

ほゆう

会報 71号

平成12年(2000) 5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

☆例会行事を担当して

大神智恵子

北総歩こう会に入会して、初めて歩いたのが「小林牧場 21kmコース」でした。5年前です。

行事を担当する事となった時、その思い出としてコースは違いますが、小林駅から歩き始めて龍腹寺～小林牧場、そして小林駅に戻る14kmのコースを作ってみました。何度か下見を重ねてコース作りの検討をしていた時、地元の方に偶然お会いして、地元の方しか知らないような“道”を幾つか教えていただき、当日のコースができ上りました。

桜の名所として知られる小林牧場、当日の桜が満開の時、大変な人出で混雑すると聞いていましたのでショット心配もありましたが、幸い(?)にも四分咲き程度。

参加された皆様には大変申し訳ありませんでしたが、混雑もなくて牧場内を通過し、無事終了する事ができました。

解散時には、役員手づくりの完歩賞を参加者全員に配付して、大変喜んでいただきました。

皆様、どうもありがとうございました。

— 本塙の森公園にて、記念撮影 —



赤信号 しっかり止まれと にらんでる

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。
 （事前の参加申し込みは、必要はありません）

☆5月20日（土）新京成線沿線をめぐり歩く、約7km。 （担当 森）
 武藏野線新八柱駅に、9時00分（集合・出発）

⇒途中、ウォーキング教室を開催します。
 予定する講義内容は「ストレッチャ体操について」で、岡崎指導員が
 担当致します。

解散は、集合地と同じ新八柱駅になります。

☆6月17日（土）流山の古墳と利根運河をめぐる、約7km。 （担当 小林）
 東武野田線江戸川台駅に、9時00分（集合・出発）

⇒東深井地区公園にて、ウォーキング教室を開催します。
 予定する講義内容は「歩く時の備品等について」で、加藤指導員が
 担当致します。

解散は水辺公園で、最寄りの運河駅まで御案内を致します。

☆7月15日（土）古利根沼と旧水戸街道を歩く、約8km。 （担当 森）
 JR成田線湖北駅に、9時00分（集合・出発）
 我孫子駅での乗換（成田行き＝8：22、8：54）に御注意下さい！

⇒柴崎神社にて、ウォーキング教室を開催します。
 予定する講義内容は「歩く速さ・歩幅・応急手当て等について」で
 大神指導員が担当致します。

解散は、JR成田線の天王台駅になります。

☆8月19日（土）柏の森林浴めぐりに、約6km。 （担当 高桑）
 東武野田線新柏駅に、9時00分（集合・出発）

両日共、駅の改札口付近で御案内を致します、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

☆6月例会「オランダ観音」

開催日：平成12年6月11日（日）、14km

江戸時代、幕府が馬匹改良の為にオランダを通じて輸入したペルシャ馬を祀った“オランダ観音”他、流山の史跡を訪ねながら、新松戸まで歩きます。

- ・集合場所：諏訪神社
東武野田線豊四季駅下車、改札前より道案内あり
- ・集合時間：午前8時30分
- ・昼食場所：（予定）流山市中央公民館
- ・解散場所：午後3時頃に、新松戸中央公園の予定

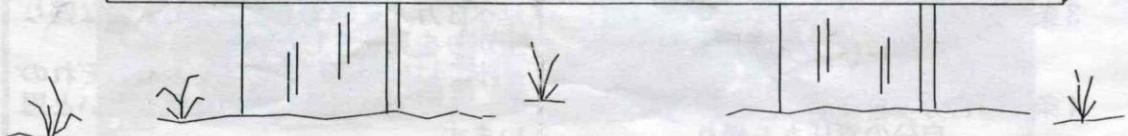
(W担当者 成川定雄)

☆7月例会「ビール工場見学ウォーク」

開催日：平成12年7月23日（日）、16km

- ・集合場所：さくらの杜公園
関東鉄道・戸頭駅下車15分、改札口より案内あり
JR常磐線取手駅にて乗換えとなりますので、接続時間等に御注意下さい。（取手～戸頭間、13分）
- ・集合時間：午前9時00分
- ・解散場所：板戸井公園にて一次解散の後、工場見学に！

(W担当者 岡崎千代子)



☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

<例会行事に参加して>

一般参加で、ファミリーウォークを含め3回目となりました。若々しい方から、ご高齢の方々の同じ顔ぶれを見て、ほっと安心したり、思わず人の出会いがあって、旧交を暖めたり、皆さんの歩くことへの関心の深さ、素晴らしい語らいに何回胸を踊らせた事でしょう。特に、ご高齢のご婦人の多い事と、その方々の元気さ、若さを保つ秘訣をかいま見たのは歩きながら移り変わる景色を眺め、おいしい空気を吸って尚、小さな植物達への感動を示した事でした。

若さは第二の心臓と言われる足を鍛える事と、常に感動を覚える事にあると確信しております。ご高齢の方々の黙々と歩く姿を見て、私は負けられないと、勇気と沢山の元気をいただいて帰りました。

常に先頭を歩いた大神役員を始め、各役員の方々に大変お世話になり、満足した14kmでした。心から厚く御礼申し上げると共に、会の発展をお祈り致します。

北相馬郡守谷町在住

相澤 満國

<例会行事に参加して>

私は、北総歩こう会に入会して2年目になりますが、役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。入会の動機は、足が付けない程に足の踵が痛く、病院に行ったところ歩き方に問題があると診断をされました。その後いっこうに良くならずいたところ姉が会に入っていましたので、誘われて歩き始めました。2、3回と歩いているうちに、少しずつ足の調子が良くなり、今では自然と治ってしまいました。

歩いていると、車では何気なく通りすぎていたところにも色々な発見があったり、四季を感じたり等、目に入ってくるものがすべて新鮮に感じられます。会員の方々と話す機会もでき、日常生活の中での楽しみができました。

これからも、健康保持と楽しく長く歩き続けることを目標に考えておりますので、御指導の程お願い申し上げます。

流山市在住 匿名希望

<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

<編集後記>

爽やかな風の吹く五月、青空もきれいな、気持ちの良い季節になりました。「大型連休」最後の日曜日になりましたが、この休日を皆様は如何お使いになりましたか。

先日開催された「東京国際マーチ」も延べ3万人を越える参加者で大変な盛り上がりを見せました。

歩くには最高なこの時を、それぞれのコースで充分お楽しみいただきたいと思います。

— 誠 —