・タムリン通りは、日曜日ともなると歩行者天国に変わり、大勢の人達がウォーキングを楽しむようになりました。

私が滞在していた20年前と比べると、まるで隔世の感が致します。

当時はスリやひったくりの類が多く、このタムリン通りを歩く時は腕時計や万年筆をはずし、ポケットに入れて歩くのが常識となっております。その様な状況下、何よりも歩く事の好きな私を選んだ所は、比較的治安の良い、東洋のビバリーヒルズと言われる高級住宅地・クバヨランバルで、東西南北ともほぼ2kmの地域に個性的な素晴らしい住宅が建ち並んでおり、歩くだけでなく住宅を眺める楽しみもありました。また、日中最も暑い午後2時頃からウォーキングをはじめ、終われば自宅の冷蔵庫へ突進し、世界有数の美味しいビール「ビンタンバル」を飲むのも楽しみの一つでした。時には車で1時間のボゴール植物園や更に茶畑の中を40分程登り詰めた所にある「ブンチャック」と言う海拔1300mの峠周辺迄、よく足を伸ばしたものでした。

インドネシアは年中日本の夏の様な気候ですが、広い国土の中には山あり、海ありで多くの「ウォーキング適地」があります。

そこで、この中でも比較的交通の便が良い所を、何ヶ所か御紹介致します。

1. 北スマトラ、トバ湖・プラスタギ周辺。
素晴らしい高原地帯で、トバ湖に浮かぶサモシール島は淡路島と同じ位。
2. 西ジャワ、バンドン・レンバン周辺。
ジャカルタから車又は汽車で4時間。ブンチャックからは車で2時間。涼しい高原地帯で、沿道で売っている“茹でトウモロコシ”の味は最高。火山も温泉もあります。
3. 中ジャワ、ディエン高原。
有名なボロブドールから車で1時間、又は中部ジャワ州都スマラン市から車で1時間。
ボロブドールを小さくしたような寺院遺跡群で、特に霧の朝は神秘的です。
4. バリ島山岳地帯。
御存知のバリ島で、東京からの直行便があります。バリは海よりも山の方が良いでしょう。キンタマニから見るバール山や、バール湖は素晴らしい景色ですよ。

以上、主だった所を御紹介致しましたが、如何だったでしょうか。

例 会 の 案 内 板

☆関東ふれあいの道（緑の道コース）

- ・ 10月11日（祝） JR成田線、小林駅に9時00分集合。
- ・ 事前の申込みは、必要なし！ 歩行距離、約18kmの予定。
- ・ 下総台地にのびる「関東ふれあいの道」は、滑河観音を中心に四季折々に楽しめる特色あるコースが作られています。
今回は小林から続く「緑の道コース」を皆様に歩いていただきます。

☆坂東太郎ウォーク・県外編Ⅱ ⇒10月16日と17日に実施。

- ・ 初日は、秩父鉄道・西羽生駅に9時30分集合の22km。翌日は東武小泉線・西小泉駅に8時30分集合して18kmの2日間です。邇上会員、非会員にかかわらず多くの方の参加を待っています。

（担当 古宮 誠）

☆柏の葉公園に遊ぶ！

- ・ 11月23日（祝） JR常磐線 北柏駅に8時30分集合。
- ・ 参加費 他協会100円、一般参加300円（保険料込み）
- ・ 事前の申込みは、必要なし！ 歩行距離、約14kmの予定。
- ・ 米軍無線基地跡地に、現在建設中（約1/3 完成）の県立「柏の葉公園」で初冬の日を心ゆくまで遊びたいと思います。

桜の名所あけぼの公園・同日本庭園・布施弁天を経て、県立柏の葉公園に到着後解散。
希望者は、最寄り駅の東武線初石まで（3.5 km）御案内致します。
皆様の参加をお待ちしております。

（担当 香住和良）

☆詳細は次号の「歩け新聞」か事務局へ！

健脚を讃えて

木津隆典 (松戸市在住)

1 0 0 0 km 達成

寺沢恵子 (三郷市在住)

2 2 0 0 0 km 達成

協会では、皆様の歩いた距離に応じてその距離を「認定」する制度があります。例会に限らず、日頃歩いている距離も含めて、「歩け手帳」に記入して下さい。地球一周を目指して、頑張りましょう!

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、入会案内書等をお送ります。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

歩けば歩くほど、高血圧や心臓病になる可能性の低い事が、厚生省の国民栄養調査で明らかになった。

調査は栄養調査の対象となった世帯の中で約6800人に万歩計をつけてもらい、歩数と生活内容や血液の状態とを比較し分析をした結果、1日の平均歩数は6601歩であった。30~40歳代が7500歩前後で、50歳代になると6900歩程になり、60歳代では約6000歩に減少しており、さらに70歳以上になると3700歩にまで減少している事が判明しました。

血圧の関係では、毎日1万歩以上歩いている人に比べ、2000歩未満の人の最高・最低血圧の値が、男女共平均値より高く、さらに血液中に含まれて心筋梗塞等を防ぐ働きをしている、良質の「HDLコレステロール」値を比べると1万歩以上歩く人は平均値より7%程度も高く、2000歩未満の人は平均値より5%程度も低くなっていた。

この結果、良く歩く人程血圧が低く抑えられ、心筋梗塞や狭心症になりにくくなっていると言う事が判りました。

歩く事が健康を維持する為に大変良い運動である事は、実際に歩いている皆様方が一番良く御存知の事と思います。しかし健康の為と言っても、無理は禁物です。無理なく永く続ける事が、結果的には一番であると思います。

10月例会案内

☆ちば歩こう会⇒17日(日) 国際千葉駅伝コース

9月30日迄に事前申込みが必要。

☆JWA日歩協会⇒30日(土) 大江戸総登城ウォーク

千葉県協会の担当コースは、秋田藩と真田藩に。

☆船橋歩こう会⇒31日(日) 宗吾直訴の道

20・40kmのコースがあり、参加申込みは事務局迄

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

<編集の窓> 短い夏が終わりました。

天気が不安定で真夏日が少なく後になって、梅雨明けの時期が特定出来なくなったと言う異常気象の中、それなりに行事が消化出来た事は、大成功だったと思います。今もって蟬の鳴く声がうるさく聞こえてきますが何となく哀れに感じるのは私だけでしょうか。ともかく、是からは歩けのシーズンです。

秋空のもと
楽しく歩き
ましょう。

(M)