



通算第252号

2022年7月

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒260-0001 千葉市中央区都町2丁目1番12号

千葉県都町合同庁舎4階

電話 (043) 309-5606

FAX (043) 309-5607

郵便振替口座番号00110-4-404256

http://npocwa.c.ooco.jp/

e-mail: npocwa@nifty.com

毎月1日発行

編集責任者 山本 利美

くつの日記念ウォーク (鎌ヶ谷の名所・旧跡) 10km

《Cリーグ》

主催/CWA ☎043-309-5606

主管/北総歩こう会

当日 ☎090-2405-8353 (遠藤)

日時/9月2日(金) 受付9時00分~9時30分

自由歩行

集合/新鎌ヶ谷ふれあい公園

東武アーバンパークライン・新京成・北総鉄道

新鎌ヶ谷駅 (徒歩 3分)

参加費/一律300円 (記念品付)

解散/11:00~13:00迄 大町公園出口

北総鉄道大町駅まで徒歩5分

新京成線くぬぎ山駅まで徒歩15分

コース/新鎌ふれあい公園~鈴木牧場~妙蓮寺~八幡春

日神社~ファイターズタウン~萬福寺~観賞植物園~大町

公園出口

○みどころ 鎌ヶ谷の今昔を訪ねます。自由歩行ですので名所・旧跡を見学しながらのんびり歩いてください。コース後半途中で梨も買えます。またゴールでは空くじなしの記念品が用意してあります。



「ファイターズタウン」鎌ヶ谷市

CWA 事務所「夏季休暇」のお知らせ

8月11日(木・祝)~8月16日(火)まで

CWA 事務所は夏休みを取らせていただきます。

業務開始は8月17日(水)からとなります。

平日わいわいウォーク 谷津干潟の散策 7km

主催/いちかわ歩こう会 ☎090-1031-6318(矢田貝)

日時/8月4日(木) 9時~9時30分

自由歩行:受付後順次スタート

団体歩行:9時30分スタート

集合/谷津公園 (京成本線谷津駅 徒歩5分)

参加費/いちかわ歩100円、 その他300円

解散/11時~13時 菊田神社 (京成本線京成津田沼駅

徒歩5分)

コース/谷津公園~谷津干潟周遊~秋津公園~秋津総合運動公園~袖ヶ浦運動公園~鷺沼城址公園~菊田水島公園~菊田神社

○みどころ 開発を免れ、ラムサール条約登録の谷津干潟を廻り、湾岸道路に沿って117平方キロの広さを持つ運動施設の整った秋津公園を通り抜け、鷺沼城址公園では城跡(しろあと)は残っていませんが古墳群があり、石棺も見ることができます。

ミニナイト 流山の切り絵行灯 8km

主催/北総歩こう会 ☎090-9837-9512(佐々木)

日時/8月6日(土) 16時30分~16時45分

受付終了後順次スタート 自由歩行

集合/馬橋駅西口(JR常磐線各駅停車 馬橋駅 徒歩0分)

参加費/北総歩会員・CWA加盟団体会員 無料・その他300円

解散/18時30分~19時30分 流山駅(流鉄流山線 流山駅 徒歩0分)

コース/馬橋駅西口~幸谷駅~小金城址駅~三本松古墳~赤城神社(WC)~一茶双樹記念館~近藤勇陣屋跡~閻魔堂~浅間神社~流山駅

○みどころ 遠い昔、電車が通るたび追いかけて遊んだ記憶がよみがえるかもしれません。前半は流鉄線の沿線をカラフルでかわいい電車が通るのを見ながら歩きます。後半は薄暮の道に浮かび上がる“流山の切り絵行灯”や流山の観光スポットをお楽しみください。コース上には矢貼り、曲がり角などには誘導員も配置いたします。

