

# 北総歩こう会会報

(1)



会員 008号

平成5年(1993)11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

## ☆役員会報告

先日21(日)、豊四季台近隣センタにて第5回役員会が開催され、下記議題について討議が行われました事を御報告致します。

1. 平成6年度行事日程と担当役員の選任
2. 「県外ハイク」計画と今後の対応
3. 年間完歩賞の表彰規定とその内容
4. 協賛金の取扱いについて
5. 「バッヂ」のデザイン(案)提示

—————\*—————\*—————\*—————\*

- ・会のバッヂは、5月総会時に配付します。
- ・先の「会報5号」にてお知らせをしました平成6年度分の行事日程が下記のとおりに決定致しました。

1月16日 千葉初詣ウォーク  
2月13日 流山の七福神(Ⅰ)  
3月 6日 我孫子の史跡を訪ねて

4月10日 小貝川の花壇めぐり  
5月 8日 第1回手賀沼周遊ウォーク  
5月29日 平成6年度総会  
7月 3日 流山の紫陽花鑑賞  
8月28日 ビール工場見学ウォーク  
9月25日 利根運河とむらさきの里  
10月29日 県外ハイク(一泊二日)  
11月27日 柏の湧き水地めぐり  
12月11日 忘年ウォーク  
1月16日 千葉初詣ウォーク  
2月26日 流山の七福神(Ⅱ)  
3月12日 古利根沼めぐり

※県下全体の行事日程表は、別途配付させていただきます。

—以上—

4万km達成!

おめでとう

ございます

先月菊池会長が、歩行認定距離4万kmを達成した事は、すでに御存知の事と思います。会長には、5万・6万とは言わず地球二周を目指して、これからも元気に頑張って戴きたいと思います。

## ☆県協だより

20(土)、千葉市若葉区都賀ボセにて千葉県協会の役員会が開催されました。主な議題は、15周年記念式典と来年度の行事計画について、報告と確認でした。

1月30日に開催される記念式典祝賀会は、会場の都合により午後3時より受付開始に変更となりましたが、参加予定者には後日協会事務局より連絡があります。

また先月「秋の養老渓谷ウォーク」が記念祝賀行事として実施されましたが、明年1月9日に行われる成田山初詣と、16日の千葉初詣ウォークも記念祝賀行事として開催していきたいとの事。

多くの方々の御参加をよろしくお願い致します。

- ・平成6年度 県協会行事は次のとおり
1. 9 成田山初詣
  4. 10 小貝川の花壇めぐり
  4. 17 総会ウォーク
  7. 30 東京ペイサバナイトウォーク
  10. 29 県外ハイク
  11. 20 養老渓谷ウォーク

歩こう! 地球一周 4万km

## ☆行事報告

### <坂東太郎ウォーク>

10月16～17日の二日間、坂東太郎遡上ウォーク・県外編が64名の参加により無事行われました。

今回は、埼玉県西羽生より出発し利根川沿いに歩いて、利根大堰、荻野吟子生誕の地を訪ね、関東33観音の16番札所として、又日本三大聖天さまの一つとして有名な「妻沼聖天」を訪れました。

翌日は西大泉から出発、埼玉県から群馬県へと足を踏み入れ、尾島町に残る「新田・徳川」両氏の歴史跡を訪ね歩いてまいりました。  
両日ともに幸い天候に恵まれた事は、大成功だったと思います。

今後は、平成6年に2回(3月・10月)実施し、水上にて完歩祝賀会を行う事で平成3年から続いた「坂東太郎ウォーク」の締め括りとする予定です。



利根大堰・公園にて、参加者一同の記念撮影！

御参加いただきました皆様、大変ありがとうございました。

来年もよろしくお願ひ致します。

## ☆南米チリのウォーキング

チリは、まさに日本の裏側にあたる南北に細長い国です。

文化度は高く、気候も良く、ワインが採れ、女性がきれいな素晴らしい国です。

たまたま数回訪れる機会がありました。首都サンチャゴはロンドンを思わせる落ち着いたたたずまい、一日のうちに海水浴とスキーが楽しめる所です。

近くの港町バルパライソと、隣接する保養地ビニャ・デル・マールの雰囲気も色々良く、住みやすい所のようです。又、南へ40km下った港町コンセプションや、ビオビオ川流域も大変素晴らしい、ウニを中心とする海産物が美味しい帰るのが嫌になるような所でした。

