



# KWA 会報

2012年(平成24年)12月号

第232号 2012年12月1日

発行 神戸ウオーキング協会  
651-0076  
神戸市中央区吾妻通 4-1-6  
神戸市生涯学習支援センター4F  
Tel・Fax 078-251-0114

## 健康寿命

上ノ原 和彦

ご存知でしょうか。厚生労働省が初めて算出した「健康寿命」とは？

日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らすことの出来る期間のことをさしますが、病気や障害、衰弱、認知症などで介護が必要になった年数を、平均寿命から差し引いて算出します。

平均寿命から健康寿命を差し引いた年数は

男性：79.64－70.42＝9.22

女性：86.39－73.62＝12.77 ですが

この平均寿命と健康寿命の間は日常生活に差し障りのある「不健康な期間」。いつまでも元気で長生きしたいという願いを実現する為には、この期間をいかに短くするかがカギ。その為にはどうすれば良いのか。あなた自身の考え次第ですが、まずは、毎日の生活の中で、歩いたり、階段を上ったりする時間を増やせばよいのです。そうすれば、健康寿命を延ばせるだけでなく、認知機能の低下を防止できる可能性も高くなります。

そして、おいしい食事・楽しい会話を心がけましょう。よく嚙むと唾液もよく出て、周囲の筋肉にもハリがでます。おいしく食べたり、楽しく話したりすることは健康寿命を延ばす秘訣です。(パソコンをお持ちで健康寿命に興味のある方は、インターネットで調べてください)。

## 12月例会

### 【冬の廃線トンネルと武庫川渓谷

A：10 km B：19 km (健脚向)】L：岩貞

開催日 12月1日(土)

集合場所 JR 西宮名塩駅

集合時間 10時

コース (A,B) 廃線トンネル～温泉橋～JR/武田尾駅

(B) ～名塩武田尾ハイキング道～

JR/西宮名塩駅

ゴール予定 (A) 13時30分 (B) 15時30分

☆ 久々のコースです。武庫川に沿った旧福知山線の廃線跡を、冬の渓谷景観や瀬音を楽しみながら歩きます。途中、小説『桜守』のモデルになった笹部新太郎氏の桜の園モニュメ

ントがあります。武田尾で昼食後、A、Bコースに分かれます。名塩武田尾ハイキング道は、ドクラ丸山までの登坂は谷底を見下ろしたり、落石・倒木等で足下が不安定な山道ですので健脚コースとなります。そこを過ぎますとゴルフ場周回道等のハイキングコースとなります。<注意：懐中電灯必携です>

### 【播磨アルプス・高御位山ウオーク 14 km (健脚向)】L：山下高德

開催日 12月8日(土)

集合場所 JR 宝殿駅

集合時間 10時

コース 宝殿駅～成井登山口～高御位山～馬の背～鹿嶋神社～JR/曾根駅

ゴール予定 15時30分

☆ 高御位山、その名は神霊が座す御位から由来し、古くから御神体として崇拝されています。山頂からの眺望が素晴らしく、播磨富士と呼ばれ、夏山冬山のトレーニング場として多くの人々に活用されています。成井登山口～高御位神宮から石段を304mの山頂まで登り、山頂神社に参拝し見晴らしのよい所で昼食。午後山頂～神の道(修験道)を馬の背を経て鹿嶋神社に下り参拝。一願成就を祈願し JR 曾根駅へゴール。

### 【神戸ルミナリエウオーク 12 km】L：石丸

開催日 12月12日(水)

集合場所 JR 灘駅

集合時間 15時

コース 貨物廃線跡～摩耶海岸通～なぎさ公園～HAT 神戸～神戸大橋～北公園～神戸大橋～みなと公園

ゴール予定 18時30分

☆ 今回で18回目となる神戸ルミナリエ(会場：旧居留地～東遊園地)。点灯時間の18：00～21：00に合わせて開催するウオーキングです。ゴール後、ぜひ夢灯す光の彫刻・ルミナリエ見学にお出かけ下さい。神戸大橋からの冬の神戸市街地の夜景は最高です。お楽しみに。先着300名に500cc飲料お渡し致します。

### 【年忘れ六甲越え 15 km (健脚向)】L：松川

開催日 12月23日(祭・日)

集合場所 阪急 御影駅(深田池)

