



KWA 会報

2014年(平成26年)1月号

第244号 2014年1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北棟4F

Tel・Fax 078-251-0114

あけましておめでとうございます

会長 那須 勝

昨年は東京五輪の開催が決定し、全国民が歡喜しました。招致運動をされた方々の努力の賜だと思いますが、特に「お・も・て・な・し」が世界にアピールできたと思います。

当協会は設立 20 周年を迎えて皆様とお祝いすることが出来ました。今年も 25 周年を目指して活動していきます。最近ともすれば忘れがちになっていますが阪神淡路大震災が発生から 19 年になります。当協会は「1.17 は忘れない・ひょうご安全の日のつどい」を支援いたします。

今年度の例会も盛りだくさんのコースを予定しております。特に子供、高齢者向けとしての「ゆったりウオーク」。「歩苦(歩く)ではなく歩喜(歩き)」にと正しい歩き方を習得していただくために公認指導員によるウオーキング教室を開催しております。

我々の「お・も・て・な・し」は参加者に対して親切な対応と挨拶、「おはよう・ありがとう」をしっかり言って気持ちよく歩きそして帰路について頂くことです。

尚、日歩協は厚労省が発足させた【健康日本21】に連動し、本年度から「みんなが歩いて健康寿命を延ばす」ことを狙いにスマートライフウオーク 47を推進することになりました。当協会もこれに参画し、社会貢献とウオーキングの普及運動の拡大を果たすべく、会員の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

1月・2月初回例会

【神戸三社・初詣ウオーク 13km】

1月4日(土) 2013年12月号会報に掲載済

【第20回六甲山分割縦走① 17km(健脚向)】

開催日 1月11日(土) L: 高見
 集合場所 山陽 / 須磨浦公園駅
 集合時間 9時30分
 コース 須磨浦公園～鉢伏山上駅～高倉会館～榎谷公園～高取山～丸山～神鉄/ひよどり越駅

ゴール予定 15時頃

☆ 今年の六甲山分割縦走は20回目の節目を迎え

ました。近年の登山ブームもあり、六甲全山の縦走人気が高まっています。「一日で須磨から宝塚は無理」と思われている方でも、分割であれば完走を目指すことが出来ます。旗振山から見る明石海峡大橋の雄大さ、須磨アルプスでのスリル感など楽しみがいっぱい。皆様の参加をお待ちしています。尚、寒波襲来時には軽アイゼンが必要です。

☆ 黒田官兵衛シリーズ①

【黒田家ゆかりの廣峯神社 12km】 L: 手柴

開催日 1月25日(土)
 集合場所 JR/野里駅
 集合時間 10時
 コース 随願寺～廣峯神社～のこぎり横丁～姫路城～JR/姫路駅
 ゴール予定 15時頃

☆ 姫路ゆかりの「黒田官兵衛」が育った増位山「随願寺」から「廣峯神社」へと山陽自然歩道を歩きます。また姫路城要塞の「のこぎり横丁」も歩きます。お楽しみに。

【第20回六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】

開催日 2月1日(土) L: 吉原
 集合場所 神鉄/ひよどり越駅
 集合時間 9時30分
 コース 鶴越市民公園～菊水山～鍋蓋山～修法ヶ原～大竜寺～市ヶ原～新幹線/新神戸駅
 ゴール予定 14時30分頃

☆ 分割縦走の2回目です。住宅地から山道に入り、菊水山、鍋蓋山を目指す登山道です。ゆっくりと登りましょう。標高459m菊水山山頂からの展望は登りの苦勞を忘れさせる素晴らしさです。尚、今回も積雪時や寒波襲来時には軽アイゼンが必要になります。

ゆったりウオーキング(歩育併設)

【三田まち歩き(歴史散策) 7km】 L: 堀米

開催日 1月19日(日)
 集合場所 JR/三田駅
 集合時間 10時
 コース 武家屋敷の面影残る町並み～白洲家墓地(心月院)～三田谷公園～三田天満宮・天神公園～三田城跡～旧九鬼家住宅資料館～JR・神鉄三田駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 幕末から明治にかけて文明開化に貢献した三田の人材・日本の理化学の祖となった川本幸民、文科省の基盤をつくった九鬼隆一、日本でのキリスト教布教に貢献した 23 代三田藩主・九鬼隆義。三田のまちを歩いて三人の足跡をたどり、三田が近代日本成立への発信基地であったことを再認識してみよう。

