



KWA 会報

2013年(平成25年)10月号

第241号 2013年10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

いよいよ！！

第5回 記念大会

みなと町神戸ツデーマーチ 開催です

朝晩の涼しさはひと月前には想像も出来ませんでした。歩きには最高の季節がやってきました。

さあ！第5回目という記念すべき大会です。よい思い出が残るように、遠方からの参加者を大いに歓迎し、歩友との会話やウオーキング後の乾杯も含めて交流を多いに深めて下さい。

今後の大会に向けて、御参加の皆様からのひと言をいただければ有り難いと思います。

高木賢夫さんがセブンハーバーズリーグ7大会完歩「マスターウオーカー」受賞予定です。

500選 奈良①

【山の辺のみちウオーク 16km (健脚向)】

開催日 10月16日(水) L: 的場

集合場所 JR・近鉄/天理駅

集合時間 10時30分

コース 石上神宮～竹内環濠～大和神社御旅所～景行天皇陵～桧原神社～大神神社～JR・近鉄/桜井駅

ゴール予定 16時頃

☆ 奈良の古の道を歩きます。天理の町を出発、神社・御陵などをご覧いただき、また、秋の爽りのあるゆったりした道を楽しんで下さい。元伊勢といわれる桧原神社、日本最古の神社といわれる大神神社にお参り下さい。なお、コース全体が「歩きたくなる道500選の奈良①」になっていますので、ご希望の方には押印致します(押印料100円)

【五月山の大文字火床巡りと池田城跡

12km】 L: 村上

開催日 10月26日(土)

集合場所 阪急/池田駅

集合時間 10時

コース 池田駅前公園～水月公園～五月山公園(大文字火床)～自然とのふれあいコース～市民の森(駐車場)～池田城跡公園～呉服神社～インスタントラーメン発明記念館～阪急/池田駅

ゴール予定 15時頃

☆ 阪急池田駅より噴水のある水月公園を経由してゆるやかな坂と長い階段を登ると五月山公園。大文字火床からの市街地の眺望が素晴らしい。昼食後は丸太吊り橋も渡れる自然道を下ると池田城跡公園の手入れされた庭園を楽しめます。

神様 仏様 バナナ様

加藤洋一

小学生の頃、遠足があった。歩くことよりも野外で弁当を食べることの方が楽しかった。私の弁当には必ず一本バナナが付いていた。バナナは当時、滅多に口に入らない高級品だった。羨ましそうに眺める友人を横目に柔らかい感触を味わっていた。

協会のウオーキングの例会では、ほとんど昼食が必要となる。各人まちまちの昼食なのだが、よく見ると食後にデザートとしてバナナを食べる人は多い。周知のように、消化吸収力が高く、疲労回復の効果が抜群である。スポーツ選手の補強給となっているのもここに原因がある。

このようにバナナは以前の高級食品から一般大衆食品へと変化した。この「降格」が判官びいきの日本人の心情をとらえ、運動の栄養源として揺るぎない立場を築いてしまった。バナナ一本元気の元。昼食後のウオークのため、美味しく召し上がられたし。

10月・11月初回例会

会員限定ウオーク

【第15回港よこはまツデーマーチ】

10月12(土)～13日(日) セブンハーバーズリーグでは神戸と並ぶ中核大会である港よこはまツデーマーチに参加者48名で出かけ、秋の港横浜を元気に歩いてきます。

新500選・兵庫④

【須磨歴史散策 10km】

L: 久川

開催日 11月2日(土)

集合場所 JR/須磨海浜公園駅

集合時間 10時

コース 須磨海浜公園～知恵の道～須磨寺
～須磨寺公園～安徳帝内裏跡～敦
盛塚～JR/須磨駅
ゴール予定 14時頃

☆ 和歌や俳句に詠まれた風光明媚な海と山が広がる須磨。『スマ』は近畿内のスミが訛って名付けられた地名とか？須磨と塩屋の間は鉢伏山が海にせり出し、東から一ノ谷、二の谷、三の谷と呼ばれ、海岸線は櫛の歯のようになっていたそうです。歩きたくなる道500選（兵庫—10）に選ばれた、いにしへの源平古戦場・一ノ谷合戦の舞台になった須磨寺、安徳帝内裏跡、敦盛塚の史跡を当時に思いを馳せながら歩きます。