集合時間 9時30分

コース 深田池～寒天橋～天狗岩～六甲ガーデンテラス～紅葉谷～炭酸鉱泉広場～神鉄/有馬温泉駅

ゴール予定 15時

☆ 神戸ウオーキング初めてのコースです。寒天橋から天狗岩まで急な登りが続きますが、休み休み登りたいと思いますので、頑張ってお願ひ致します。尚、前夜気温が下がり凍結の可能性がありそうな時はアイゼンの用意をお忘れなく。

### 先月の例会を振り返って

#### 加古川ウオーク

L: 田中孝雄

開催日 10月27日(土)

参加人員 218人(会員148人)

※ 秋の訪れが遅く、この時期にしては暑く汗ばむウオーキングでした。県下最大の河川加古川下流域の自然を満喫しました。昔の加古の松原の名残りである浜の宮公園の松林の木陰で昼食。午後は浜宮天神社、尾上神社、鶴林寺公園と歴史にふれるコースを巡り15時加古川駅にゴール。

#### 紅葉の柳生街道と若草山

L: 西村

開催日 11月3日(土)

参加人員 303名(会員112人)

※ JRふれあいハイキング効果でしょうか、一般の参加者が多く10分ほど出発式を遅らせて出発。春日大社の原始林を抜け、能登川沿いに作られた石畳の柳生街道・滝坂の道をゆっくと歩き首切地蔵前広場に早めの到着。昼食後、地獄谷の山道を登り標高450mの石切峠へ。春日山石窟仏を見学し、奈良奥山ドライブウェイを快適にとぼして若草山に到着、山から淡く霞む奈良盆地を眺めた後、春日山遊歩道を一気に下って東大寺大仏殿手前の鏡池に定刻全員ゴール。紅葉は色づき始めたかなといった程度で残念ではありましたが、爽やかな秋の空気たっぷりでした。

#### 第10回海峡のまち 下関歴史ウオーク

開催日 11月17～18日(土・日) L: 石丸

参加人員 65人

一日目☂ 二日目☀

一日目は不安定な天気の中各コースに挑戦。下関の歴史・景観を楽しみひたすらゴールに。夕食は久川さん司会のもと、ひとときを楽しみました。二日目は晴天となり、巖流島決闘400年の下関を自由歩行。神戸には予定より約一時間早く帰着。楽しんできました。

#### 下関を歩く

松川 芳郎

第10回海峡のまち下関歴史ウオークに65名参加しました。1日目土砂降りの大雨で35km出発、コース不案内で難儀致しました。昼からは小降りになり、関門トンネル・人道を徒歩で九州福岡県まで渡り、また山口県に戻りました。2日目は晴れ日で、巖流島神社に行き、船島(巖流島)と関門橋がよく見え壮観でした。龍馬、お龍、晋作、武蔵、小次郎の町でした。安達さん、大西(政)さんと3人、船で巖流島に渡り、決闘の地に行き感激しました。もう一度、晴れた日にゆっくり行ってみたい町でした。

#### ☆☆☆☆ファミリーウオーキング☆☆☆☆

##### 秋は紅葉の大師道 10km

開催日時 12月2日(日)10時集合

集合場所 地下鉄県庁前駅(諏訪山公園)

#### 楽しいウオーキング教室

第47回 楽しいウオーキング(B)

北野異人館～ハーバーランド

開催日時 12月16日(日)10時～

集合場所 JR三ノ宮駅北



#### 20周年記念誌編集委員会からのお願い

当協会は1993年(平成5年)に設立以来、来年5月19日で満20年になります。

そこで、これまでの皆様方の活動を記録に残すため記念誌を発行することになりました。

つきましては、皆様方が大切に保存されている2003年(11年目以降)からの当協会が主催したビッグイベントに関する写真(個々人のスナップ写真ではなく団体としての)や、新聞記事を一時お貸しいただきたくご協力のほどお願い致します。

また、ウオーキングや協会に関する思い出の寄稿もお願いします。テーマは自由ですが、400字程度で、顔写真(できればカラーの)を添えていずれも編集の日程を考慮して、1月の例会中に編集委員・上ノ原までお願い致します。

#### 会員更新

来年度の会員更新手続きは、お済みでしょうか?まだの方は出来るだけ早目に来年度会費の納入をお願い致します。(各例会時には現金での受け付けもしています)ウオーキングダイアリーの入手日(JWAより)の関係で、12月12日例会“ルミナリエ”の日には新会員証等配布の予定です。出来るだけご参加いただき、お手渡しできますようご協力下さい。

体調不良等で退会、休会される場合は事務局までご一報下さい。