ラジオ体操ウオーク

7 km

主催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782
 日時／8月7日(日) 6時15分～7時00分
 自由歩行 受付後順次スタート
 集合／天沼弁天池公園(JR 総武線 船橋駅徒歩5分)
 参加費／CWA会員無料、その他300円
 解散／10時30分まで京成中山駅(京成線)
 コース／天沼弁天池公園～北本町さくら公園～行田公園～
 八坂神社～若宮八幡神社～中山法華経寺～京成中山駅
 ○みどころ 毎年恒例になった早起きウオークです。地元の
 皆さんと一緒にラジオ体操をして体をほぐしてから出発しませ
 んか。
 受付と出発は6時30分からのラジオ体操終了後となります。

「いつでもウオーク」を歩こう/谷津

8km

主催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782
 日時／8月22日(月) 7時00分～7時30分
 自由歩行 受付後順次スタート
 集合／谷津駅(京成線)
 参加費／船歩無料、その他300円
 解散／10時00分まで谷津駅(京成線)
 コース／谷津駅～津田沼高校～香澄ふれあい公園～香澄
 公園～秋津運動公園～谷津干潟～谷津駅
 ○みどころ 猛暑を避けて早朝、木陰の多い散歩道を歩きま
 す。

平日楽々ウオーク「四街道の稲穂風景と小路を歩く」

8km

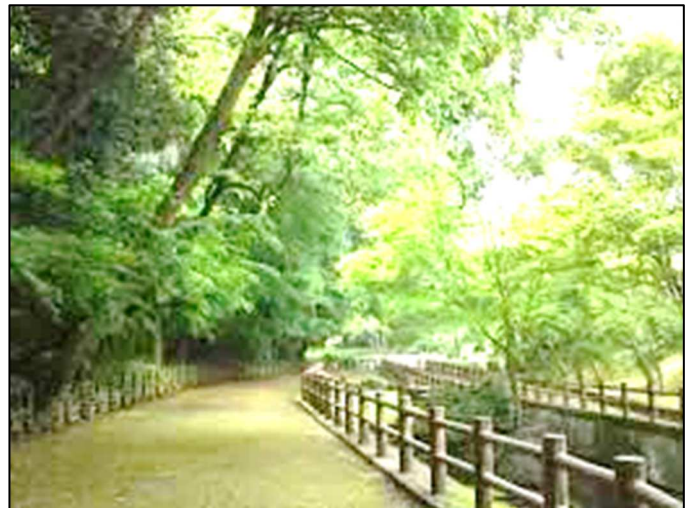
主催／ちば歩こう会 ☎080-5028-2343 (三枝)
 日時／8月25日(木) 8時40分～9時
 自由歩行：受付後随時
 団体歩行：9時5分頃 希望者
 集合／物井駅前公園(集合場所トイレなし駅構内で)
 (JR総武本線物井駅東口徒歩3分)
 参加費／会員100円・その他300円
 解散／10時30分～11時30分迄・
 コース／物井駅前公園～みそら自治集会場(トイレ)～松源
 寺(さるすべりの木)～つくし座公園～四街道中央公園



「松源寺」
四街道市

大町「梨街道」を歩く 7/12km**《Cリーグ》**

主催／いちかわ歩こう会 ☎090-4559-0717(武部)
 日時／8月27日(土) 8時30分～9時
 自由歩行(7/12km):受付後順次スタート
 団体歩行(7kmのみ) :9時スタート
 集合／みかど公園 (JR 武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)
 参加費／いちかわ歩200円、 その他300円
 解散／11時～13時 みかど公園
 コース／7km:みかど公園～てづかグリーンテニスクラブ～大
 町梨街道～大町自然公園～動植物園～駒形大神社～みか
 ど公園 12km:みかど公園～市川大野霊園～ゆいの花公園
 ～佐渡ヶ嶽部屋～串崎公園～日枝神社～大町梨街道～大
 町自然公園～動植物園～駒形大神社～みかど公園
 ○みどころ 今年の「梨街道を歩く」は二つのコースを用意
 しました。梨畑の直売店で新鮮な朝取り梨をお土産に、ご家
 族で味わっていただければと思います。ロングは「ゆいの花
 公園」・「大町自然公園」、ショートは「大町自然公園」で涼を
 取りながらお楽しみ下さい。



