



通算第220号

2019年8月号

# 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.cococ.jp/

e-mail:npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 山本 利美

第23回 くつの日記念ウォーク 11 km

《Cリーグ》

主催/CWA ☎043-309-5606

当日(佐々木) ☎080-3402-8093

日時/9月2日(月) 9時 団体歩行

集合/アイ・リンクタウン3F広場 (JR総武線 市川駅 徒歩2分)

参加費/CWA会員200円・その他300円なのはな券可  
解散/13時30分頃 アイ・リンクタウン3F広場 (JR総武線 市川駅 徒歩2分)

コース/アイ・リンクタウン～小岩菖蒲園前～北小岩天祖神社～千代田通り商店街～鎌倉公園～親水さくら街道～八幡神社～小岩公園～上小岩天祖神社～天祖神社～小岩菖蒲園前～アイ・リンクタウン

○みどころ 文学のまち、北小岩から新柴又を歩きます。寅さんと帝釈天で知られる柴又、藤圭子の「はしご酒」の中で、「恋は小岩」とかけて歌われた小岩。昭和の名残を残す千代田通り商店街等を通りアイ・リンクタウンに戻ります。ゴールではお楽しみの抽選会が待っています。

県レクリエーション大会ウォーク 12 km

主催/CWA ☎043-309-5606

当日(栗飯原) ☎080-9548-4695

日時/9月16日(月・祝) 9時00分 団体歩行

集合場所/千葉公園(JR千葉駅徒歩10分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

解散/千葉県総合スポーツセンター

コース/千葉公園～都賀公民館(トイレ休憩)～山部第5公園～みつわ台第2公園～動物園(西口)歩測大会・修了後(昼食&休憩)～スポーツセンター

○見どころ 県都のスポーツ施設のメッカにゴールし歩測大会の表彰式を行います。

第9回未来都市 MAKUHARI ウォーク 12/20 Km

《Cリーグ》

主催/CWA ☎043-309-5606

当日(山本) ☎080-9548-4695

日時/9月22日(土) 9時 自由歩行

集合/幕張台公園 (JR・京成幕張本郷駅 徒歩15分)

参加費/CWA会員200円・その他300円なのはな券可

ゴール受付/12時～15時 幕張海浜公園 (JR京葉線 海浜幕張駅 徒歩3分)

○みどころ スタート及びゴール地点変更しました。特にゴールは駅近に致しました。ショートは12Kmと長くなりましたが、自由歩行ですので、初秋の一日マイペースで観歩、完歩してください。

ウォーキング基礎講座VI

《認知症とウォーキング 後編》

専門講師・健康ウォーキング指導士 平野 潤

毎日同じ道を歩くのではなく、定期的にコースを変えてみると効果的です。普段見慣れない建物を目にしたり季節の移り変わりを発見したりするのは些細なことですが、脳にとっては非常に心地良い感動となります。

また、なるべく夜間よりも日中のウォーキングを心がけましょう。太陽の光をいっぱい浴びながら運動すると、生体リズムを改善することが出来ます。

これは光療法とも呼ばれる治療法の一つで、うつ対策として優れた効果を発揮します。

何より大切なのは、運動習慣を継続することです。ウォーキングの効果は月に一回程度のペースでは十分に発揮されません。最低でも一週間に三回前後のペースで長期に渡って続けることが肝心です。

最大の認知症予防策は、漫然とした日常を打破し新しいことに挑戦することです。認知症防止に向けて歩き出しましょう。広く認知症でくりますと、認知症の方は200万人を超えているといわれます。そしてその数は今後ますます増加し、厚生労働省では2035年には、445万人まで増加するとの試算を出しています。

具体的な認知症予防策は下記になります。

**1.有酸素運動をしよう!** 水泳、ジョギングなどいろいろありますが、高齢者には ウォーキングが (P-4へ続く)

乃木坂・麻布・赤坂ウオーク

10 km

《Cリーグ》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7133-1589 (平野)  
 日時／9月4日(水) 9時30分 団体歩行  
 集合／乃木公園(メロ千代田線乃木坂駅 1番出口  
 徒歩3分)  
 参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・  
 その他300円  
 解散／14時30分頃 乃木公園(メロ千代田線乃木坂  
 駅 徒歩3分)  
 コース／乃木公園～乃木神社～乃木邸跡～六本木～櫻  
 田神社～有栖川記念公園～善福寺～麻布十番～狸穴公  
 園(昼食)～南部坂～氷川神社～氷川公園～赤坂サカス  
 ～報土寺～乃木公園