さて問題のウォーキングですが、行きは良い良い、帰りは怖い結果となりました。サンチャゴ滞在中の土曜日、街から見えるサンクリストバルの丘周辺を、地図で検討の上でかけました。朝からのんびりとアンデスの街を下に見て、気分爽快、昼頃頂上に着きました。小1時間程頂上で過ごした後、下山しようと思い予てから調べておいたケーブルカーの駅へと行きました。

ところが、駅に着いてみると少し様子がおかしいのです。大変だ！ケーブルカーが修理中で当分の間運行されないと。さあ困った。来た道を歩いて帰るのは面倒だし、腹は減ってくるしで、真下に見えるサンチャゴの街まで森の中の道無き道を一直線に下りるしかあるまいと思い、どろんこになりながらもやっと街に辿り着いた時は、さすがにホッとしました。

中華料理店を探し出し、遅い昼食をと思ったところメニューはスペイン語のみ、おやじは英語が通じないで困っていると、駐在員とおぼしき日本人が手伝ってくれお蔭様で食事する事ができました。

サンチャゴまで来て、森の中の道無き道を歩くような“日本人”はあまりいないとの事でした。

— 我孫子市在住 渡辺 幸一 —

## ☆激雨の総登城

今月10月30日は総登城。

「朝やけ」は天気が崩れる等と言われていたが、うす紅色が窓に映っていたので、せめてお昼までは大丈夫かなと、自分流天気予報で甘く考えていた。

しかし四谷見附に来たら、何が気に入らないのかいきなりの“激雨”

こんな天気でも上様の一声で行かねばならず、カゴに乗る人はともあれ、カゴを担ぐ人、前後の共侍は姿・形の違いはあるが、今日みたいなかなあ～と思いつつ、信濃松代藩・真田家の旗を持って歩いた。

皮肉なもので、秋晴れの日が一週間も続き、大江戸総登城の日のみが激しい雨とは（翌日は晴れでした。）

翌日の新聞には2500余人が参加したとの事。松前藩代表者に奥尻島地震災害チャリティー募金を贈呈したとの事。幅広い活動だなあとつくづく思う。

天に恨みはない。歩く仲間は晴れだろうと、曇りだろうと、雨だろうと、決められた時に仲間に逢いに行く、必ず行く。

自分が歩く日だけは「晴れてくれ」ではなく、雨の日も楽しく歩こう。

上様（総登城）に呼ばれなくても！

— 我孫子市 N —

(コース担当 香住 和良)

# 柏の葉公園に遊ぶ！

☆例会月日 11月23日(祝)

☆出発予定時間 9時00分

☆参加費 他歩協会員 100円

一般参加者 300円(歩行保険料込み)

☆コース予定(歩行距離約17km、初石駅までの約3.5kmを含む)

北柏第一公園 ⇒ (東京実業健保運動場、トイレ休憩) ⇒ あけぼの山公園、日本庭園

⇒ 布施弁天 ⇒ 八坂神社 ⇒ 須賀神社 ⇒ 柏松葉第一公園 ⇒ 柏の葉公園(昼食)

12:30

※柏の葉公園到着後は一次解散となります。

昼食後は御自由に散策をお楽しみいただきますが、東武線初石駅まで御案内をいたしますので、連絡時に御集合下さい。

初石駅への到着は、15時頃の予定です。

## ☆コース上の見所等

- 布施弁財天(関東三弁財天の一つ)

布施弁天は、江ノ島、上野不忍と並び称される高名な弁財天である。

古くは赤松宗旦の「利根川図志」や大正時代の名著「千葉県東葛飾郡誌」などに紹介されている名寺である。

その「東葛飾郡誌」には、

布施弁天・富勢村大字布施の水田中に一小丘あり、面積3000余坪、丘形亀甲に似たり。丘上に有名な弁財天を祀る。紅龍山東海寺の本尊たり。

とある。古くは上代の旧官道「がまんの渡し」があったところで、この対岸となる戸頭(取手市)の間には洋々として和田浦(又の名を本願寺沼)が展け、布施弁財天の丘は、その和田浦に浮かぶ一孤島にすぎなかった。

渡しには行旅を救護するための“盧屋(ふせや)”が設けられていた為、フセの名が生まれたと言われている。

明治以降の村名(現柏市)もフセと同音だが、トミセと読ませた。

## 脚の運動は心臓を助ける！

脚の役割は、ただ単に立って歩いたり走ったり出来ればいいと言うものではありません。それ以外で最も重要なものは、立ったり座ったりして筋肉を動かす事によって“筋肉の中の血液を循環させる”という役割をしている事です。

