

北総歩こう会会報

ほゆう

会報 〇 1 2 号

平成 6 年(1994) 3 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

☆南房総 J M L 大会終了!

今年も千倉にて「第4回南房総フリマーチ」が、2月19~20日の二日間にわたり開催されました。

千葉県協会が総力を挙げての大会運営も、地元千倉町の皆様による温かい出迎えと御協力により、今年も無事終了する事ができました。



写真は、二日間の大会“無事”終了を祝い、役員一同でカンパヘイ!

< 参加者数 >

	19日	20日
10km	420	478
20km	1168	2215
40km	482	412
合計	2070	3105

昨年に比べ花の咲き具合も良く、天候にも恵まれたなかで開催できた事は大変ラッキーでした。

会員の皆様も来年は是非参加して見ませんか

御苦労様でした。

☆県協会ニュース

3月5日、千葉市幸町公民館にて第5回理事會が開催されました。

主な議題は、平成6年度の総会に向けた議案書(案)作成についての討議が中心でした。

会則の改定、来年度に向けた活動の重点・事業計画案、顕彰規定において協会表彰・会長表彰や完歩賞等の内容確認。

又昨年来からの懸案でした「広報」について当面年度4回の発行を計画中であるが、今年度は3月のみ発行する方向で作成中。それと「協会・役員用エフォーム」が決まりました。色は“パープル”、5月のはだしで歩こう大会から着用となる予定。

○協会主催行事

4月 (10) ラブウォーク、(17) 定期総会

5月 (29) 九十九里はだしで歩こう

6月 (4) 坂東太郎、(12) 県民ウォーク

7月 (30) 東京ペイサインウォーク

10月 (8) 坂東太郎、(9) 自然歩道
(29) 県外ハイク

11月 (6) 年金ウォーク、(20) 養老渓谷

歩こう! 地球一周 4万km

☆健康ニュース<腰痛>

腰痛は、今ではお年寄りだけの病気ではありません。

40歳、50歳と言う言葉があるように、歳のせいとされてきましたが、最近では老若男女を問わず、腰痛に悩まされている人が目立って増えてきています。

その起り方は人様々で、いろいろな原因が考えられますが、その原点を探っていくと、約300万年前にさかのぼる事となります。と言るのは、腰は四本足で野山を駆け巡っていた人類の祖先が、二本足で立ち上がり、歩くようになって以来の宿命的な弱点とされているからです。

上半身の重みを支えているだけでなく、からだ全体の活動の為にも「カナメ」の役割を果たしているので、それだけ負担がかかる事が多く、ショットしたショックで痛みを起こしやすいわけです。

急に激しいスポーツをしたり、重い荷物を持ったり、慣れない姿勢をとり続けると腰痛を招く事になりかねません。

と言るのは、伸筋と屈筋のバランスを崩す事になるからです。

それだけに、普段から腰痛にならないように心がける事が大切となります。

予防対策は？

1. マメにからだを使う事

これが一番大切。腰が痛くなるのは、からだを使い過ぎるせいと思っている人が意外に多いですが、実際はまったく逆です。

長時間イスに座っていると、ずっと腰に力がかかりばなしとなって一番腰痛になりやすい状態となります。電車やバス、車等で長時間腰かけていたり麻雀、飲み会等で座りっぱなしと言う姿勢が腰に持続的な負担をかけます。

家庭の主婦でも、以前は台所仕事や洗濯、掃除でも、家事をするのに随分からだを使いましたが、今は文明の利器が発達し、便利になって、其ほどからだを使わずにすむようになってしましました。若者たちも同様に、見かけはりっぱな体格をしているのに、充分に足腰を鍛えていないのか、体力はずっと劣るようです。とにかくマメにからだを使うようにして下さい。

