



KWA会報

2014年(平成26年)8月号

第251号 2014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 参加申込受付中!!!

10月4日(土)～5日(日)の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？各例会時受付、振込、インターネット申し込み等多彩です。早めのお申込みをよろしく願います。

「動のウオーキングと静の謡曲」

的場 邦彦

この二つは、私の今の趣味である。4年前に仕事を辞めてからは、現在はこれが仕事のようにになっている。ウオーキングは学生時代の登山から始まり、謡曲は30歳過ぎに、半ドンの午後酒ばかり飲まず何かしようと思ひ、友人に誘われて始めた。歴史の勉強になるし、一生の趣味にできるかなと思った。仕事が忙しくなりやめていたが平成に入って再開して25年、現在に至っている。ウオーキングは体にいいのは分かっているが、謡曲も腹から声を出すので健康に良いと思ひ、ウオーキングとともに趣味の一つとして重視している。毎日30分は唸っているがなかなか上手にならないのが残念だが。師匠との一对一の稽古、同好の士との自主稽古、また年に3回の発表会もあり刺激もある。日本の古典の良さ、様式美を知る機会にもなっている。

かつて、薪能のPRの為に須磨の敦盛塚とか村雨堂を謡曲ウオークとして廻ったことがある。少人数であれば、歴史ウオークのような形でやるのも手だが、当協会の例会参加者は早く歩くのが目的の人が多いためなかなか難しそうでもある。

いずれにしても、運動としてのウオーキングと文化活動としての謡曲を思いっきり謡うというのと合わせると長生きできるかもしれないと勝手に考えている。酒は控えながら。

8月の例会

【みなと神戸海上花火大会・

たそがれウオーク 11km】 L:小林正俊

8月2日(土) 7月号会報に掲載済

ウオーク日本1800 県民バスウオーク

【官兵衛ゆかりの地

宍粟市・佐用町へ 10km】 L:久川

開催日 8月30日(土)

集合場所 JR・神戸駅/高速神戸駅

湊川神社正門

集合時間 7時30分(出発8時)

コース 加古川駅北口～宍粟市(篠の丸城址～伊和神社～国見の森公園)～佐用町(上月城址～三日月藩陣屋跡)～加古川駅経由～三宮

ゴール予定 18時30分頃

☆ 「NHK 大河ドラマ・軍師官兵衛」のゆかりの地を巡るバスウオークです。官兵衛の初の知行地で飛躍の地でもある宍粟市の篠の丸城址・最愛の妻の照姫の姉の嫁ぎ先でもあり、秀吉の中国攻めの激戦地・二度も落城した上月城址、本能寺の変で討ち死にした森蘭丸の分家筋の津山藩ゆかりの三日月藩陣屋跡などを訪ねます。

注意：加古川駅から乗車の方は、事前に必ず連絡(久川・上ノ原あて)をお願いいたします。

JR 加古川駅北側 9時集合です。

なお、事前受付は締め切りました。

先月の例会を振り返って

雌岡山裾野一周ウオーク

L:松川

開催日 6月21日(土)

参加人員 166人(会員150人)

☘ 梅雨の合間、予想では夕方まで持ちそうな予報でしたが朝の間は雨がぱらつき心配しました。その後雨にも合わずゴールできました。裾野一周はこころよい道でした。めっこファーム、楽農生活センターでは新鮮な野菜の買い物を皆さん楽しみました。呉錦堂氏にも逢えました。

平荘湖一周ウオーク

L: 田中

なまみ
泥 里美さん

開催日 6月28日(土)

参加人員 230人(会員160人)

♣/★数少ない東播磨での例会、心配された雨もなく清流加古川の流れ、満々と水をたたえる平荘湖の自然を満喫することができました。予定通り全員無事ゴール。ようこそ加古川へ！ありがとうございました。

おめでとう！
40,000Km 達成！！

今後もご活躍を祈ります。

あじさいウオーク トエンティクロスへ

開催日 7月5日(土)

L: 村上

参加人員 301人(会員165人)

♣/☂トエンティクロスの中間地点で雨が降り出し、森林公園では雨中の昼食となったが満開のアジサイには一同感嘆の声をあげました。午後は晴れ、全員泥だらけでゴールしましたが、雨の中でも行ってきたとの気持ちが満ち溢れていました。毎年のことながらアジサイは雨の中が一番なのではないでしょうか。

「健康ハートウオーク&フォーラム in 神戸」

ワールド・ハート・デー・2014

開催案内

- ・開催日：平成26年10月26日(日)
- ・会場：

① みなとのもり公園

9:00~15:00 <1000名>

*ウオーキング(5km/10km)

健康ブース、ステージイベントなど

② 神戸国際会館9階・大会議室

14:00~15:45 <250名>

*医師による「心臓血管病」などの講演

- ・主催：NPO 法人アジア太平洋心臓病学会
ワールド・ハート・デー連絡協議会
- ・共催：神戸市
- ・後援・運営管理：神戸ウオーキング協会
- ・ウオーキングコース

(A) 5km(東遊園地~そごう前~風見鶏の館~北野工房のまち~生田神社)

(B) 10km(ハーバーランド~キャナルプロムナード~兵庫大仏~南京町)

♥本行事は、世界で最も死亡率が高い心臓血管病の予防を目的として、世界心臓連合が2000年に制定した「ワールド・ハート・デー【世界心臓の日】」の啓発活動の一環として世界各国で行われています。神戸ウオーキング協会は、神戸大会の後援と運営管理を担当します。会員の皆様には、趣旨にご賛同いただきご参加くださるようお願いいたします。【参加費・無料】

清流・明石川散策の道

開催日 7月12日(土)

L: 松川

参加人員 198人(会員157人)

★ 台風の後、の晴れ間のウオークになりました。春日台公園では子午線上を歩き、明石川散策へ。住吉神社近辺での明石川では鴨が子連れで泳いでいました。川沿いでは、合歓の木が最後の花を咲かせていました。それぞれに発見の多いウオークでした。

ファミリーウオーキング

開催日 7月6日(日)

L: 久川

参加人員 136人

♣ 映画『少年H』は作家・妹尾河童さんが青年期を過ごされた神戸市・長田地区が舞台となりました。が、戦後70年・震災から20年が経過しており、当時の面影を見ることはできませんでした。当時日本一の機関区であった鷹取機関区(現・妙法寺左岸公園)で昼食後ポツリポツリの雨に追われて須磨駅に足早のゴール。須磨海岸では自然の海にイルカを泳がせる”ドルフィンコースト”が行われていますよ。

新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

山崎 忠博(北区) 野瀬 政雄(須磨区)

会員数は423名(7月19日現在)になりました(敬称略)

楽しいウオーキング教室

第58回 楽しいウオーキング教室(A)

8月24日(日) 協会事務所

受付9時半より 申込み受付中



健康寿命の新情報 (7/11 読売新聞朝刊掲載)

・近年、下肢機能の低下により計算式が変わりました。

男：平均寿命(80)-10=70歳 ※従来80-7=73歳

女： ” (86)-12=74歳 ※従来86-8=78歳

・政府は本年7月下旬の閣議決定で、健康寿命を2020年までに1年以上伸ばすことを決めました。