この作用を<ミルキング・アクション>といいます。これは、腰や脚を屈伸させる事で筋肉に平行して走っている血管系を、繰り返し圧迫させて静脈血を心臓へ送り返すポンプ的な働きの事で、心臓それから血管、そしてこのミルキング・アクションの3つの働きが血液循環の原動力となって、全身を血液がめぐっているのです。このミルキング・アクションが働いている分だけ心臓の負担は軽くなるわけで、健康な人ならば2～3時間立ちっぱなしでも脳貧血で倒れたりする事がないのは、ミルキング・アクションのお蔭とも言えます。ただじっと立っていても、脚の筋肉は微妙に動いており、血液が下半身に集中する事がないようなシステムになっているからです。脚が“第二の心臓”と言われるのはこの為なのです。



しかし、その為には血管の中を血液がちゃんと流れなければなりません。ところが毛細血管には血液の流れない不活動毛細血管というのも多いのです。ちゃんと血液が流れる活動毛細血管にするには、ひたすら筋肉を使う以外に方法がありません。この事からも、脚の運動の必要性は大きいと言えます。

アメリカでの報告例ですが、心臓の冠状動脈の詰まりを取り除く方法を研究中、ジョギングや速足歩き等の軽い運動によって、取り除ける事を発見した――というものがありました。

これがアメリカにおいて、ジョギングブームをつくるきっかけとなったそうです。

(その後、ジョギングは障害や負担も多い事から見直され、現在のウォーキングへと至っています。)

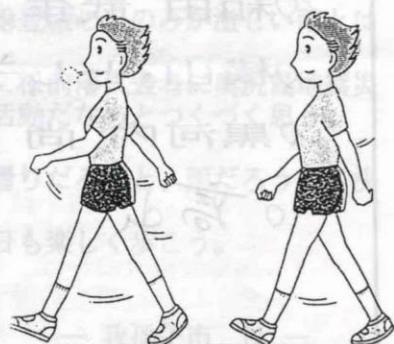
軽い運動を一定時間続けると、動脈や毛細血管がほぐれ、弾力性を増し、血管が拡張される為に血流がスムーズになるそうです。

— 奥野清歩著「ニューウォーキング」より —

### ☆からだの雑学

人が歩く時、右手と左手を代わる代わるに振るのは何故なのか？ 左手が前の時は右足が出て、右手が前の時は左足が出る。もしも右手と右足を、左手と左足と一緒に出すようにしたら、歩きにくくてとても長く歩き続ける事が出来ない。

この為に人は歩く時、足と反対側の手を前に出してバランスをとり、歩行時の身体の揺れを少なくして歩くように、手足を交互に動かしているのです。



## ☆年間完歩表彰について

平成5年1月から平成6年3月までに実施される月例会のうち、下記の14行事を「年間完歩賞」の対象とし、この内11行事以上に参加した方々を定期総会時に表彰する事と致します。

- |      |        |                   |
|------|--------|-------------------|
| 平成5年 | ○1月15日 | 成田山初詣と出迎えウォーク     |
|      | ○2月 7日 | 松戸七福神めぐり(Ⅱ)       |
|      | ○3月14日 | 国分寺から矢切りの渡しへ      |
|      | ○4月11日 | チャリティーラブウォーク&創立総会 |
|      | ○5月 9日 | 手賀沼周遊ウォーク         |
|      | ○6月27日 | 紫陽花鑑賞             |
|      | ○7月25日 | 柏のふるさと歩道を歩いて      |
|      | ○8月15日 | 取手のビール工場へ         |
|      | ○9月23日 | 鮮魚(なま) 街道の歴史を訪ねて  |
|      | 10月11日 | 関東ふれあいの道・緑の道コース   |
|      | 11月23日 | 柏の葉公園に遊ぶ          |
| 平成6年 | 1月16日  | 千葉初詣ウォーク          |
|      | 2月13日  | 流山の七福神めぐり(Ⅰ)      |
|      | 3月 6日  | 我孫子の史跡を訪ねて        |

