

健康づくりウオーキングの基本から習慣化、楽しいウオーキングまで

We ♥ Kashiwa

# 柏の葉ウオーキング情報 7月号

柏の葉ウオーキングクラブ会報2017年(平成29年)7月1日発行 ※行事は荒天以外は開催します  
 会長 柳田 秀雄 〒277-0882 柏市柏の葉3-3-21 Tel & FAX 04-7131-5880 eメール kashiwanohawalk@jcom.home.ne.jp  
 編集 及川 喜好 Tel 090-6470-5843 eメール 3649cguw@jcom.home.ne.jp  
 ☆ 柏市 H.P' <http://kashiwanpo.genki365.net/> ☆ 柏の葉公園 H.P' その他講習会で教室予定案内中!  
 ◎ 持ち物等: ビニールシート、水、運動できる服装、雨具等。月例会などでは出発前にお弁当のご用意を。

## 第9回 柏の葉公園ウオーキングフェスタ開催のご案内

(ポール&ノルディックウオーク同時開催) 概要

開催日: 平成29年10月9日(月) 体育の日

会場: 千葉県立柏の葉公園総合競技場

25km コース: 流山の江戸回廊と川辺コース(柏市、流山市)

16km コース: こうのとりの里コース(柏市、野田市)

12km コース: 利根運河コース(柏市、流山市、野田市)

5km コース: こんぶくろ池・東大キャンパスコース(柏市)

\* ポール&ノルディックウオークは全コース開催します

月例会 (行事内容等は最新情報でご確認願います)・会員無料 一般300円 IVV認定

### 9月例会 野川を散策し神代植物公園で秋の花を満喫 14km (概要)

開催日: 2017年9月24日(日) コースリーダー 及川喜好 090-6471-5843

集合時間及び場所: 中央本線武蔵小金井駅 9時30分 南口(誘導員が案内)

コース(予定): 武蔵小金井～国分寺崖線(ハケ)～野川～野川公園～国立天文台～神代植物公園(昼食)～深大寺～京王線布田駅(解散15時頃)。

みどころ: 駅前にはしあわせ地蔵、近くに黄金の水、武蔵野段丘と野川の間の国分寺崖線(ハケ)沿いをおり野川公園を散策します、国立天文台にはいり太陽黒点観測? 神代植物公園では秋の花など観賞しながら昼食、深大寺の古刹に寄ってから布田駅へ。(神代植物公園入園料は65才以上団体別途200円)

### ◎特別例会「塩原温泉郷 夏季1泊避暑ウオーク」募集案内(詳細は募集チラシに)

(担当: 川村 茂 連絡 090-9828-7763、川口 克彦)

①開催時期: 2017年8月24日(木)～25日(金) 集合: 流山おおたかの森駅前、7:30 バス乗車

②歩行予定地域: 塩原温泉郷地域。(ほぼ平坦)

③宿泊ホテル: ホテルニュー八汐(おおるりグループ)。④募集人員: 45名

⑤参加費: 会員(男 11,500円、女 11,200円)、一般(男 12,000円、女 11,700円)

⑥予定コース: (初日) ホテル～塩原八幡宮(逆さスギ)～

花の湯温泉センター・B&G海洋センター～木の葉化石園～

箒川沿い遊歩道～紅の吊橋～ホテル(9Km)。

(翌日) 早朝ウオーク: ホテル～7つ岩吊り橋～山百合の吊橋

～湯っ歩(足湯)～妙雲寺～ホテル(5km)

