



KWA会報

2015年(平成27年)1月号

第256号 2015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

新年あけましておめでとうございます

会長 那須 勝

昨年は、第6回みなと町神戸ツーデーマーチ、1.17ひょうごメモリアルウオーク、月例会など、皆様のおかげで無事に終わることができました。今年の1月17日(土)は、阪神淡路大震災から20年を迎えます。被災者以外の方たちはもう忘れたのではないのでしょうか。我々スタッフは毎年1.17メモリアルウオークのお手伝いをしておりますので、大震災の恐ろしさは心にしみ込んでいます。

今年も例年通り予定表に沿って実施していきます。私は今年3年目になるゆったりウオーキング(保育併設)を軌道に乗せ、特に子供の参加を増やしたいと思っています。体力向上とイクオール学力向上を目指すためにもおじいちゃんおばあちゃんが子供たちを積極的に連れて参加してほしいと思っています。毎回10名以上の参加を期待しております。我々スタッフも子供たちの参加を増やしてまいります。

最後に健康寿命延伸の為、正しい姿勢で一年間一緒に歩きましょう！

1.17ひょうごメモリアルウオーク2015

阪神・淡路大震災から20年を迎える1月17日(土)に、交通機関が途絶した大震災時の追体験を行い、風化しがちな防災意識を新たにするとともに、来るべき災害に備えるため、震災モニュメント巡りや緊急時の避難路・救援路として整備されている山手幹線などを歩きます。

ゴール会場で催される「1.17のつどい」などに参加しましょう。

今回は、西5kmコースに「子ども(親子ウオーク)」が併設されています。また15km・10mのIVVシールを用意しています。

1月の例会

【神戸三社・初詣ウオーク 13km】L：松川

開催日 1月10日(土)
 集合場所 JR/三ノ宮駅(東遊園地)
 集合時間 10時
 コース 東遊園地～生田神社～湊川神社～湊川公園～長田神社～證誠神社(ゴール)～JR/鷹取駅、地下鉄・山電/板宿駅

ゴール予定 14時30分頃

☆神戸ウオーキング協会の初歩きです。初詣祈願で今年も元気で怪我なく、病気もなく歩けますようにお参りいたします。ゴールでは恒例のお神酒を用意いたしております。沢山のご参加をお待ちいたしております。また2014年度の例会に12回、24回以上参加の方には完歩賞の準備をしておりますので、ぜひ当例会にご参加の上、お受け取りください。

【第21回六甲山分割縦走① 17km(健脚向)】

開催日 1月24日(土) L：高見
 集合場所 山陽電車/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～椿谷公園～高取山～丸山～神鉄/ひよどり越駅

ゴール予定 15時頃

☆神戸ウオーク恒例の六甲山分割縦走の季節がやってきました。この分割縦走をきっかけに、六甲全山縦走にチャレンジする方があるとか。皆さんいかがですか？
 尚、寒波襲来時には軽アイゼンが必要です。

【JR神戸線ウオーク

(東海道本線から山陽本線へ)

A：14km B：22km(健脚向)

C：32km(超健脚向) L：高見

開催日 1月31日(土)
 集合場所 JR/甲南山手駅
 集合時間 9時10分
 コース JR/摂津本山駅～住吉駅～六甲道駅～灘駅～三ノ宮駅～神戸駅(Aゴール・14時)～兵庫駅～新長田駅～鷹取駅～須磨海浜公園駅～須磨駅(Bゴール・15時30分)～塩屋駅～垂水駅～舞子駅～JR/朝霧駅(Cゴール)

ール・17時)

☆ 神戸の端から端まで JR 神戸線沿いに歩きます。電車から見る景色は見慣れていても、歩く沿線の景色は別物です。また、神戸の横長も体験してみてください。尚、この例会は全コース自由歩行です。

健康寿命を延ばす ゆったりウオーキング

【開運 兵庫七福神めぐり 6km】 L: 上ノ原

開催日 1月11日(日)
 集合場所 JR/兵庫駅
 集合時間 10時
 コース 兵庫南公園～福海寺～柳原蛭子神社～柳原天神社～能福寺～真光寺～葉仙寺～和田神社～JR/神戸駅
 ゴール予定 12時30分頃

