



# KWA会報

2014年(平成26年)7月号

第250号 2014年7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

## <日本開国「セブンスターズリーグ」> 第6回みなと町神戸 ツーデーマーチ 参加申込受付開始!!!

10月4日(土)～5日(日)開催に向けて実行委員会を立ち上げ鋭意準備中です。

会員の皆さんの全員参加の心意気と、全国からの参加者へのひとことふたことの会話のおもてなしが、10回、15回と続けていく力になります。

ご参加、よろしくお願ひいたします。

各例会時受付、振込、インターネット申し込み等多彩です。

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～トエンティクロス～森林植物園東門～森林植物園(長谷池)～森林植物園西門～修法ヶ原～大師道～JR/元町駅

ゴール予定 15時30分頃

☆ 布引の滝まで登りの足慣らし後は十数か所の瀬や丸太橋を渡り、森林植物園(有料、但し65歳以上で県内在住の証明書提示で無料になります)で紫陽花を楽しみます。午後修法ヶ原池を前に一服も涼。増水時はコース変更予定。夏場の脚力と持久力を要するのでご注意ください。

### 【清流・明石川散策の道 12km】 L: 松川

開催日 7月12日(土)  
集合場所 神戸市営地下鉄/西神中央駅  
集合時間 10時  
コース 春日台公園～明石川清流～住吉神社～サイクリングロード～福住休憩所～神鉄/栄駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 春日台公園は日本標準時子午線が通っています。東経135°線上を歩くことができます。明石川沿いを散策しながら、のんびり楽しく歩きます。サイクリングロードは、神出山田の続きで五百蔵休憩所から継続されています。

### 【モーニングウオーク 10km】 L: 小林正俊

開催日 7月26日(土)  
集合場所 神戸市営地下鉄/名谷駅  
集合時間 8時  
コース 竜ヶ丘公園～菅の台～福田川プロムナード～名谷あじさい公園～JR/垂水駅

ゴール予定 11時15分頃

☆ 真夏の例会となります。集合時間は早いですが、少しでも涼しいうちにとモーニングウオークを計画しました。福田川沿いに下り、垂水まで歩いて午前中にゴール。昼食はゴール後にどうぞ。(楽勝のお散歩コースです)

### 【みなと神戸海上花火大会・黄昏ウオーク 11km】 L: 小林正俊

開催日 8月2日(土)

### 「健康寿命を延ばすにはどうする？」

堀米 克弘

健康寿命を延ばすには、ウオーキングで下肢を鍛えるだけでなく、食生活の改善も重要である。1930年代の食事は、少ないおかずと大量の米で腹を膨らませていた。だが当時の平均寿命は40歳台であった。それから80年を経て、2014年5月、世界保健機構(WHO)は男女合わせた日本人の平均寿命は84歳で世界一位と発表した。寿命が延びた理由は、医療の進歩だけではない。60年代後半から肉や乳製品を日常的に食べるようになり脳卒中が激減したからだ。欧米のように肉偏重にはならず魚・野菜・豆など、バランスの良い食事が長寿に貢献していたと言われている。しかし、近年心配されているのは、日本人の「低栄養化」である。一日当たりの栄養素摂取量は、1975年の2188kcalから2012年には1874kcalに減少し、戦後間もない1950年の2098kcalより低く、女性の「痩せ」も増えた。ビタミンCや食物繊維をたくさん摂り、筋肉を支える肉や魚などの蛋白質を一日70gは摂ろう。

※健康寿命は、平均寿命(男80、女86)から、マイナス7(男)、マイナス8(女)で求める。

### 7月・8月初回例会

【あじさいウオーク トエンティクロスへ  
15km(健脚向)】 L: 村上

開催日 7月5日(土)

集合場所 JR/灘駅  
 集合時間 16時  
 コース 廃線跡～H A T神戸～みなとのも  
 り公園～神戸大橋～しおさい公園  
 ～北公園～みなと公園～J R/元町  
 駅

ゴール予定 19時

☆ 夕風に吹かれて(?)しおさい公園、神戸大橋  
 よりの景観を楽しみ、みなと公園にゴールし  
 ます。ゴール後は花火大会や南京町でのお食  
 事など素敵な時間をお過ごしください。夕食  
 の時間はとっておりません。また念のため懐  
 中電灯をご持参ください。

