

ほゆる

会報 6月号

平成 26 年 (2014) 6 月 通算 242 号
 発行 / 北総歩こう会 ・ 〒277-0841
 柏市あけぼの 2-9-20 B902
 TEL&FAX 04-7145-1620

お願い◆北総歩こう会の行事に参加される方は お弁当を出発前に必ずご用意ください

◆荒天、災害、積雪、交通機関の事故等、行事の中止が予想される時には別途ご案内の通り、必ず確認をしてから参加をしてください。(1月号:237号に掲載があります)



行事の案内板

◎お詫び-ウォーキングライフ5-6月号の下記の行事参加費「その他230円」は誤記載です。

6月4日(水) 平日ウォーク「上野から東御苑・北の丸公園へ・皇居一周」および

7月9日(水) 平日ウォーク「ビール工場見学と守谷の公園巡り」の

その他一般の参加者の参加費は300円になります。

☆7月平日ウォーク ビール工場見学と守谷の公園巡り 12/14km (コースリーダー 島 明良)

日時/7月9日(水)9時00分 団体歩行 参加費/北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

集合/栄町公園(明治神宮裏:TX線・関東鉄道常総線 守谷駅 徒歩2分)※案内有り

解散/14時30分~15時30分頃 ビール工場にて各自流れ解散

※守谷駅まで徒歩2.5km 守谷市役所手前で完歩証・IVV配布

コース/栄町公園~永泉寺~立沢公園(WC)~大山公園~板戸井公園(WC)~やまゆり公園(WC)~

四季の里公園(昼食・WC)~ログハウス公園(解散式)~アサヒビール工場見学(90分)~守谷駅まで約2.5km

※寄り道コースは14kmのIVVを差し上げます。

○みどころ 今回はいつもと違うコースでビール工場見学を企画しました。日陰が多く車の通らない遊歩道を出るだけ選び守谷の公園を巡ります。今回は谷和原インターチェンジの下を通ります。早めの工場見学の為、11時10分頃の昼食になります。昼食時に2班に分かれます。いつも通り生ビールの試飲は汗をかいた後は最高です。もちろん飲めない方にはジュースも有ります。

☆7月例会 足立区の富士塚めぐり 16km (コースリーダー 石原洋二)

日時/7月27日(日) 9時00分 団体歩行 参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

集合/千住旭公園(JR常磐線 北千住駅東口 徒歩7分)

解散/15時30分頃 谷塚浅間神社(東武伊勢崎線 谷塚駅 徒歩3分)

コース/千住旭公園~千住柳原富士~千住宮元富士~大川富士~綾瀬富士~五反野富士~ベルモント公園(昼食)~小右衛門富士~島根富士~保木間富士~花又富士~谷塚浅間神社

○みどころ 足立区の富士塚12ヶ所の内9ヶ所をめぐる旅(富士塚巡り3回目)

☆8月例会 ミニナイト松戸の花火 11km (コースリーダー 軍地恒四郎)

日時/8月2日(土) 16時00分 団体歩行 参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

集合/西口公園(JR常磐線 松戸駅 徒歩3分)

解散/19時15分頃 柴又公園(京成金町線 柴又駅 徒歩7分)

コース/西口公園~江戸川堤防~水元公園入口(WC)~水元公園内トイレ休憩(WC)~しばられ地藏(南蔵院)~柴又公園(ゴール)※江戸川堤防上です。

○みどころ 花火の開始時間は19時15分。8月第1土曜日は全国で花火大会の最も多い日。江戸川堤防から川風に吹かれながら、上空の大輪の花火をお楽しみください。お帰りはJR常磐線金町駅へも徒歩約12分ほどです。

☆8月の平日ウォークはお休みになります。

9月から再開されますのでよろしくお願いたします。

ウォーキング初心者の方、体力に合わせて短い距離を歩きたい方にお勧めです。



北総いきいきウォーク

旧名称：ふぁみりーウォーク

ウォーキングの基本を学び、歩く楽しさが味わえて仲間ができます。
会費／会員無料（月例会等参加票提出）・会員以外 300 円（傷害福祉制度加入）
※中学生以下無料、小学生以下保護者同伴でお願いします。

★ 7 月 19 日（土）ミニナイト 絵灯籠の彩る街 約 7km（担当 軍地恒四郎）

集合：JR 武蔵野線・TX線 南流山駅北口 16 時 00 分

解散：流鉄流山線 流山駅 19 時 00 分頃

※暗くなると絵灯籠を楽しむことができます。



5/17 こんぶくろ池の木道を歩く

★ 8 月の北総いきいきウォークはお休みです。

北総歩こう会の情報



インフォメーション

●北総歩こう会のホームページのご案内

北総歩こう会のホームページがほゆう 5 月号でご案内の通り、5 月よりリニューアルされています。

主な追加・変更点は下記の通りです。是非ご覧ください。

- ① ほゆうが最新号から過去 3 年分を読むことが出来るようになりました。
- ② 行事予定に集合場所の地図が掲載されています。
- ③ 行事報告の新設（行事終了後、ブログで報告をいたします）
- ④ ウォーキングステーションの詳細を掲載しております。