○みどころ ムード歌謡によく歌われる地を歩きます。  
 超高層ビル群なので、つい見上げてしまいますが、足元  
 は著名人ゆかりの地でもあります。江戸時代から昭和にか  
 けて、誰にゆかりがあるのか、お楽しみにご参加ください。  
 (常磐線沿線にお住いの方は、常磐線各駅停車(千代田  
 線)の最後尾車両に乗車されると乃木坂駅下車に便利で  
 す)

遠足ウオーク

12 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
 日時／9月7日(土) 10時 団体歩行  
 集合／新子安公園(JR京浜東北線新子安駅 徒歩1  
 分)  
 参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円  
 解散／13時頃 山下公園(みなとみらい線元町・中華  
 街駅 徒歩1分)  
 コース／新子安公園～神奈川宿歴史の道の松並木～神  
 奈川公園～高島中央公園～山下公園  
 ○みどころ 地元船橋を離れ横浜へ行きます。前半は横  
 浜の古い湊町を歩き、後半は近代的なビルが建ち並ぶみ  
 なとみらい地区を歩きます。昼食は不要です。

花より団子とスカイツリー

10 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224 (榎本)  
 日時／9月8日(日) 9時30分 団体歩行  
 集合／千住大川端公園(京成線関屋駅・東武線牛田  
 駅 徒歩5分)  
 参加費／いちかわ歩100円・CWA加盟団体200円・  
 その他 300円  
 解散／14時30分頃 亀戸天神社(JR総武線亀戸駅  
 徒歩15分)  
 コース／千住大川端公園～東白髭公園～向島百花園～  
 さくら橋～隅田公園～東京スカイツリー～亀戸天神社  
 ○みどころ 開催月を従来の5月から9月に変更しました。  
 どんな景色が見られるのでしょうか? 食欲の秋には「ちよつ  
 と」早いかも。でも「食べて・歩いて・また食べて」のウオー  
 クは魅力ですよね。どうぞ「食べ歩きウオーク」に今年もご

参加下さい。ゴールの亀戸天神社は5月の「藤の花」が有  
 名ですが、9月はどんな花が咲いているのでしょうか? お  
 楽しみに。



「亀戸天神」

川シリーズ③

12 km

荒川・小松川緑地公園めぐり

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-3402-8093 (佐々木)  
 日時／9月14日(土) 9時 団体歩行  
 集合／荒川四つ木橋緑地(京成線八広駅 徒歩5分)  
 参加費／いちかわ歩100円・CWA加盟団体200円・  
 その他300円  
 解散／14時30分頃 南砂三公園(メロ東西線南砂駅  
 徒歩3分)  
 コース／荒川四つ木橋緑地～東墨田公園～旧中川水辺  
 公園～中川児童公園～大島小松川公園(昼食)～砂町水  
 辺公園～南砂三公園  
 ○みどころ 秩父山地に源を發し、東京湾に注ぐ荒川。  
 過去幾度となく大洪水を起こした荒川。明治から昭和初期  
 にかけて大改修工事が行われて「荒川放水路」が完成し、  
 ようやく大人しくなる。流域人口約930万人、水道用水供  
 給人口約1,500万人とも云われる荒川。今回は川沿いの  
 緑地公園を巡りながら荒川土手を歩きます。

県民の森ウオーク

7/14 km

《Cリーグ》

主催／東総歩こう会 ☎ 080-5689-3479 (小早志)  
 日時／9月15日(日) 9時 団体歩行  
 集合／サクラ公園(JR成田線下総橋駅西口 徒歩3分)  
 参加費／東総歩無料・その他300円  
 解散／7km:13時頃 14km:15時頃 豊里駅(JR成  
 田線)  
 コース／サクラ公園～岬公園～東大社～福聚寺～県民  
 の森～八丁堰～豊里ニュータウン～豊里駅  
 ○みどころ 20年に一度銚子まで3日間かけてのお祭りを  
 行う東大社。小南林道と呼ばれる真夏でも涼しい林道は  
 干潟8万石と言われる。東庄町、旭市、匝瑳市にまたがる  
 2,731町歩の「椿海」と呼ばれる干拓工事は35年かけて  
 成功した。鐵牛禪師の福聚寺、白鳥が1,000羽集まる八  
 丁堰などを巡ります。