⑦参加申し込み: 申込書(別途配布)に参加費を添えて、

幹事にお申込み下さい。イメージ写真は「山百合の吊橋」



◎入会者: 岩淵 真一(柏市西原)、小林 千恵子(我孫子市岡発戸) よろしく願います。

◎教室5回修了おめでとうございます: 中井 春江(流山市美田)、小川 千代子(野田市山崎貝塚) 教室参加時に表彰します。

◎第9回柏の葉公園ウオーキングフェスタ開催のイベントサポータを募集しています、皆様のご協力をお願いします。詳細はイベントサポータ募集チラシをご覧ください。

柏の葉ウオーキングクラブスローガン 健康はウオーキングする人への贈り物

<裏面に続く>

楽しくなければ長続きしないとウォーキングによる運動習慣を通じて健康づくりに取り組んでいます。

◎持ち物等:ビニールシート、水、運動できる服装、雨具等

**柏の葉公園ウォーキング教室**

集合場所 柏の葉公園コミュニティ体育館前芝生広場

開催日: 7月4日(火)第122回。8月1日(火)第123回。

※ウォーキング教室は毎回体験ウォークを5Km程度行います。※受付は体育館前芝生広場。

※雨の場合は柏の葉公園センターにて受付いたします。

・会員無料 一般200円

・集合時間 9:00 終了時間12:30

・9月5日(火)第124回

**柏の葉健康コース**

集合場所 柏の葉公園コミュニティ体育館前芝生広場

・7月13日(木)Bコース かしわでまで歩いて新鮮野菜のお買いもの 10Km

・7月19日(水)Jコース オランダ観音・諏訪神社コース 10Km

8月の柏の葉健康コースはお休みします

・9月14日(木)Cコース 東深井古墳群を訪ねるみち 10Km

・9月20日(水)Hコース 柏の葉公園から柏ビレジ水辺公園散策コース 12Km

・会員無料 一般200円 IVV認定

・集合時間 9:00 終了時間12:30

**柏の葉公園ポール&ノルディックウォーク教室体験会**

集合場所 柏の葉公園コミュニティ体育館前芝生広場(雨の場合は公園センターに集合)。

1. 開催日:7月6日(木)第35回。8月3日(木)第36回。9月7日(木)第37回

2. 開催時間:9時~12時00分(9時より受付、9時10分開始)

体験会ウォークは公園内及び周辺 1.5~5km

3. ポールレンタル料:会員・一般共 300円

4. 申し込み方法:当日会場へ直接お越しください。参加者数20名位でポール持参者もあり事前申し込み無しに変更。但し、事前申し込みされた方にレンタルポールを優先します。その場合電話 04-7153-2676、携帯090-2162-5351堀口 武 メールは上記。ポール持参者は事前申し込み不要

・会員無料 一般200円

◎四国遍路紀行文をいただきました  
5年がかりのお遍路、結願

会員 東 和男

ぎゃていぎゃてい はらぎゃてい はらそうぎゃてい ぼうちそはか ほんにゃんぎょよ  
「...羯諦羯諦 波羅羯諦 波羅羯諦 菩提薩婆訶 般若心経」。

八十八ヶ所結願の霊場「大窪寺」の大師堂前で最後の般若心経を唱えた。一番札所霊山寺の本堂前で唱えてから176回目の続経となった。2013年3月、「阿波えらいやっちゃツアーウオーク」を終えたあと、霊山寺に向かった。お遍路の始まりである。以来、関西以西でのウォーキング大会での参加を終えるごとにお遍路を続けた。本年5月、「びわ湖長浜ツアーマーチ」を終え、香川県に向かった。2日間で約33kmの遍路道を歩いて残りの六ヶ所を巡った。足掛け5年、8回にわたる「区切り打ち」となった。

札所では米国、ベルギー、イタリアなど世界各地からの「you」と接することがあった。

八十四番札所屋島寺では、自転車遍路をしているという青年イタリア人が、他人が灯したろうそくから線香に火をつけようとしていた。手振りで「それはだめ。自分のライターで火をつけるように」と教えてあげた。後日、別の札所で当の青年と出くわした。彼は我々夫婦に寄ってきて、「線香の火のつけ方を教えてくれてありがとう」のような手振りをして喜んでくれた。

大窪寺で「you」に声をかけたら「カリフォルニアから」との返事。その米国人が、「オセタイデス」と言って我々夫婦に飴玉をくれた。彼から接待を受けるのは妙な気分だった。出そうとしていた納め札を「お返しです」と彼に渡すと喜んでくれた。このように外国人お遍路さんと接することができたのは収穫だった。

お遍路の目的は、健康祈願、自分探し...などそれぞれだが、我々夫婦は、「歩けるうちにお遍路を成し遂げたい」という思いだけだったのである。札所間の距離が長い場合に交通機関を利用したので、今回は、純粋な「歩き遍路」ではなかった。

いつかまたお遍路の機会があれば、私単身で純粋な「歩き遍路」で「通し打ち」をしようと考えている。

<投稿いただきありがとうございます>



大窪寺山門前の妻

◎体験記、紀行文など投稿をしてみませんか。

健康日本21スローガン。1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ♡健康寿命をのばそう!