★随時、最新情報に更新をしておりますので行事参加の前に念のため、ご確認をされることをお勧めいたします。

●平日ウォーク完歩者表彰

5 月 14 日（水）平日ウォークで表彰されました。おめでとうございます。

20 回 北総歩 大足 明さん 20 回 北総歩 佐藤安子さん 20 回 一般 平 良子さん
10 回 北総歩 富永義孝さん 10 回 北総歩 遠藤次男さん

●目指そう！地球一周 4 万キロ（ウォーキングライフ 2014 年 3 月 31 日認定）

40000km 九嶋 仁さん 4 万キロ達成、おめでとうございます。

●I V V 距離記録認定者（ウォーキングライフ 2014 年 3 月 31 日認定）

22000km 林 義治さん 13000km 小国賢二さん 13000km 中山祐子さん

●ウォーキングのポイント

先日の新聞記事から他人事には思えず皆さんにご紹介いたします。公益財団法人・交通事故総合分析センターの統計によると、乗り合いバスの車内事故による負傷者数は 2011 年に 799 人。65 歳以上が 446 人で、うち男性は 88 人、女性は 358 人。なぜ高齢女性の負傷者が多いのか。専門家の話では女性は両手に荷物を持って乗車することが男性より大幅に多く、体を支えられず転倒してしまうためだと分析する。ウォーキング仲間も帰りにはお土産等の荷物が増えたり、長く歩いた疲れで転倒する機会が多くなると思います。ウォーキング後は十分に休んでから帰宅するように心がけ、特に降車の際はバスが止まってから、席を立てて焦らずゆっくりの動きで安全に行動をしましょう。

このところ急に暑くなり、ウォーキング中の熱中症の予防として、①前夜は十分な睡眠をとる。②朝食はしっかり食べる。③暑さの調整がしやすい服装をする④歩行中、早めの水分補給に心がける。⑤塩飴等、塩分の補給も忘れずに。⑥歩行中、体調が悪くなったら早めに近くの人に告げる。⑦健康保険証は必ず持参しましょう。今年も熱中症にかからず、元気にウォーキングを楽しみましょう。



平成 26 年 4 月 29 日 特別行事

『第 11 回大正浪漫ウオーキング in 手賀沼』を担当して

実行副委員長 中村義久

この度は我孫子の手賀沼にお出で頂き真にありがとうございました。

北総歩こう会が日本ウオーキング協会から本大会を引継ぎ、今回で4回目の開催でした。

昨年は第10回の記念大会で参加者数も740名と盛り上がりましたので、今年も昨年に劣らず参加者の皆様に満足頂ける大会を目指し、昨年10月大正浪漫実行委員会を組成しました。

まず計画に当たっては次の点を考えました。コース設定は、大正浪漫と謳っている以上手賀沼周辺に残る白樺派の足跡を外さない。また in 手賀沼と言う以上、手賀沼が堪能できるコースにする。参加費も見直す。

矢貼りも工夫し誘導員が居なくても間違わないようにする。周辺の市にも後援の輪を広げる。このような考えのもと、コースについては3コース共時計回りとし、30kmコースは、江戸時代の手賀沼はひらがなの「つ」の字の形をしており一体でしたが、現在は干拓により上手賀沼と下手賀沼に分かれていますので、この両手賀沼を歩いてもらうようにしました。参加費は、昨年は事前申込500円で振込手数料を払うと当日申込の700円とそれほどの差がないので400円にしました。内容的にも事前申込400円で「記念品を出し、水を出し、飴を出し、地図を出す。おまけに千葉ヤクルト販売さんをお願いしてヤクルトも出す」ことにしました。(いち歩こう会が400円の参加費で、これだけ提供するのは全国でも本大会位と思っています。)



手賀沼公園の受付風景

矢貼りは遠藤役員が工夫を凝らし100円ショップを活用した手作りの案内が出来ました。周辺の市の後援は今回新たに松戸市・流山市・野田市の教育委員会も含めた後援を頂きました。

その他については各分野の担当を決め2月初旬よりチラシ配りを始めました。2月中旬までは大雪が続き苦戦しましたが、その後はCWA傘下各歩こう会・歩友ほか広範囲の友人・仲間たちのご協力等もあり、事前申込400名の目標を大幅に達成できました。感謝申し上げます。

ところで新30kmコースの事前下見をしてみると、鳥見神社から降りる道は足元が悪く雨が降ったら危ない。下手賀沼の沼沿いの道は、景色は良いが人が余り通らない道だけに蔓が這いこれも危ない。これらの対策として、降りる道は雨が降ったらコース変更する。雨が降らなくてもロープを設置する。蔓については矢貼りの時に4人の役員が枝切り鋏を持って行き蔓を刈る。などを決め実施しました。(当日は飛び入りで市川前会長の応援もあり!)新コースは砂利道で辛かった等のご意見もありましたが、多くの方からはお褒めを頂きました。皆様は如何だったでしょうか?

