



KWA 会報

2013年(平成25年)8月号

第240号 2013年8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

第5回 記念大会 みなと町神戸ツデーマーチ

開催まで ふた月余りになりました。炎天下での下見等安全な大会運営のための準備を進めています。会員の皆様方の参加登録はもうお済みでしょうか？今年は大変な急変もなく、両日の盛会を願うところです。ご協力よろしくお願い致します。

少・多を守り今日も元気！！

小林加須子

ネットで検索すればたくさんヒットする健康十訓というのがあります。わかっているつもりでも忘れていたり、ついつい背いてしまったり、又知らなかったというのものもあるかもしれません。何項目出来ているか自己採点してみましょう。全て実行されているとこの先10年くらいは絶対元気！かも---

- 少肉多菜 肉を控えて、野菜を多く
- 少塩多酢 塩分を控えて、酢を多く
- 少糖多果 砂糖を控えて、果物を多く
- 少食多噛 満腹になるまで食わず、よく噛む
- 少衣多浴 薄着にして、日に当たる
- 少言多行 口先よりも、まずは実行
- 少欲多施 自身の欲を控え、人々に尽くす
- 少煩多眠 くよくよせず、たくさん眠る
- 少怒多笑 いらいら怒らず朗らかに笑う

最後にもう一つ、

少車多○(しょうしゃ た○)

○に入る字は？私達の最も得意な分野ですネ

この暑さの中、空の青さに負けない気力を持ち続けましょう。薄月の残る早暁の気は生きててよかった！と思わせてくれますよ。

では呉々もご自愛の程・・・暑中見舞いにかえて

8月・9月初回例会

【たそがれウオーク 11km】

8月3日(土) 7月号会報に掲載済

ウオーク日本 1800

【生野銀山と竹田城を散策 10km】

開催日 8月31日(土) L:堀米
集合場所 JR・高速/神戸駅 湊川神社正門前
集合時間 7時30分受付開始 8時出発

コース 湊川神社～加西SA(中国道)～生野銀山・坑道見学～生野町・口銀谷散策～山城の郷～竹田城跡散策～養父宿場町散策～JR・高速/神戸駅

ゴール予定 18時頃

☆ 生野銀山・坑道見学(ガイド付)から天空の城・竹田城跡を散策(ガイド付)し古街道の養父市場を散策します。見所は、数年で人気急上昇した日本のマチュピチュ・竹田城跡です。去年は5年前の10倍以上、23万7千人が訪れたと報じられました。今年の10月からは、入山料が徴収されます。「行くなら今でしょう！」クールスポットの銀山坑道と明治・大正時代へとタイムスリップする口銀谷散策は圧巻です。

ウオーク日本 1800

【第17回 近畿地区 くつの日・神戸大会 10km】兵庫県ウオーキング協会共催 L:久川

開催日 9月1日(日)
集合場所 JR・地下鉄/新長田駅
集合時間 10時

コース 鉄人28号モニュメント～シューズプラザ～西代蓮池公園～長田神社～新湊川公園～駒ヶ林神社～平忠度塚～須磨海浜公園～長楽町～若松公園～JR・地下鉄/新長田駅

ゴール予定 14時

参加費 500円(会員も負担願います)

(ウオーキングシューズが当たる空くじ無しの大抽選会があります！！)

☆ 『くつに感謝し、足に感謝し、歩く環境を見直そう！』くつのは1992年に銀座の婦人靴専門店がゴロあわせて設定しました。全国的に知られる靴の町『長田』は1995年阪神淡路大震災で被災しました。その神戸・長田で、1949年(昭和24年)鬼塚喜八郎がバスケットシューズを製造して、全国の高校の運動部に売り歩きオニヅカタイガーとして広く知られるようになりました。1963年にオニヅカ(株)が吸収合併されて、現在、世界のイチローが愛用することで知られる(株)アシックスとなり、アシックス本社は1985年神戸市中央区港島に新本社を建設して移転しました。世界的に有名な“アシックスのふるさと『靴の町』長田”を訪ねてみませんか？

先月の例会を振り返って**山麓リボンの道④**

開催日 6月29日(土)

参加人員 412人(会員214人)

☀ 日頃の行いがよいのか梅雨の切れ間で天気がよく、東垂水展望公園、恋人岬、五色塚古墳、舞子公園の陸橋から移情閣と明石海峡大橋の眺めがよく、楽しいウォーキングになりました。ゴールでは3回以上参加の方が記念バッジを受け取られ、山麓リボンの道シリーズ(延べ参加者1722名)が無事終了致しました。

あじさいウォーク

開催日 7月6日(土)

参加人員 192人(会員134人)