「大町自然公園 散歩道」 市川市

佐倉歴史ウオーク報告

6月4日(土) 晴れ 距離10km 参加者156人
 当例会は両総用水Wが中止となったための代替行事として
 設定しました。以前行ないました佐倉カルチャWのコースを
 ベースに集合場所やコースも変更して行ないました。今まで
 歩いたことのない道をとるあまり長い階段も通らざるえず、
 佐倉は坂の街ですが今回は階段についてはきつかったと思
 います。逆に初めて通った道で新鮮だったとの声も聞か
 ました。今後の参考にさせていただきます。
 例会当日は、前日に雹(ひょう)を伴う激しい雷雨となりま
 したが一転暑い位の晴天の気候に恵まれ、予想を上回る多く
 の方に参加いただきました。感謝申し上げます。

当日は城址公園にてイベントもあり人出も多く大変な事もあったかと思いますが、城下町のウォークを楽しんでいただけただけならば幸いです。



「アンカーゴール 皆で迎える」
投稿 山本利美

最近思うこと (雑感)

(きょうよう・きょういく)と言われる、高齢化社会を元気に楽しく過ごす方法として、この表現が用いられていることが一般的になっています。

最近、コロナ禍の影響で楽しいことが減少されてしまい、更に日常の生活で、筋肉の衰えが加速され、閉塞感。が溜まりストレスが助長され、心がすっきりしない不安定な状態になっています。今は、コロナ禍による3密励行・自粛生活を強いられて大変窮屈で不平・不満・不便がたまる生活を送っているかと思えます。

歩こう会の皆さんも、各例会に積極的に参加して各自の生活に潤いをもたらしているかとお察しいたします。

わたくしも、ウォーキングでの歩友のふれあいが少なくなり、思いを共有することが難しい現況を乗り越えて早く終息するように日々願いつつ、前進あるのみで頑張っています。

最近、感染者数が徐々に減少する傾向にあります。まだまだこの先、油断はできません。

特に、息苦しさを覚えるマスクの着用については、政府側で色々な提案が出されていますが、度重なる感染者数の状況の変遷を見せられているだけに素直になれなくなっています。また、新型コロナウイルスの水際対策が6月1日から緩和され入国者の1日当たりの上限が1万人から2万人に引き上げられました。でもこの先、感染者数の動向が更に気になりますよね。困ったものです。

加齢に伴い心身が衰えるフレイル現象。少しでも長く、元気で健康に暮らしたい。これは我々の共通の課題でもあります。

最近、特にフレイル現象予防(適切な食事・運動・社会参加が基本である。)のひとつとしてウォーキングが注目されています。

今まで、ウォーキングは、病気や生活習慣病対策が主たる目的であったが新型コロナウイルスの緊急事態宣言が発出されてからは気分転換や筋肉の衰えの減少、人とのコミュニケーションを図れる等々多くの効用が図られる事が再認識されたからだと思えます。医学的なことは専門家に任せるとして、

ウォーキングは気軽に続けやすいので気持ちも前向きになり大変有意義な時間の過ごし方として最高であると思います。

近所の人も歩いている姿を見かけるようになりました。

コロナ禍の生活が、かれこれ今年で3年目を迎えている。ようやく、マスク着用の是非が論議されるほどにコロナも沈静化されてきたが、まだまだ先、不安材料が沢山ありますので、おいそれとは素直に喜べないですね。

来月から観光客の入国緩和処置が始まるらしいが、マスク着用等々、我々では想像できない事態が発生して、混乱があるのではないかと懸念されます。

「人間の能力には大きな差はない。あるとすればそれは根性の差である」の格言を思い出しながら日常生活を邁進するように頑張りましょう！

投稿 南 孝 (船歩、ちば歩、いち歩会員)

一人歩きの楽しみ方

コロナが始まって2年半、感染者や重症者はずいぶん減ってきたものの、まだ収束には至っていません。当初、我々の例会はすべて中止になり、長く続きました。

私も皆さんと同様、例会に出かけることが無くなりました。一人で近所を散歩というか、ウォーキングというか、行ったり来たりしていました。

そこで、一人で楽しく歩くにはどうすればいいか、考えました。そしてその方法にどっぷり浸かり、例会がない間、楽しく歩きました。その方法をご紹介します。

楽しく歩くには目的が必要です。私は、自宅の周囲の道をすべて歩きつくすという目標を立てました。それには、地図が必要で、地図を見ながら歩いた足跡を記録する必要があります。幸い、私のPCには地図ソフトが入っています。例会を担当する時にコース地図の作成に利用しています。

