



KWA 会報

2014年(平成26年)2月号

第245号 2014年2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

出会いがあれば別れもある

石丸 勝也

神戸ウオーキングに出会って13年が過ぎました。もし出会っていなければ現在の私はと考へた時(年齢的にはとくに老人です)、出会ったお陰で多くの仲間と交流、大きな病気・怪我なく例会に参加・全国各地を歩くことが出来ました(感謝です)。

「歩いた後疲れを残さない」と心してきたのに次第に疲れを感じるようになりました。協会の2012年末現在平均年齢は69歳です、決して若くありません。若い人と比べると体内の水分が少なく、自律神経の働きで汗が出ます。通常はすぐに汗は蒸発します。汗が蒸発する時気化熱によって皮膚から熱を奪い体温を下げる、この働きが十分でなくなってきました。すなわち、体温のコントロールが苦手になるので喉が渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけます(水分補給とは体内の水分量が低下したので補給するのではなく、常に体内を水分で満杯にしておくことです)。これからも、体調管理を十分に行い、五感を満喫させながら歩きを楽しみたいと思います。いずれ歩きとの別れもあることでしょう。

2月・3月初回例会

【第20回六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】

2月1日(土) 2014年1月号会報に掲載済

【第12回春一番武庫川バレンタインウオーク A:11km B:21km(健脚向)】

開催日 2月8日(土) L:村上
集合場所 阪神 / 武庫川駅 東岸
集合時間 10時
コース 武庫川河川敷～動物愛護センター～末広中央公園～(A)阪急逆瀬川駅
(B)阪神/武庫川駅西岸(午後は自由歩行)

ゴール予定 15時頃

☆ 今回で12回目の春一番の例会です。バレンタインチョコレートを進呈。武庫川左岸を北上し、昼食後はA・Bコースに分かれます。Bコースの午後は自由歩行のウオーキング

をマイペースで。ただし、河川敷の舗装道は道一杯に広がらず、特に自転車道には入らないよう注意して下さい。

【なにわの水路と大阪城の梅林を訪ねて 14km】L:堀米

開催日 2月11日(火・祝)
集合場所 JR・大阪環状線/福島駅
集合時間 10時
コース 福島公園～野田緑道～中之島緑道～中之島公園～緒方洪庵適塾前～大阪天満宮～桜ノ宮橋～大阪城梅林～JR・森ノ宮駅

ゴール予定 15時頃

☆ 水都といわれる大阪、河川沿いに生活に欠かせない建築物があり、近代建築物から現代建築物が混在する街並みを感じながら梅と関わりある大阪天満宮を訪ねます。その後、大阪城梅林公園に向かい、自由散策となります。お帰りは各自JR/森ノ宮駅に向かって下さい。

黒田官兵衛シリーズ②

【御着城址 12km】

L:手柴

開催日 2月22日(土)
集合場所 JR/御着駅
集合時間 10時
コース 御着城址～播磨国分寺～JR/京口駅～姫路城～JR/姫路駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 御着城主小寺政職(まさもと)に仕えその能力を高く評価された官兵衛は軍師として活躍することになる。城跡には黒田家廟所があり、城跡公園には官兵衛の顕彰碑がある。また当時には珍しい石積の橋が再現されている。

【第20回六甲山分割縦走③ 13km(健脚向)】

開催日 3月1日(土) L:高橋伸治
集合場所 新幹線/新神戸駅
集合時間 9時30分
コース 市ヶ原～天狗道～摩耶山～丁字ヶ辻～六甲山記念碑台

ゴール予定 15時頃

☆ 分割縦走3回目。布引の滝から摩耶山(掬星台)に向かいます。その間、天狗道は険しい道です。マイペースでゆっくり登りましょう。掬星台からは絶景をお楽しみ下さい。昼食後

は、山上道路を歩き、丁字ヶ辻を経て、グループ記念碑台がゴールです。帰路、阪急六甲へ記念碑台発 14:45、15:50 の阪急バスがあります。

ゆったりウオーク

尼崎七社巡りで霊験あらたか

L: 村上

開催日 12月15日(日)

参加人員 130人(会員37人) 子供7名

※ かなり冷え込んだ天気の中、元気に出発。年始の準備を始めた神社もあり年の瀬を感じながらの歩きになりました。えびす神社の高い鳥居にびっくりし、熊野神社宮司の積極的なPRには感心。若い女性グループが全ての神社を熱心にお参りし霊験あらたかを享受されていました。