10月例会終了時における、完歩賞候補者は下記のとおりです。

例会参加時に提出される「月例会参加票」によって、出席の確認をしておりますが記載済の方方がおりましたら、手帳をご持参の上役員までお申し出下さい。

- 7行事以上の参加者（順不同、敬称略）

向 正治 向 斐子 上野 繁

木津 隆典 ○小林 直之 ○友野 孫治

有山 たか子 ○吉井 孝 ○香住 和良

○成川 定雄 ○関 清吉 ○菱 和吉郎

○和田 武年 ○横山 永喜 ○金子 富光

○横山 とし子 ○古宮 誠 ○寺沢 恵子

○黒河内 尚 ○清野 啓 ○菊池 維平

○高山

以上 21名

# 例会の案内板

(1)

## ☆12月例会(共催参加)

・実施月日 12月19日(日)

・行事名 鎌倉歴史探訪、忘年ウォーク

当行事は(社)日本歩け歩け協会が主催するもので、本会はこれに共催行事として積極的に参加したいと思います。

・千葉県協会担当コース 「鎌倉山大仏切通し」

10kmコース⇒極楽寺駅5分の稻村ヶ崎小学校に10時15分集合。  
20kmコース⇒藤沢駅10分の奥田公園に8時30分集合。

・参加申込みの締切りは、12月5日。 参加費 1000円。  
振込み先 「東京2-42758 日本歩け歩け協会」迄

## ☆H6.1月例会

・実施月日 1月16日(日)

・行事名 千葉初詣ウォーク(共催行事)

本行事は、「千葉県歩け歩け協会15周年記念祝賀行事」として開催されるもので、ちば、船橋歩こう会と共に行います。記念祝賀行事を成功させる為、多くの方々の御参加の程よろしくお願い致します。

## ☆H6.2月行事

・実施月日 2月19~20日

・行事名 第4回南房総フラワーマーチ

☆詳細は、次号の新聞等で確認を!

## ☆事務局からのお願い!

- ・本日より、平成6年度分の会員継続手続きを開始致します。  
引き続き会員登録をして戴ける様、よろしくお願い申し上げます。
- ・大変お待たせ致しました。  
「名札」が出来上がりましたので、本日より配付致します。（字体の確認を！）名入れ代に300円を必要としますので新入会時にお支払い戴いていない方々は継続手続き時に合わせお願い致します。
- ・年間完歩対象者については、現在別紙の通りとなっておりますが、対象洩れの方がおりましたら連絡して下さい。

## 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 —

## 12月例会案内

☆12日（日）忘年ウォーク =船橋歩・ちば歩共催

JR津田沼駅に9時集合の13km、終了後は懇親会が！  
懇親会への出席は早めに連絡を（定員制）  
⇒連絡先 瀬能 0474-48-9709、吉沢 043-231-9790

☆23日（日）汽笛一斉ウォーク =よこはま歩協会

JR新橋駅烏森口近く桜田公園にて7時より受付開始  
JR桜木町駅（旧横浜駅）までの32km、参加費 1000円

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

## 独り言

「風邪」の原因の9割以上がウイルス感染と言われています。  
おもに人にから人に伝染し、潜伏期間も1～2日と短いのが一般的です。  
風邪をひくと、体は感染したウイルスにすぐ反応し、抗体を作り始めます。  
(この様に、外界からの病原菌攻撃に対して戦う防御機構を抗体と呼びます。)  
普段健康な人であれば、2～3日のうちに快方に向かいますが、高熱が続いたり別の病気との合併症が見られたならば、早めに病院に行き、的確な治療を受ける様にする事が肝心です。（けっして、軽く考えない事！）

風邪そのものの予防や治療に対して、特に有効な薬はないそうです。

「風邪薬」は、症状をやわらげる為のものであって風邪そのものを治すと言うものではないそうです。この為、体内の「抗体」が充分働くようにと、身体を休養させる事が風邪を治す為の一番の早道だと言います。

ここにきて急に暖かくなったり、寒くなったりと変な天候が続いております。

皆様も“風邪”には充分注意をして下さい。



## <編集の窓> 木々の葉も

すっかり色づき、秋の深まりと冬の訪れを感じさせる今日この頃となりましたが如何お過ごしでしょうか？

東松山でのスリデーマチも3日間天候に恵まれて無事終了。私も子供達と一緒に30kmコースを歩いてきましたが、当地で貰ったおみやげの風邪がチョット余分でした。

今年、会が主催する例会は今日が最後。来年もよろしくお願い致します。



(M)