ゆったりウオーキング

【高砂の食づくり

キッコーマン食品見学 6km] L : 吉村

開催日 7月30日(水)  
 集合場所 山陽電鉄/高砂駅  
 集合時間 10時  
 コース 駅東広場～高砂神社～十輪寺～高  
 砂公園～新浜公園～キッコーマン  
 工場見学～山陽電鉄/荒井駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 8万坪、広大なキッコーマン高砂工場には醤油  
 の香りが漂っています。そんな中、ビデオと現  
 場を目の当たりに見学します。はてさて、発酵・  
 熟成されたもろみから、どうやって醤油を搾り  
 出すのか?力自慢は何?見学のお楽しみに。

\*\*\*ファミリーウオーキング\*\*\*

②小説・少年H・映画化のロケ地を巡る 10km  
 7月6日(日) JR/新長田駅 10時

先月の例会を振り返って

京都伏見の歴史散策

L : 村上

開催日 5月31日(土)  
 参加人員 251人(会員174人)  
 ☆ 32℃ 急激な気温上昇の為、熱中症に注意し  
 ながらの歩行となった。宇治川派流の遊歩道  
 を巡り、坂本龍馬の寺田屋や鳥羽伏見の戦い  
 の弾痕が残る料亭・魚三楼で幕末を偲び、豪  
 華な伏見桃山城公園で昼食。後は伏見稻荷神  
 社の鳥居をくぐりゴール。(1名がゴール直前、  
 熱中症気味でリタイア。皆さんも気を付けて)

垂水アップダウンウオーク

L : 佐藤

開催日 6月8日(日)  
 参加人員 165人(会員139人)  
 ☆ 梅雨入りしたばかりでしたが、早速梅雨の中休  
 みの好天気にも恵まれ、朝から空は青く、山はど

こまでも緑、お日様ニコニコの楽しいウオーキ  
 ングでした。明石海峡大橋の遠望や、道端のあ  
 じさいを見ながら歩きました。終わった後の冷  
 たいビールは最高だったと思います。

第5回にいがた湊まち歴史ウオーク

開催日 6月13～15日(金夜～日) L : 久川  
 参加人員 会員43人

☂☂☂ 約8時間かかって会場の新潟市陸上競技場  
 へ朝6時前到着。ポツリポツリと来ていた雨はスタ  
 ート時には回復。1日目は日本海の荒波と人気の少  
 ない西海岸・関分記念公園を巡り、鳥屋野潟、信濃  
 川の緑道を歩きました。ヨシキリの囀り、土手の草々  
 のなびき等印象深い道でしたが、ざあっと来た驟雨  
 には皆慌てて雨具装着。でもすぐに上がりました。  
 夜、萬代橋では幻想的なライトショー。お出かけの  
 方もおられたようです。2日目は信濃川河口に造ら  
 れた「みなとトンネル」を歩いたり、新潟の港や空  
 港周辺、旧庁舎や廻船問屋の旧住宅、古町通り等を  
 歩き全員12時頃にはゴール。お蔭で1時間前倒し  
 で新潟を出発し午後9時前帰神。早い話ですが来年  
 は長崎か函館?を考えています。ご参加よろしく。

アースデー

第5回神戸・六甲山ツデーウオーク

開催日 5月24・25日(土・日) L : 小林正俊  
 参加人員 2,500人

☆ 阪急・阪神の依頼で当協会も山上コースのお手  
 伝いをし、2日間で延べ約2,500名の参加を得  
 て無事終了しました。若い女性のカラフルな装  
 いはよい目の保養となり、将来のウオークへの  
 新たな仲間の発掘につながればと願っています。

新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

久松 正義(尼崎市)

会員数は421名(6月18日現在)になりました(敬称略)

楽しいウオーキング教室

第57回 楽しいウオーキング教室(B)  
 7月29日(火) JR三ノ宮駅 10時集合  
 ポートアイランド・アシックスコース

☑ 熱中症を起こさないために 要注意!

飲んだ水分は40分もしないと血管・細胞内に届  
 きません。一気に飲みた水分は腸内で吸収されず、  
 すぐにおしっこになります。だからいつも少しづ  
 つこまめな補水が必要です。水筒はリュックの中!  
 外に出して、歩きながらでも飲めることが必要  
 です。その水分も1Lに1～2gの塩を加えたものや  
 スポーツドリンクが有効です。

点滴しか打つ手のない熱中症を起こさないため  
 に、日々の生活でも気を付けてください。