先月の例会を振り返って

赤穂海浜公園を歩く

L: 小山

開催日 12月21日(土)

参加人員 172人(会員129人)

※/◆ 師走の慌ただしい年末にもかかわらず多数の参加者となりました。今回はいつも通過するだけの大石神社で列詰めをやり、参拝された方を多く見かけました。午後の赤穂御崎巡りでは曇り空でありながら遠くまで見渡せました。途中の小雨でつい急ぎ足、なんとか濡れずにゴール出来ました。

年忘れ六甲越え・魚屋道を歩く

L: 久川

開催日 12月23日(祝・月)

参加人員 179人(会員107人)

※ きつい登りが続き先頭組が12時40分頃一軒茶屋到着。昼食後の有馬への魚屋道は凍っており、アイゼンを装着して、積雪とご褒美の珍しい樹氷を見ながらゆっくりと下山。先頭は14時40分、後続組も続々到着するもののアンカーは約1時間遅れとなった。表六甲からの難関コース、参加者には少し堪えたようでした。

神戸三社・初詣ウオーク

L: 石丸

開催日 1月4日(土)

参加人員 467人(会員274人)

※ 7回目の三社初歩き。天候に恵まれ受付の混雑もなくスタート。松の内の開催で混雑を予想していたものの生田神社以外はひと安心。證誠神社で御神酒で乾杯。今年もベストウオーカー賞を目指して頑張ってください。

毎日放送『アナタのまわりの絶好調な人は!』の収録が行われ 2月1日(土)14時~15時5分の番組中で放送されます。ぜひご覧下さい。

六甲分割縦走①

L: 高見

開催日 1月11日(土)

参加人員 263人(会員145人)

※ 晴天に恵まれ、鉢伏山や旗振山から見る大阪湾、瀬戸内海の眺めは最高でした。また、旗振山では地元出身のスターSさんにも遭えましたが、皆さん気づかれたのでしょうか。心配した馬の背は風もさほど吹かず、みなさん無事通過されました。全山完走をめざし、あと3回がんばりましょう。

1.17 メモリアルウオーク 2014

参加者 約3100名

寒さ厳しい中、早朝より長時間執務いただいたスタッフの皆さまのご協力により全6コースの参加者3100名が無事ゴールできました。

来年は震災から20年になり、記念ウオークも開催されます。スタッフのご協力お願い致します。

新入会員のご紹介

例年がない急ピッチで 新入会員が誕生しています。大いに会話を交わし、楽しい時間を共に持ちましょう。

- | | |
|---------------|----------------|
| 山崎 克也(高槻市) | 平澤 均(灘区) |
| 石本 好数・純子(三田市) | 重 芳太郎・ユリ(須磨区) |
| 櫻井 信一(東大阪市) | 大上 政雄・加代子(尼崎市) |
| 永幡 知之(奈良市) | 谷本 勤(西区) |
| 島崎 幸江(須磨区) | 山口 大介(加古川市) |
| 村田 孝博(須磨区) | 山本 紀代(中央区) |
| 森岡 なつ美(北区) | 森本 修司(大阪市) |
| 浜田 耕治(尼崎市) | 友松 紀子(向日市) |
| 堺 雅代(西区) | 結城 富子(灘区) |
| 高峰 京子(垂水区) | 川島 昌子(垂水区) |
| 中川 朝(垂水区) | 中井 香子(明石市) |
| 藤岡 道子(明石市) | (敬称略) |

1月20日現在 354名(90%)の方々が更新済み、会員数は403名になります。

楽しいウオーキング教室

第54回 楽しいウオーキング教室(A)
 “今なぜウオーキングなのか”
 2月25日(火) 10時(協会会議室)



ネットで検索 今日は何の日

2月1日はテレビ放送の日。1953(昭和28)年2月1日午後2時東京内幸町の東京放送会館から「JOAK-TV、こちらはNHK東京テレビジョンであります」の第一声とともに映像がブラウン管に流れました。これが、日本初のテレビの本放送。その後続々とテレビ局が開設されていきます。現在、何局ぐらいあるのか、ご存知でしょうか?

(上ノ原 記)