☆ スタート時にお渡しするスタンプラリーシートを持って「七福神」を巡り、福とご利益を授かりましょう。

*****ファミリーウオーキング*****

④ 新春【神戸八社で今年も厄除け祈願】13km
 1月4日(日) JR/新神戸駅 10時
 ゴールは JR/高速・神戸駅

2014年度4回すべての会にご参加の方には完歩賞を差し上げます。

先月の例会を振り返って

竹の径と竹林を訪ねる道

L: 村上

開催日 11月29日(土)
 参加人員 191人(会員136人)

☂/☀ 昨夜来の雨が集合時刻にも止まず、雨中の歩行になった。竹の径に入ると左右の竹柵に安らぎを得、竹の資料館では珍しい竹や細工物に驚嘆の声をあげ、昼食前には晴れ間も見えた銀杏の黄色の道に心躍らせた。イベント中の大原野神社の賑いを楽しんだ後は大蛇ヶ池など洛西の景観を十分に味わいゴール。

酒蔵通り散策コース

開催日 12月6日(土) : 岩貞
 参加人員 285人(会員191人)

☀ 朝から寒々とした風が吹き、歩いていても身体が温まらない1日でした。宮水発祥之地の近くでは、有名菓子工場から美味しい匂い。日本一の酒処である灘五郷は、色々な酒蔵や資料館がありました。寒い中、グループ分けにご協力戴きまして有難うございます。

神戸ルミナリエウオーク

L: 木村

開催日 12月10日(土)
 参加人員 225人(会員142人)

☀ 好天に恵まれ、兵庫運河、清盛塚、波止場を通り、夕暮れのハーバーランドへ。施設、船舶等のイルミネーションを楽しみ、ゴールのみなど公園へ。到着後各自、神戸ルミナリエを見学し「夢灯す・光の彫刻」に感激されたと思います。

明石海峡大橋展望パノラマコース

L: 的場

開催日 12月13日(土)
 参加人員 163人(会員145人)

☀ 時々曇り曇も降り寒い
 朝からものすごく寒く、パノラマポイントの4か所を楽しんでもらおうと思っていたが、十分に楽しんでいただけなかった感じでした。小東山二丁目公園、垂水健康公園、五色塚古墳、アジュール舞子の展望は良かったと思いますが、寒さ、風の強さに悩まされた一日でした。

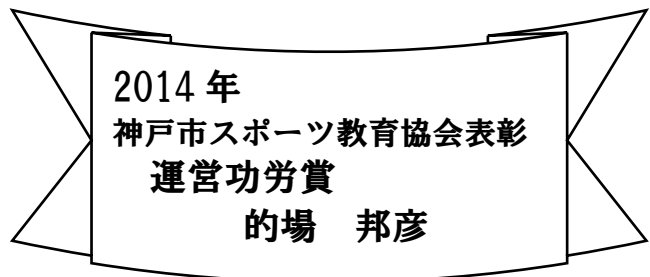
ゆったりウオーキング

北野天満宮から移民ミュージアムへ : 村上

開催日 11月30日(日)
 参加人数 85名(会員35人)

☀ 快晴の天気のもと生田川公園(北)でストレッチ後、全員元気に出発しました。北野天満宮・風見鶏の館前の北野町広場で観光客の皆様と一緒に一服、その後移民ミュージアム館内をじっくりと見学(建物について館長さんの説明もあり)し、南米に移住された方々の当時を偲びました。諏訪山公園の金星台で昼食後、湊川神社で自由解散。久しぶりにゆったりとした気分を満喫しました。(ところで、リオデジャネイロは「一月の川」を意味しています。ご存知でしたか)。

**** おめでとうございます ****



新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

藤丸 まゆみ(須磨区) 西藤 里美(大阪市)
 荻野 利雄(長田区) 柏田 朱美(尼崎市)
 大輪田 恵津子(灘区) 畑 美佐代(明石市)