



KWA 会報

2013年(平成25年)6月号

第238号 2013年6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

20年 歩いて元気に 上ノ原 和彦

当協会は、先月5月19日に設立20周年の記念日を迎えました。

設立総会に参加したかどうか記憶も薄らいできましたが、よくぞこれまで続けられたものだと感慨も一入です。歩き続けたお陰で今も元気。同じ思いの方も大勢おられるでしょう。

かけがえのない自由時間をいかに過ごすべきか。自分だけの目標を見つけ出して大いに楽しもうと思います。「世の中でいちばん寂しいことは、する仕事のないことです。」(福沢諭吉)から。

まだまだ若い、人生これからとは思っていますが、私も含め、協会の三役は70歳代半ばと高齢になり、ここ2~3年の内にも60歳代の精鋭にバトンタッチする時機がきているようです。

このためにも、会員の皆様には今後とも協会の運営に協力頂ける事をお約束願えれば幸いです。

これからも、歩いて元気になりましょう。

6月例会

アルコール大会

【KWA20周年記念ウオーク 12km】

開催日 6月9日(日) L:佐藤

集合場所 地下鉄 総合運動公園駅

集合時間 10時

コース 高塚龍神社~転法輪寺~北須磨団地~多井畑厄除八幡宮~奥須磨公園~横尾道~地下鉄/妙法寺駅

ゴール予定 15時

☆ 緑あふれる総合運動公園を起点に、高塚山や横尾道の展望を楽しみ、転法輪寺や多井畑厄除八幡宮の社寺を巡りながら、薫風と緑の中を歩きます。多少のアップダウンがありますが、誰にも優しい、楽しいコースです。お楽しみにご参加下さい。歩行距離の都合で、ゴール地点を変更しています。

今年は協会設立20周年、今年3月末現在の会員には記念品・記念誌を配布致します。多数参加して是非お受け取り下さい。(当日不参加の方は、後日協会事務所でお受け取り頂けます)。

【北摂の公園を巡る 14km】 L:岡本

開催日 6月12日(水)

集合場所 JR 茨木駅

集合時間 10時

コース 万博記念公園~万博記念競技場~伊射奈岐神社~高野スポーツ公園~ねむのき公園~桃山公園~北大阪急行/緑地公園駅

ゴール予定 15時30分

☆ 万博記念公園・日本庭園に続き千里緑地、桃山公園の新緑も見所です。ゴールの服部緑地公園は、日本庭園・大花壇・噴水等広々とした公園で、ゴール後ゆっくりと散策して下さい。梅雨時期ですが晴れるのを祈っています。

会員ウオーク

【ビールウオーク 10km】 L:木村

開催日 6月22日(土)

集合場所 阪急 服部駅(服部天神宮)

集合時間 10時

コース 服部天神宮~天竺川~服部緑地~江坂公園~糸井川~阪急吹田駅

工場ゴール予定 13時20分

(見学・試飲13時30分より 約90分)

☆ 足の守護・服部天神宮から松並木の天竺川へ。「日本の都市公園100選」の服部緑地を楽しみ江坂の町から阪急吹田駅、アサヒビール工場へ。生ビールの「鮮度」と「うまさ」をお楽しみ下さい。工場見学をしない方は阪急吹田駅13時10分頃解散。

今年は工場見学が120名に限定されましたので、当日昼食後、抽選で選ばせていただきます。見学できない方は阪急・吹田駅で解散します。

山麓リボンシリーズ

【山麓リボンの道④ 14km】 L:松川

開催日 6月29日(土)

集合場所 JR 須磨駅

集合時間 10時

コース 須磨浦公園~ジェームス山~山陽/東垂水駅~平磯緑地公園~五色塚古墳~舞子公園~山陽/西舞子駅(起点・終点)~JR/朝霧駅

ゴール予定 15時

☆ 見所は、旧グッゲンハイム邸、ジェームス山のライオンの像など沢山あります。ビューポイントは東垂水展望公園、恋人岬、五色塚古墳の古墳上からの眺望です。西舞子駅前の山麓リボン(終点)の道標を見て全コース完歩。ゴールはJR朝霧駅です。