2. もっと運動をしましょう！

腰は、力を入れずに労ってやりさえすれば良いと言うものではありません。労る一方で、もっと積極的に運動をする事が必要です。

好きな運動があれば、是非続けて下さい。散歩を日課にするのもよし、趣味を通じて寺社めぐりや、美術館めぐり等もおおいに結構。

3. いつも良い姿勢で！ もっと歩きましょう！

体重のバランスが良くとれていて、腰にあまり負担をかけずに、しかも次の動作に移りやすいのが「良い姿勢」です。

その為には、背すじをまっすぐ伸ばし、肩の力をぬきましょう。

一番いけない姿勢は、足はガニ股、背がネコ背、視線が下向きとなるものです。視線は前方を、アゴをひいて背すじを伸ばし、両腕を自然に振って、さっさと歩いてみましょう。

良い姿勢に注意して、一日に20分以上続けて歩く事を勧めます。

4. 敷布団やベットは硬めの方がいい！
 イスに腰掛けた時、股関節、膝、足首がそれぞれ直角に曲がるようなイスが腰には与える負担が少ないといえます。
 柔らかすぎて、からだが沈み込むようなイスは、腰や足から心臓への血液の流れが悪くなります。
 敷布団やベットにも同じ事が言えます。
 マットレスに上等の客布団を敷いた時のように、柔らかすぎて腰が沈むようなものは良くありません。

5. 服装にも気をつけて！

特に、ジーンズと女性のハイヒールは腰に無理な力がかかる為、良くはありません。ゆったりしたジーンズに、踵が3cm位の靴をお勧めします。
 また、女性は下着類でからだをしめつけるボディースーツやサポートタイプのパンティーストッキング等を着用いたしますが、これらも又血液の流れが妨げられて腰痛の原因となりますので注意が必要となります。

6. 食事も大切です

朝ごはんは必ず食べましょう。
 朝食を抜くと、血糖値が下がりすぎて体力の低下を招き、腰痛を起こしやすくなります。
 しかし、食べ過ぎもよくありません。
 肥満は腰痛を起こしやすい最大の条件となるからです。カロリーオーバーにならないよう、栄養のバランスを考えた食事、特にカルシウムが不足しないように気をつけましょう。

7. イライラやクヨクヨしない事

腰痛はからだけの病気ではなく、心の状態と深く結び付いています。
 イライラすると、筋肉が緊張しすぎて腰痛を起こしやすくなると言います。
 これが現代人に多い、腰痛の最大原因であると考えられております。
 スポーツでも、カラオケでも、何でも良いからどんどん気分転換をはかけて、イライラやクヨクヨを取り去るようにしてみて下さい。心に余裕を持てば腰痛も治りますし、予防にもなります。

☆現在「腰痛」でお困りの方がおりましたら、参考にしてみて下さい！

— 社内報より抜粋 —



千葉・北総歩き会。

集合場所

我孫子ふれあい広場

集合時間 AM. 9:30 (4)

出発 AM 10:00

トイレ有 男女 +1
女3

常盤線

下見感想言己

年が押し詰まった或る日、平成6年3月例会の下見が行われました。

“こんなに早くやるのかな？季節がまったく違うのに……”と思いつながら参加しました。

本番さながら受付地点を出発、信号を一つ一つ、曲がり角を一つ一つ確認。

「トイレはどこだ」、「中休みはどこにする」、「もし雨が降ったら」、「この横断歩道は危険なので役員全員で当たろう」、「史実の説明はこれで良いか」等と歩きながら検討。

何しろ、私にとって初めての事で何がなんだか無我夢中。そんな中でつくづく思うのは、今まで例会があるから、その時間までに行き自分なりに参加してきましたが、事前の準備・特に“下見”的大変な苦労をひしひしと感じました。

本番とまったく同じコースを歩き終えて、「あの坂はもっとゆっくり」、「あの交差点は要注意…」等々指摘を受けながら戴いたリンゴの皮は段々畳にしか剥けないし、小春日和の“好天”かと思いつや一変強雨そしてヒョウが降り雷が鳴り始める等印象深い一日でした。