具体的には、次の通りです。

地図はA4用紙に一万分の一の横印刷に統一しました。100mが1cmです。これですと歩ける道はすべてプリントできます。自宅を中心にして、北東方向をNo1、右回りに自宅の南東方向をNo2、南西方向をNo3、北西方向をNo4としました。そして、No1の北側は1N、1Nの東は1NEとしました。当然、No1の東は1Eです。この方法で自宅から遠い所でも順番にプリントすることができます。

そして、今日歩こうと思う近辺の地図を持って出かけます。すでに歩いた道はできるだけ避けて、通ったことのない道を選びながら歩きます。車では通っていますが歩いていない道を含みます。そして家に帰ると、PCの地図に歩いた道を破線で記入します。だんだんと地図の破線が増えてくると自己満足ですがにんまりとしている自分がいます。

最初は自宅から出て自宅へ帰るコースでしたが、これですとせいぜい自宅から数キロメートルか10キロメートルにとどま

ります。近くを歩きつくと、自宅から数キロメートル離れたスーパーマーケットの駐車場や道の駅や公園の駐車場等、無料で駐車できる場所は結構あります。ここまで車で出かけてそこから歩けば、行動範囲は飛躍的に増加します。最初は白黒印刷にしていたのですが、カラー印刷にすると川や公園や道路が一目でわかり、地図を見るのがより楽しくなります。現在、破線がつながっている地図は51枚に達しています。

皆さんがPCの地図ソフトをお持ちでない場合は、一万分の一の地図を購入され、歩く部分の地図を切り離して歩かれるのがいいと思います。

私の自宅は酒々井町ですが、成田市・佐倉市・八街市・富里市・印旛沼等に囲まれています。自宅は住宅団地ですが、少し歩くと自然豊かな田舎道になります。ほとんど人に会わなくなるので、マスクなしでウォークを楽しむことができます。

地図を見ながら歩いていると、山道では道があるはずなのに歩けない所や開発区域では地図にない道があったりする等の注意が必要です。

最近は何例会も再開されていますが、まだまだ自由歩行が多いです。例会のスタート開始時間に少し遅れて参加すると、ほとんど密になることがありません。地図をもらって見ながら、初めての道を歩くのは新しい発見があり、楽しいものです。

また、例会だけではなく、今年は千葉県イヤーラウンド30特別企画にチャレンジしています。

これは加盟団体が推奨するイヤーラウンドコースをウォーキングステーションから歩き、元に戻るコースですが、完歩するとパスポートに押印してくれます。これも結局一人で歩くことになり、歩いたことがない道が多く楽しいだけでなく、完歩したコースが一つ増えたという充実感が味わえます。

我々の例会も自由歩行が多くなっています。皆さんも以前は団体歩行でおしゃべりしながら人の後ろをついて歩く人が多くみられましたが、最近は自由歩行に慣れて、自由歩行のほうがいいわという意見を多く耳にします。

歩く時は、地図を見ながら歩くのが楽しい原点ですが、もう一つは歩数計を持って歩くことです。私もスマホの歩数計を持っていますが、毎日の歩数を時々PCに転記し、1か月ごとの平均歩数/日を計算しています。年齢的には8000歩/日がベストのようですが、私は年間、10000歩/日を目指しています。今年の初めから現在までの平均歩数は約11000歩/日です。歩数を記録することは楽しく歩くことの励みになります。

ウォーキングは体にいいと言われています。ウォーキングを趣味として楽しく歩き、結果として体を動かす習慣になり、体重管理に気を付けて長く元気な状態で過ごすことができればこれに勝るものはありません。

皆さんも楽しく歩きましょう。

投稿 CWA 伊藤隆之