【特別】 第7回祭りシリーズ 11 km  
「吾妻神社の馬だしまつり」

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439 (中嶋)  
日時／9月15日(日) 9時 団体歩行  
集合／東口公園(JR内房線大貫駅 徒歩5分)  
参加費／ちば歩200円・その他300円  
解散／14時30分頃 岩瀬海岸(大貫駅 徒歩20分)  
コース／東口公園～君津商高～吾妻神社(神輿・仁義引き渡し)～正法院～JA倉庫～最上寺(昼食)～岩瀬海岸・海浜公園(14時から馬出し 一次解散)～自由歩行大貫駅 15時29分千葉行きに乗車予定

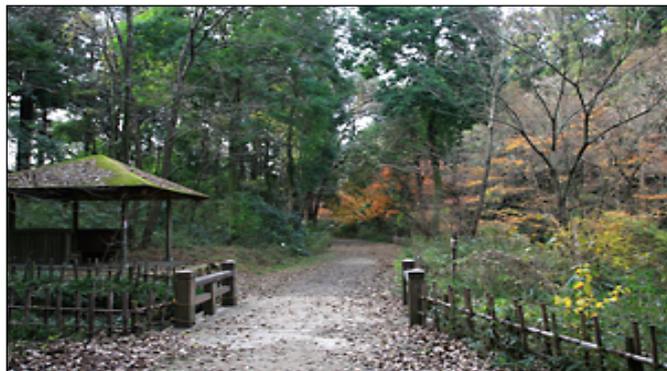
○みどころ この行事のメインは吾妻神社での神輿。一基を各地区に引き継ぎながら岩瀬海岸まで練り歩く。仁義引き渡しは神輿の引継ぎである。昔ながらの口上で引き継がれる。岩瀬海岸での馬出しは14時からで時間的な制約もあると思うが是非見ていただきたい。渚を人馬一体となり駆けていくのは勇壮である。ここで一次解散。見る人見ない人に分かれる。コンビニ無し。必ず食事の準備を



「吾妻神社の神輿」

牛久の自然を歩こう 12 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-1421-7103 (森)  
日時／9月16日(月祝) 9時30分 団体歩行  
集合／牛久駅東口広場(JR常磐線牛久駅 徒歩1分)  
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円  
解散／14時30分頃 シャトーカミヤ(JR常磐線 牛久駅 徒歩10分)  
コース／牛久駅東口広場～向台小前～谷津田～みずほの村市場～牛久自然観察の森(昼食)～金乃台カントリー～シャトーカミヤ  
○みどころ 自然豊かな牛久市を訪ねます。象徴的な里山風景の谷津田。「牛久自然観察の森」は全国に10か所しかない自然観察の森の一つです。沼だけではなく自然の残る牛久の街を散策してみませんか。



「牛久自然観察の森」

平成を送る～番外編～ 13 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
日時／9月21日(土) 9時 団体歩行  
集合／深川公園(メトロ東西線門前仲町駅 徒歩3分)  
参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円  
解散／14時 頃駒込東公園(JR山手線駒込駅 徒歩1分)  
コース／深川公園～明治小学校～総合スポーツセンター竹町公園～平成小学校～大正小学校～谷中霊園～駒込公園～昭和小学校～駒込東公園  
○みどころ 平成を送る番外編として、元号に因んで名付けられた都内の小学校を巡ります。

第195回 四街道の花を訪ねて(彼岸花) 12 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5028-2343(三枝)  
日時／9月26日(木) 9時30分 団体歩行  
集合／物井駅前広場(JR総武本線 物井駅 徒歩1分)  
参加費／ちば歩100円・その他300円  
解散／14時30分頃 四街道駅南口広場(JR総武本線 四街道駅 徒歩1分)  
コース／物井駅～長岡石塔群①～山梨地区②～旭公民館～中台地区③～四街道総合公園(昼食)～中野地区④～わらび公園～美しが丘地区⑤～四街道駅  
○みどころ 四街道にある5か所の彼岸花を觀賞するウォークです。中台地区の斜面に咲く10万本の彼岸花と白い竹のコントラストは見事です。手入れされて咲く彼岸花、自然の中に咲く彼岸花、どちらも楽しめます。