皆さんに“我孫子”的良い所を味わって欲しいと当日は少々晴れてくれたらなあと願っています。

(な)



例会の案内板

☆4月10日(日) 小貝川の岡堰と花園めぐり(しば歩と共に)

- ・集合場所 関東鉄道・稻戸牛馬尺 (JR取手駅乗換)
- ・集合時間 9時00分
- ・歩行距離 約18km

当日は、ユニセフ主催のチャリティーウォークを合わせて開催します。
参加費はチャリティー募金を含み会員300円、一般者500円。
募金は発展途上の国々に住む子供たちの、全てに予防接種をする為に
使われます。多くの方々の参加と、御協力をお願い致します。

解散地藤代駅(JR常磐線)への到着は、3時30分頃の予定です。

(担当 関清吉)

☆5月8日(日) 第1回 手賀沼周遊ウォーク

- ・集合場所 常磐線・ゴヒ木白馬尺南口

- ・設定コース等(詳細は次号で)

Aコース (40km) 北柏～手賀沼周辺～手賀沼公園～北柏

Bコース (25km) 北柏～手賀沼周辺～手賀沼公園・解散

Cコース (8km) 北柏～手賀沼公園～水の館・解散

- ・大会参加費 大人500円、子供300円 事前申込み不要!

☆5月22日(日) 定期総会(豊四季台近隣センタ) 詳細は未定。



☆詳細は次号「歩け新聞」か事務局へ!

事務局より

2月26日(土)開催の役員会より報告

- ・10月の県外ハイクは往復バス利用で実施する事とし、細部の検討を進める。
- ・5月の手賀沼周遊は北柏を起点にコース設定を行い、会費制で開催。
- ・平成6年度は「ウォークマーチ」に重点を置き、団体歩行時のルール徹底(気長に!)を図ると共に、参加者の理解を求める。
- ・日曜以外(土曜の午後等)にミニ例会を開催する方向で検討中。

—以上—

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

コブシの花がはじける
ように一斉に咲きはじめると、冬景色は一変して春は確かとなる。日本と朝鮮の山野に自生するモクレン科の落葉高木で普通は高さ8~10m、幹は直立し枝張りがよく樹皮は灰白色で滑らか。3月頃になると、葉に先立って多数の枝先に一個ずつ香りのよい白い六弁の花を無数につける。花はハクモクレンに似ているが少し小さく、花弁の長さが10cm、へら形でややねじれている。花の基部は淡紅色を帶び、その下に一枚の葉がつくのが特徴。

コブシの名は薔薇のかたちが赤子の拳に似ているところからついたと言われ、また苞がふくらんで筆の穂のようになるので“木筆”的字が当てられている。この花は昔から農作業の目安となり、地方によって田打ち桜とも呼ばれている。コブシの花を源氏の白旗と見誤って敗走したと言う、平家滅亡の故事もある程壯観な花木であるが移植や剪定を好まず施肥の必要もなく、それでいて自然に樹形が整い、大気汚染には弱い自然のままが好きな樹木である。



みな指になり風つかむ花辛夷

4月例会案内

☆3(日)新四国、吉橋靈場巡拝(1)

・船橋歩会

前回好評のうちに終了した吉橋靈場巡りを再開
京成大和田駅に8時30分集合の22km。

☆17(日)定期総会(千葉市教育会館)

・県協会

10時より開会、総会終了後は亥鼻公園へ!

☆24(日)定期総会

・東総歩会

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

<編集の窓> 早いもので
今年も2ヶ月
があっという間に過ぎてしま
ました。各地では梅の花が
咲き、桜前線も北上を開始した
との便りも聞こえる等、春の訪
れもすぐ近くまでできている事を
感じさせてくれます。

3月は年度末。新年度に向
て気持ちを新たにし、来年度も
また頑張りたいと思います。

よろしくネ!



(M)

4万kmも一步々の積み重ね