

ほゆう

会報 66号

平成11年(1999)12月例会時発行

〒277-0835 柏市松ヶ崎1194-222

北総歩こう会事務局

☎ 090-3345-8750

☆会員の皆様へ、お知らせ！

例会参加票について

本年より様式を変更させていただきました。

各自で会員Noとお名前を記入願います。
また、不足が生じた場合には各自でコピーをお願いします。

会員No 451以降の皆様へ

本年より会員有効期間は、入会月より1年間となりましたので、対応月になりましたら、順次継続のお願いをさせていただく事としますので、御了解願います。

(事務局)

☆千葉県歩け歩け協会

新春初詣ウォークの御案内！

江戸時代の古い町並みが残る佐原市内の小野川周辺から、雄大な流れの利根川沿いに香取神宮へと歩きます。

伊能忠敬旧宅を見学解散後、地酒「東薰」の酒造見学（試飲）も予定。

期日：平成12年1月9日（日）

集合：佐原市文化会館
(JR佐原駅北口 徒歩2分)

時間：午前10時15分までにお集まり下さい。

(幹事会)

☆日本を歩こう！

“オールジャパン
ウォーキングパスポート”

日歩協にて、平成12年(2000年)1月より上記パスポートが発行されます。

全国47都道府県の主要な大会をくまなく歩いて、各地の自然や歴史・文化等に触れ全国の風物に出会った思い出の足跡と、貴重な歩行記録を証明する為のものです。

第8回いわき菜の花マーチから適用実施となります、本県は第10回南房総フリマーチとなります。

パスポートは日歩協で一部500円で発行されます（鎌倉参加者には、記念品として）が都道府県別印は認定料（200円）が必要ですし、紛失しても再発行されませんので注意して下さい。

(有効期限はないそうです)

表彰規定

1. ファースト 10都道府県完歩ウォーカー
10都道府県の大会に参加完歩

2. ハーフ 24都道府県完歩ウォーカー
24都道府県の大会に参加完歩

3. オールジャパン完歩ウォーカー
47都道府県の大会に参加完歩

達成順に逐次発表し、毎年一度比叡山延暦寺峰道広場の「ウォーク祈念碑」に達成者名を奉納するそうです。

一つの目標にされては如何ですか？

(事務局)

「為に歩き」から「馬也せる歩き」へ

会社の先輩上司に誘われ北総歩こう会に入会したのが3年前。入会動機は日頃の不摂生が祟り、糖尿病の宣告を受けた事。従い最初の1~2年は健康第一が総て! 身体に負荷が掛かる様出来る限り早く前へ前へと、まるで競歩の様。前に歩く人有れば追い越し、赤信号に当たればイライラ、時に無視し、先導の旗まで追い越し注意を受ける始末、全く余裕の無い歩きでも今日一日健康の為に良い事をしたと大満足をしていたが、ある日ふと一つの思いが過った。

「私は健康の為に歩いている」筈なのだが真実だろうか? 信号・規則を無視し、通行人にまで迷惑をかける余裕の無い歩きは「心の健康に」はなるのかと。

歩こう会の憲章の中に「歩かせて戴く土地に感謝して」と言う一章が有るが、私はこの言葉が好きだ。

やはり私達は皆様のお陰で歩かせて戴いているのであって、私達を取り巻く諸々の思いに心を馳せて、歩かせて戴くゆとりが必要ではないかと。

歩かせて戴く道の路辺に咲いている草花、行き交う街の人々、併に歩んでいる隣の仲間達空に森にこだます鳥や虫達の鳴り等、あらゆる「生命の形」に思いを馳せながら「生かされている」重みを、実感しながら歩かせて戴く事が大切なではないかと。

明日からはもっと誇りと余裕をもって、併に歩む仲間達の輪を広げながら、歩く幸せを実感しつつ歩行を続けて行きたいと思う今日この頃です。

— 柏市在住 匿名希望 —

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)をいただきます。
約2時間程度(約6~8km位)のウォーキングを、のんびりと楽しみながら
コース途中では皆様の参考になればと、「ウォーキング教室」も開催します。
是非一度、お友達と誘い合わせておでかけ下さい。