先月の例会を振り返って**山麓リボンの道③**

L : 松川

開催日 4月20日(土)

参加人員 395人(会員176人)

☀ 須磨寺の公園(桜陰の苑)では八重の桜が咲き心を癒してくれました。当日はお大師さんの縁日に当たりましたが、すいていて参道を通ることが出来ました。そして山麓の曲がり角の多い道を無事クリア致しました。

新緑の甲山を巡る

L : 渋谷

開催日 4月27日(土)

参加人員 343人(会員200人)

☀ 絶好のウォーク日和でした。門戸厄神にお参りした後、地すべり資料館では斜面の「シバザクラ」が満開で多くの方が写真に撮っておられました。北山ダムから下りの谷川に沿ったコースではせせらぎを聞きながらの歩行で、ほぼ予定通りにゴールしました。

武庫川から尼崎ロックへ

L : 村上

開催日 5月5日(日・祝)

参加人員 115人内子供4名(会員45人)

☀ 爽やかな日、武庫川河畔を下り、県立尼崎スポーツの森で2階展望フロアから眺望を楽しみ、尼崎ロックでは県職員の皆様のご好意によりロックの開閉を見学、一同感嘆の声を思わず上げました。午後からは「出会い橋」「元浜緑地・わんぱく広場」で一服し、ゴール。

伊丹探訪から歌劇の街へ

L : 岩貞

開催日 5月6日(月・祝)

参加人員 477人(会員188人)

☀ 地域の方々の美化運動による伊丹・新緑の緑道はいかがでしたか。後半ペースダウンし、健脚の方々には少しご不満だったでしょうか。整列歩行にはご協力いただき有り難うございました、今後も参加者の多い時には特に、歩行マナーの遵守をよろしくお願いいたします。

高砂散歩

L : 田中

開催日 5月11日(土)

参加人員 143人(会員120人)

☂/☀ 天気予報では回復傾向が見られるものの降ったり止んだりのはっきりしない状態。集合場所とコースの一部を変更し出発。残念ながらあらい浜風公園では雨、傘を差しての昼食になりました。高砂散歩と洒落こんだウォークを予定しておりましたが忍耐のウォークになってしまいました。お疲れ様でした。

有馬富士公園と千丈寺湖ウォーク L : 岩貞

開催日 5月15日(水)

参加人員 190人(会員65人)

☀ 三田焼きの発祥地を訪れ、福島大池から有馬富士を眺めながら早々に昼食休憩。近くに杜若や花菖蒲が咲いていました。昼からは11kmの歩行です。一番お気に入りの有馬富士の風景はどの方角からだったのでしょうか?千丈寺湖の新緑と心地よい風が吹き全員予定より早いペースで青山ダムに着きました。たまには女性の旗手もいいですね、好評でした。

新入会員のご紹介 よろしくお願ひいたします

久保田 智機(北区) 吉田 朱実(東大阪市)

先月号で お名前の誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。(正)下河 章 (誤)下川 章
5月28日現在 会員数は392名になります。

楽しいウォーキング教室

第50回 楽しいウォーキング教室(A)

正しい基礎知識を知ろう

6月23日(日)10時(協会会議室)



☐ **第15回港よこはまツデーマーチ参加者を募集しております。**

先着90名、詳細は井之口まで

☐ **歩きたくなる道500選 マップガイド近畿版を特価1300円で販売中。是非ご利用下さい。**

新スタッフのご紹介

藤井 年弘 4月1日付

ご協力よろしくお願ひ致します

尚、安井 孜さんは3月31日付でスタッフを退任されました。長期にわたってのご協力、ご指導本当に有り難うございました。感謝致します。

**「みんなの広場」****私の脚のきたえ方**

鈴木 孝

自宅は坂道の中腹にあり、駅までは通常バスを利用する距離です。ところが私は、20年間バスを利用する事がなく、自転車を漕いで駅まで行っています。他の用事でも移動手段は自転車です。かなり急勾配の坂道もあり、近頃、上るのが厳しい箇所もあります。自転車のペダルを踏むことが脚の運動に最適なのでしょう。病気もせず、健康を維持しています。

車社会の世の中、特にバイクが横から突き抜けるので安心は出来ません。