さて、行事をする時に一番心配になるのが天気です。開催一週間前の予報は「曇り時々雨」晴れ男を公言している私としては、楽観的な気持ちもありましたがやはり気になりました。毎日予報を見ていると26日に一旦「曇り」の予報になりましたが翌27日には「曇り時々雨」に戻り、28日にはまた「曇り」と何とも不安定な予報続きでしたが、大会当日は願いも通じ、時々晴れ間も見えるウオーキングには最適の日になりました。お陰で参加者も昨年に近い720余名の盛会となり肩の荷が下りました。



日立研究所脇を歩く参加者

2014/04/29

30・20kmは自由歩行で混乱はありませんでしたが、10kmコースは団体歩行で200名超の参加者があり、歩く速度も違うため、中には遅すぎる等のご意見もありました。(この点は次回には改善します。)

毎年のことですが、今回の大会も我々役員23名でもとも運営出来ませんが、協力員・会員有志25名の応援により本大会がつつがなく終了できたことに御礼申し上げます。(約400部回収したアンケートの結果過去2回以上参加のリピーター率は55%であり、また来年も参加したい率も93%と知り、改めて多くの人に支えられた大会であることを認識し心強さを感じました。)

次回も役員一同工夫と誠意をもってお迎えしたいと思います。皆様のお越しをお待ちしております。



平成 26 年 5 月 14 日 平日ウオーク

『総州六阿弥陀巡拝 その1』を担当して

コースリーダー 石井信次



田園地帯の道を進む参加者

今回の企画はなぜ総州なのかまったくわけの分からない事だらけでとにかく行事提案者と相談し、自分なりに勉強するしかありませんでした。とにかく総州とは下総地域であると言う事から始まり、江戸ばかりじゃなく各地方に”六阿弥陀詣、”としてあったので下総でも作ろうと利根川をはさみ布川と布佐・大森を中心として(交通の便が良かった)栄えたと存じます。江戸時代文政年間(1818年～)の行事として”六阿弥陀詣、”は各村々の百万遍講中と相談して布川徳満寺を中心に11カ寺に六阿弥陀の標石を建てましたのが文政10年(1827年)のことです。

なぜ六なのかは「南無阿弥陀仏」の文字数なのです。総州は六ではなく十一になったのか、その経緯はわか

らないのですがいずれにせよ11カ所を詣でることになりました。その他わからない事ばかりでもっと勉強しなければと反省しています。さて天気予報ではずーと太陽マークが出ていたので安心はしていましたが気温が28℃近いと知り熱中症が心配になってきました。とにかく水を飲むことであると頻りに休みを多くとることとして進行しました。トイレが少なく皆様にはご迷惑をおかけしました。なにはともあれ終了できましたことに皆様のご協力に感謝いたします。(コース担当 中村義久・石原洋二)

平成 26 年 5 月 18 日 例会ウオーク



『春木川源流から国分川・真間川へ』を担当して

コースリーダー 遠藤啓一

今回は行事が重なった中(CWA2DayW・船歩25周年W)、そして夏を思わせる真夏日の中111名の方が参加いただき有難うございました。今回のコースを引き受けたのは今年の7月でした。企画名の通り川に沿って歩くだけと軽く考えリーダーを引き受けました。ところが実際のコースを考えてみると大きな問題としてトイレがないのです。初夏とはいえ1時間に1回ぐらいはトイレ休憩を設けなければなりません。また、見どころを作らないといけないので、コースをジグザグに考えざるしかありません。たださえ長いコースがもっと長くなります。当初は15K位で収まると思いましたがトイレ・昼食場所などの関係でどんどん距離が長くなります。そこでショート12Kレギュラー19Kの2コースにしました。全員で堀之内貝塚の歴史博物館脇の公園で12時15分から40分の食事後そこで二つに分かれました。

反省点ですが、実際歩いてみると午前中の12Kは長いとの声がありました。考えてみると和名ヶ谷スポーツセンターの公園で昼食、北国分駅近くの公園でショート解散という手もあったなと反省しております。これしかないと決めてしまったため柔軟な考えができなかったことをお詫びいたします。距離が長いので早めのペース配分になりました。お陰様でほぼ予定通り完歩できました。事故もなく無事歩き終えた事に感謝いたします。ありがとうございました。

(コース担当 筒井寿一・早川 進・安国正夫)



出発式のコース説明風景

【編集後記】携帯メールに柏市からの“防犯情報”が頻りに送られてきます。特に振り込め詐欺の被害にあわないように。警察官、銀行等金融機関をかたつての電話が多いとのこと。詐欺被害は全国的に被害が拡大していて、手口もますます巧妙化してきて直接手渡しの被害も。それにしても高齢者の皆さん、簡単に詐欺にかかって大金の被害にあっていますね。詐欺にあわないために普段から子供との会話の機会を多くつくって、家族間で相談をしてから対応をするようにして、詐欺被害にあわないようにしましょう。 <歩楽人>