☆1月15日(土) 初詣ウォーク
南柏児童公園に、9時00分(集合・)
本例会と一緒にになります。

※本会会員の参加費は必要ありませんが、一般の方々は参加費が必要となりますので御注意下さい。

☆2月 日(土) 、約 kmコース。
、9時00分(集合・出発)

共に、駅の改札口付近で御案内致します。安心してお出かけ下さい。

※問合せ先 090-3345-8750(古宮)

月例会の案内板

☆1月例会「みんなで一緒に 新春初顔合わせ」

開催日：平成12年1月15日（土）、10km

本年最初の行事として開催されます。

流山～松戸の七福神と、一か所で四国八十八ヶ所がお詣りでき
高城氏ゆかりの広徳寺や小金城址等の史跡を訪ねる初歩き！

・集合場所：南柏児童公園（千代田線南柏駅下車、案内あり）

・集合時間：午前9時00分

・解散場所：鹿島神社（千代田線北小金駅、徒歩2分程）
お昼頃には到着の予定です。

※すべての会員が参加してくれる事を希望します。

(担当者 小林直之)

☆2月例会「第8回北総歩こう会 定期総会」

開催日：平成12年2月27日（日）

会場：松戸市 常磐平市民センター

詳細は次号で！

(W担当者 友野孫治)

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

— 柏市 匿名 —

私は健康のために、やみくもに歩こうとは思っていない。
楽しむために歩いている。

季節の花

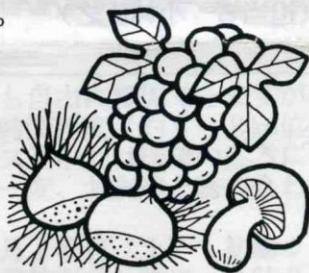
ザワザワ揺れる大きな木
優しい風
田畠の畦道
それから明るい仲間達

大好きである。

ほんとうに楽しい。

歩きながら花の名前、料理の話、子供の事等歴史をひもとき、役員の方々に感謝しながら自然の中に溶け込む、自然の中にいると素直な気持ちになるのはなぜだろう？

骨と筋肉を鍛えれば若さは保てると言う。果して？ それにスリムになるかも！ 楽しみながら汗をかいているうち、知らず知らずに心も身体もリフレッシュして、又明日からの仕事のエネルギーも湧いて来るような気もする。



<ウォーキングマナー・5ヶ条>

- 1条：『やあ！お早よう』
明るい挨拶さわやかに
- 2条：『信号で』
慌てず、焦らず、待つ余裕
- 3条：『ひろがるな』
参加者だけの道じゃない
- 4条：『自分のゴミ』
自分の責任もち帰り
- 5条：『歩かせて』
いただく土地に感謝して

手賀沼ふれあいウォークに参加して

私は北総歩こう会に入会して2年になりますが、会員の皆様にはいつもお世話になります感謝しております。

この度の「手賀沼ふれあいウォーク」は20～21日両日共好天に恵まれ、21日の参加者は3000人を超える大盛況の中20kmコースも切れ目なく続くウォーカーと共に、手賀沼の自然を眺めながら気持ち良く楽しく歩く事ができました。

私は健康保持増進と、皆様と共に楽しく歩き、それを長く続ける事を目標にしておりますが、今回のウォーキングもその目標達成に役立ったものと思います。

これからも楽しく歩き続けたいと考えておりますので、よろしく御指導の程お願い申し上げます。



— 我孫子市 柴田契 —

<編集後記>

早いもので、今年も残りあと僅かとなりました。
巷では「2000年問題」が盛んに取り沙汰されておりますが、皆様のお宅では如何でしょうか？

今年も事故なく、すべての行事が開催できた事はなによりでした。

来年は「20世紀」最後の年。

皆様にとっても、素晴らしい一年となります様御祈念申し上げ、年末最後の御挨拶とさせていただきます。

来年もよろしくお願い致します。

-誠-