

平成28年(2016)

会報 3月号

柏市歩こう会

会報415号平成28年2月20日発行

柏市教育委員会●社会体育課の
指導により昭和56年5月設立

★ 会長 濱口 隆 船橋市二和西 1-6-4-102 ☎090-1205-3551
★ 事務局 大學 敏子 柏市布施 908-4 ☎04-7131-3772

3月例会 (平成28年 ●第3回例会 通算419回例会 ●行事通算442回)

(注)「役員の仕事」 本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の仕事は一切問わない事とする。

3月行事のご案内

松尾芭蕉の足跡 (奥の細道) / 千住から草加まで

元禄時代、今の5月、45歳にして、弟子の河合曾良を伴い江戸から奥州を経て、北陸をまわり岐阜大垣までの全工程(2,400キロ)を約6ヶ月で踏破した芭蕉の「奥の細道」の第一歩、千住から草加松原までを歩きます。銀行もコンビニもなかった時代、出発のときはまさに決死の覚悟であったそうです。俳句の伝承という使命もさることながらその健脚ぶり、バイタリティには驚くばかりです。芭蕉の愛した美しい草加の松並木、春の日を浴びながら一句詠んでみましょう。

【 記 】

期 日： 平成28年3月13日(日)(少雨決行)

集合場所： JR柏駅中央改札口

集合時間： 8時00分(時間厳守)

出発時間： 8時5分発 常磐線「上野」行乗車、「南千住」駅下車

交通費： 往き：柏駅～南千住駅 390円 帰り：松原団地駅～柏駅 640円

一般参加の方は300円を納入してください。ただし小学生以下は無料です。



【コース案内】 約13.5km

柏発上野行乗車(8:05分)～南千住駅下車～素戔嗚神社～千住大橋(朝礼・トイレ)～千住宿～安養寺～荒川公園(トイレ・休憩)～島根鷲神社(トイレ)～保木間公園(昼食・トイレ)～富士浅間神社～草加市街～札場河岸公園(トイレ・解散)～松原団地駅～柏駅

寒さも和らいできました。ウォーキングの季節です。いきなり例会に参加なさらずに日々歩くことを心掛けましょう。エレベーターを使わずに階段を昇り下りするだけでも結構です。ジムやプールもありませんが、日頃の生活の中で歩くことと時間を工夫してみてください。お家の中でも屈伸などはできます。いつまでも若さを意識して、例会にご参加ください。(会長)

交通安全を励行し、健康で元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

ホームページ： [柏市歩こう会](#) [検索](#) でご覧になれます。



3月例会「芭蕉の足跡・千住から草加まで」報告

期日：3月13日（日） 天気：くもり

参加者：128名（会員81名、一般参加47名）

「春は名のみ・・・」そんな唄がぴったりの肌寒さ。それでも素戔鳴神社の何百体もの“おひなさま”や荒川を渡ったあたりのほんのり香ってくる「沈丁花」にもうすぐ春だと感じました。千住から北へ歩く芭蕉道、芭蕉にちなんでみなさん道中で俳句を詠んでいただけました。力作あり思わず微笑んでしまうのもあり、楽しい俳句の会にもなりました。長い距離を歩いた後のご褒美はすばらしい松並木、それでもやっぱり「花より団子」、ひざうらに心地よい疲れを感じて家路についた3月例会でした。

（担当幹事）



太極拳とはちょっと違った、それでも動きや呼吸はほとんど同じである「練功」という中国の体操があります。日本のラジオ体操と違うのは、呼吸を止めることなく、ゆっくり吸ったり吐いたりしながら、最後まで同じリズムで腕をのばしたり、体を回したりすることです。ジャンプのような動きはありません。15分ぐらいの体操なのですが、顔のマッサージやおなかをなでまわしたりする動きもあって中国らしさを感じられます。呼吸もめいっぱいするので合わせて内臓も鍛えます。中国では老若男女、若い外国人の女性もいっしょになって、沢山の方が毎日続けているそうです。無理なく動けるこの体操、インターネットでも見られますので是非試してみてください 編集部