ピンクリボン スマイルウオーク 2013

10月20日（日）東遊園地発着 10km・5km
乳ガン検診啓発運動の一環としてピンクリボンスマイルウオークが開催され、今年は10年目の記念の年、皆さんにはすっかりおなじみの大会になりました。多くの皆様に立ち番等のお世話をいただきます。参加者の安全な歩行の為に誘導をよろしく願いいたします。

先月の例会を振り返って

生野銀山と竹田城を散策

L：村上

開催日 8月31日（土）

参加人員 149人（会員111人）

☂/☔ 全国的に不安定な天候の中、土砂降りも覚悟で湊川神社前からバスに乗り込んだが、参加者の願いが通じ、帰りのバスに乗り込むまで雨の影響を受けませんでした。生野銀山坑道跡ではひんやりとした冷気で気持ちよく、竹田城跡では息をのむ眺望に見とれ、ガイドさんの丁寧な説明にうなずきました。帰りは道の駅・但馬のまほろばでお土産を買いました。雨天対策の短縮コースに変更しましたが、ご参加の皆様はいかがでしたか？

くつの日・神戸大会

L：久川

開催日 9月1日（日）

参加人員 270人（会員137人）

☔ 朝から秋雨前線停滞、既に集合時から悪天候。天候の回復を願いつつシューズ・プラザ、長田神社で列詰め。新湊川公園を歩行中、雷と大雨に見舞われ、阪神高速・湊川インター下で雨宿りをするも参加者は既にずぶぬれ状態。防災の日でもあり、参加者の安全を考慮してコース短縮。昼前に新長田駅にゴール。但馬

ウオーキング・みち草の皆さんには早朝、豊岡を出発し53名のご参加を頂きました。コース短縮の大会ではありませんが『ウオーキングシューズ7足中4足が当たり、ポートタワー下で楽しい弁当タイムが取れよい思い出に』と喜んでいただけたようです。悪天候の中参加の皆さんには感謝！！

ゆったりウオーキング

明石城周辺の楽歩

L：吉村

開催日 9月15日（日）

参加人員 57人（会員40人）

☔ 台風接近による雨の中を（先行き不安を抱きつつ）スタート。明石城本丸跡を振り出しに子午線上に設けられた「漏刻」という珍しい水時計を始め、歴史と文化を織り込んだ「時の道」を歩きました。しかし、お昼が近づくにつれ雨足はより強くなり、昼食も摂らずにゴール（魚の棚商店街入り口）しました。急ぎ家路につかれた方、明石の美味を楽しまれた方、それぞれに本当にお疲れ様でした。

楽しいウオーキング教室

第52回 楽しいウオーキング教室（A）

ウオーキングの基礎知識を知ろう！

10月22日（火）10時（協会会議室）



講義内容が新しくなっています、2回目の参加をお待ちしております。

ネットで検索 今日は何の日

10月1日は？赤い羽根の共同募金は民間の運動として戦後直後に1947（昭和22）年に、市民が主体の取り組みとしてスタートしました。第1回の募金額は約6億円（現在の貨幣価値にすると約1200～1500億円程）で、当時の労働者の平均賃金は1950円、平均の寄付額は8円であった。また、1967（昭和42）年10月1日には、プロ野球・阪急ブレーブスの初優勝を記念して、大阪梅田の阪急デパートがバーゲンセールを実施。優勝記念セールの先駆けとなりました。（上ノ原 記）

協会設立20周年記念品（最終案内）

まだお受け取りでない方がいらっしゃいます。10月中に来られない場合は受け取りを辞退されたものとみなしますのでご了承願います。

- ❖ 流用先については協会にご一任ください。
- ❖ ウエストバッグに不都合がありました場合は事務所にご連絡下さい、善処致します。