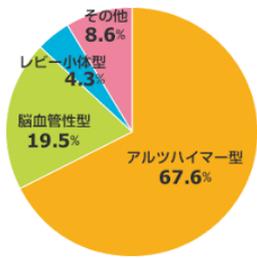
「中台地区の斜面に咲く10万本の彼岸花」

(P-1 より続く) おすすめです。有酸素運動は脳血流を増やし、脳を活性化させます。健康長寿医療センターの調べによりますとウォーキングをやるひととやらない人を比べるとほとんどやらない人は3.4倍認知症にかかりやすいというデータがあります。(2年間追跡調査)

アメリカのアルツハイマー研究所の所長さんが「継続的な運動が薬や作業療法などにまして有効であろう」と書いているのが印象に残ります。

**2.頭を使う生活をしよう!** ⇒末端神経が太くなり、海馬や前頭葉を刺激し、活性化させる。

- ・エピソード記憶:たとえば二日遅れの日記をつける。
- ・注意分割機能:「ながら」の実践、すなわち2つ以上のことを同時におこなう。(例)料理:煮物をしながら炒め物をする。音楽を聴きながら料理する。歌を歌いながら掃除をする。片付けや計算など何か作業するとき、てきぱきと行い時間を縮める努力をする。
- ・計画力(思考力):旅行、料理、パソコン、マージャン、囲碁などに参加する。



## ウォーキング教室

教室は県内3箇所で開催致します(雨天中止)

開催日	受付	場所	時間	解散
		船橋市 天沼弁天池公園 (JR・東武船橋駅 徒歩5分)		
9月14日(土)	受付	場所	時間	解散
		我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)		
9月21日(土)	受付	場所	時間	解散
		千葉市 海浜幕張駅南口 (JR海浜幕張駅南口 徒歩1分)		

\*参加費300円(資料代、保険料等) 飲み物・敷物持参・運動しやすい服装(手に持たない)、事前申し込み不要です。

問い合わせ: ☎043-309-5606 NPO法人千葉県ウォーキング協会

## 浜辺を歩こう行事報告

7月7日 雨 参加者 116名

雨模様の子報でしたので、昼食をとらずにゴール近くの最寄り駅(京成稲毛・JR 稲毛駅)に変更しました。集合場所での出発式には雨がやんでストレッチも行うことができましたが、出発直後から小雨が降りだし、幕張の海岸方面に向かい、検見川浜沿いでヨットが多数走っているところを横目に眺めて、ヨットハーバーで小休止をしました。

いなげの浜は千葉市のプロジェクト「海辺の再開発」工事で砂浜を歩くことができませんでしたので、海岸淵の松林の緑道を歩きました。思ったより歩きやすかったです。この砂浜はオーストラリアの白砂をまいて、10月末に工事が終わり白い砂浜に生まれ変わるとのことです。昼食場所であった花の美術館(現在三陽フラワーミュージアム)でIVVを配り、自由歩行でゴールに向かいました。工事完成後のいなげの白い砂の浜を歩きたいですね。雨模様の中参加して頂きありがとうございます御座いました。

担当 日向安昭



「雨の中元気に歩くウォーカー」

## 指導員スキルアップ研修会報告

6月30日(日)42名のウォーキング指導者が参加し、2019年前期スキルアップ研修会が、千葉市中央区都町2-1-12千葉県都町合同庁舎3階1・2会議室において開催されました。

研修会カリキュラム

- ① 10:10~11:40【指導者のためのコミュニケーション(コーチング)】  
テキスト「ウォーキング概論」  
講師:平野潤(専門講師・健康ウォーキング指導士)
- ② 12:30~14:00【ヘルスウォーキング】  
テキスト「人生100年時代の到来」  
講師:斎藤健(専門講師)
- ③ 14:10~15:40【アクティブライフ】  
実技・テキスト「ウォーキングの基礎」  
講師:川尻達子(専門講師・健康ウォーキング指導士)



講義終了後、CWA 古宮会長から受講者に修了証が交付されました。

指導員養成センター 安部英敏

## CWA40周年記念品について

CWA40周年記念品(傘)をまだ受け取られていない会員の方は、8月27日(火)までに事務所へその旨ご連絡ください。ご連絡がない場合は整理させていただきますのでご了承ください。