1.17 ひょうごメモリアルウオーク
1月17日(金) : 全6コース

震災時を思い起こしながら、緊急時の避難路、救援路を自分の足で歩き、防災意識を新たにするとともに、ゴールとなるなぎさ公園で開催される「1.17のつどい」にご参加下さい。

IVV シール 17・10 kmの用意をしております。

*****ファミリーウオーキング*****
新春「神戸八社」巡り 13 km

1月12日(日) JR・新神戸駅 10時集合
参加費無料・2013年度4回全てに参加された方には完歩賞を差し上げます。お申し出下さい。

先月の例会を振り返って

旧猪名川緑道を服部緑地へ

L: 岡本

開催日 11月20日(水)

参加人員 169人(会員133人)

※ 運河・親水コース・疏水辺を歩いたが、大阪の低い地区なので六甲の清流とは大違い、神戸のよさを再認識できました。広々とした服部緑地公園に気持ちよくゴールしました。

六甲の紅葉を楽しむ

L: 的場

開催日 11月30日(土)

参加人員 228人(会員171人)

※ 寒かったが、天気がよく、紅葉を楽しんで頂けたと思います。多少アップダウンがありましたが、全般的にはゆったりした歩きになりました。尚、花シリーズの最終回で対象者には記念バッジを差し上げました。

志久峠と水色の道

L: 加藤

開催日 12月7日(土)

参加人員 154人(会員94人)

※ 冬にしては見事な晴天下、足取りは「軽く」ではなく「重く」大小のゴロゴロ石と格闘。昼食後、高低差の激しい山道に難渋しながらも全員大池駅に到着した。

神戸ルミナリエウオーク

L: 石丸

開催日 12月11日(水)

参加人員 281人(会員143人)

☀/☂ スタート時は晴れで、滋賀・奈良・和歌山より参加の方々にゴール後のルミナリエ観賞を楽しみにしておりますとの言葉をいただきましたが、北公園では突然の雨風になり神戸大橋で大苦戦。夕日沈む神戸の夜景を満足に楽しんで頂けなかったのが残念でした。

甲山周辺ゆったりウオーク

L: 黒住

開催日 11月17日(日)

参加人員 41人(会員含む) 子供2名

☀ スタート直後は住宅街の急坂で一汗かいたものの、仏(ほとけ)様達のやさしい眼差しに見守られながら、秋の甲山周辺を歩きました。噴水広場では予定外の“虹”がお弁当に彩りを添えました。

新入会員のご紹介 2014年、当協会21年目の歩みが始まります。元気に活動を続けていきましょう

小林 晃(須磨区・2013年度入会)

小柳 直子(西宮市) 清水 リザリナ(西区)

中林 千佳子(中央区) 堀口 紀久子(垂水区)

川崎 美智子(北区) 高橋 康雄(灘区)

田村 省三(加東市) 土井 妙子(北区)

末廣 智恵子(長田区) 鳥居 洋一(須磨区)

脇田 富士子(大阪市) 川崎 省二(明石市)

川 小枝子(芦屋市) 高畑 孝充(垂水区)

播田 圭司(茨木市) 石橋 卓也(東灘区)

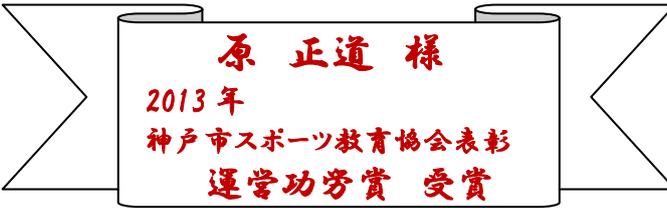
仲見 甲子(明石市) 井原 ミチヨ(長岡京市)

瓦林 健彦(吹田市) 武士 和子(垂水区)

福永 美保(長田区) 中村 久美子(豊中市)

守屋 剛(須磨区) (敬称略)

12月15日現在 327名の方が更新済み、来年度初めての会員数は350名になります。



ネットで検索 今日は何の日

1月17日は「防災とボランティアの日」で平成7年12月に制定されました。その由来と目的を各自で再確認するためにもメモリアルウオークに参加しましょう。(上ノ原 記)

新・企画委員 スタッフのご紹介

10月にJWA公認指導員資格を取得された下記の方々に、新しく会の運営、例会のスタッフとしてご協力頂けることになりました。今後よろしくお願ひ致します。(敬称略)

企画委員 大西 雅男(堺市) (1月1日付)

スタッフ 福隅 徹(芦屋市) 斎藤 巧一(神戸市)

橋本規久子(吹田市) (2013年12月1日)