☘・霧 夏日を予想して木陰の下りを選んだのですが、生憎の天候で、木の上からの水滴でご迷惑をかけました。反面、六甲山上と植物園の見頃のあじさいと、この時節にしては涼しく快適なウォークをお楽しみいただけたのではと思います。

ゆったりウォーキング**浜の播磨路とアサヒ飲料見学**

開催日 7月13日(土)

参加人員 84人、内子供2名(会員54人)

☀ 日陰、木陰、涼風が恋しいウォークでした。住吉神社で楼門や明石で唯一残る能舞台等の文化財を観て、お目当てのアサヒ飲料工場へ。今、三本の矢で人気の三ツ矢サイダーや珈琲飲料等の製造工程を見学しました。皆さんいかがでしたか。アサヒ飲料さんにはお世話になりました。

ファミリーウォーキング 新緑の酒蔵巡り 報告

7月7日(日)156名の参加者で開催しました。快晴でかんかん照りの中、熱中症予防のため水分と塩分補給に注意して、休憩時間・回数も十分にとったウォーキングになりました。住吉川河川敷を南下、灘の菊正宗記念館と白鶴資料館、沢の鶴資料館を訪れ、涼しい館内で冷酒の試飲を楽しみました。灘浜ガーデンバーデン、なぎさ公園経由、東遊園地に予定通りゴールしました。(村上)

新入会員のご紹介 よろしくお願ひ致します。

芦田 盛二(広島県) 宮本 章三(尼崎市)

多賀 浩三(須磨区) 福原 伸一(相生市)

森本 和子(兵庫区) (敬称略)

7月20日現在 会員数は398名になります。

楽しいウォーキング教室

第52回 楽しいウォーキング教室(A)

正しい基礎知識を知ろう

8月20日(火)10時(協会会議室)

**** 第19回 六甲山分割縦走 完歩者 ****

4月13日、早朝の大地震による交通機関の乱れで、参加したくても出来なかった方々に4回分を完歩していただくのを主目的に7月14日に復活ウォークを実施しました。

真夏のうだるような猛暑にもかかわらず健脚でやる気十分の113名(会員50名)の方が参加されました。六甲山の魅力でしょうか。この結果、4回完歩者は会員91名、一般66名 合計157名となりました。会員の完歩者は次の方々です。

的場邦彦	佐藤 昌博	荻原信子	鈴木 孝	原 澄子
大島三郎	井上澄子	東 京子	秋月和子	小柳治久
小林正俊	津田英郎	秦野喜久子	松川芳郎	久川正博
山本とし子	加藤洋一	高木賢夫	那須 勝	田中孝雄
定兼妙子	富田秀己	岩貞雅文	仙波照子	松永則義
林 光明	林 勢津子	西村公志	志賀正哉	志賀蓮子
鍋倉浩一郎	芝慎次郎	山下奉晃	紀野猛男	小中清史
名和郁夫	小林 實	石田篤夫	渋谷英雄	長野頼夫
堀米克弘	浜村博敏	池田安孝	井原啓之	新家 進
矢田貝昭憲	黒住 聰	塩田武嘉	藤井年弘	城第かおる
下村多美子	吉富正晃	吉富陸乃	佐藤寛和	福隅 徹
高橋伸治	新田豊二	石野保明	吉原康之	松井恵子
村上敏雄	杉本真知子	祐実英夫	高見明彦	山本始華留
山本喜代美	樋上春男	植村勝己	宮崎征秀	山口勝司
高木 登	加藤逸夫	山本美代子	山路幸信	島中勝彦
藤原 誠	高見敦子	水田 都	矢野友章	斎藤巧一
中垣敏治	米田 洋	大竹 勝	松永正弘	相良真佐美
河本辰夫	河本恭子	樋上隆一	西尾佳純	西尾麻恵
大歳フサヨ				(会員番号順)

□第115回公認ウォーキング指導者研修会

10/4(金)~10/6(日)開催のお知らせ

第5回みなと町神戸ツデーに合わせての開催です。研修会修了者には「公認ウォーキング指導員証」が交付されます。全国各地から指導者を目指す方々が受講されます。会員の皆さん方もウォーキングの普及・振興のため、専門的な知識と技能を習得し、神戸ウォーキング協会発展に力を貸して下さい。詳しくは石丸までお問い合わせ下さい(受講費要)。

□港よこはまツデーマーチ参加者募集終了

バスで行くセブンハーバーズリーグ

「第15回港よこはまツデーマーチ」は定員となり参加者募集は終了致しました。

今後、参加希望の方はキャンセル待ちとなります。なお、参加申込みの方には別途ご案内を致します。