



# KWA会報

2015年(平成27年)2月号

第257号 2015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

## 幸せ探そう

上/原 和彦

貴方が幸せ感じるのはどんな時でしょうか？  
美味しいものを食べている時？

「幸せについて考える暇もない」という人も  
少なくなさそうですが、日常の中には幸せを  
感じる瞬間がいくつでもあります。探せばま  
だまだいくらでも幸せに気付くことはでき  
るはずです。

大事なことは「気付く」ことです。

目の前に、足元にいくらでも幸せはころがっ  
ています。それに気付いた分だけ人は幸せを  
感じることができます。幸せの形・大きさは  
人それぞれ。普段の生活の中でささやかな幸  
せにほっと安堵することはおそらく誰しも多  
かれ少なかれ心当たりがあるのではないでし  
ょうか。自分を喜ばせる内容をメモ書きして  
みるのも幸せを実感するには良いことかもし  
れません。ささやかな幸せの積み重ねによっ  
て人生はより豊かになっていくものです。

貴方も、明日から幸せ探し始めてみませんか。  
手始めに、元気で歩くことのできる幸せをかみ  
締めて下さい。

## 1.17 ひょうごメモリアルウオーク 2015 を終えて

寒さ厳しい中、早朝より立ち番・誘導にご協力頂  
いた160名のスタッフの皆様ありがとうございました。皆  
様のおかげで全6コースの参加者5,900名(昨年は  
3,100名)が無事ゴールできました。ご参考までに、  
兵庫県公館で開かれた追悼式典には天皇・皇后両  
陛下が10年ぶりにご出席し、献花をされました。  
また東遊園地では参加者が黙とうする地震発生時  
刻の午前5時46分を中心として午後9時まで約  
10万1千人が訪れたとのこと(過去最多は2010  
年の約6万6千人)。

## 2月の例会

### 【第21回六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】

開催日 2月7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 菊水山～鍋蓋山～修法ケ原～大竜  
寺～市ケ原～新幹線/新神戸駅  
ゴール予定 14時30分頃  
☆ 六甲山分割縦走の2回目になります。北風に

負けずに菊水山、鍋蓋山の難コースにチャレ  
ンジしましょう。秋の東コース縦走に向けて、  
奮ってご参加お願いいたします。尚、体調管  
理、怪我にはご注意をお願いいたします。寒  
波襲来時には軽アイゼンの準備もよろしく。

### 【第13回 春一番

#### 武庫川バレンタインウオーク

A:11km B:21km(健脚向) L:村上

開催日 2月11日(水・祝)  
集合場所 阪神/武庫川駅 東岸  
集合時間 10時  
コース (A) 武庫川河川敷～動物愛護センタ  
ー～末広中央公園～阪急/逆瀬川  
(B) 武庫川河川敷～動物愛護センタ  
ー～末広中央公園～阪神/武庫川駅  
西岸

ゴール予定 A; 13時15分頃 B; 15時30分頃  
☆ 13回目の春一番の例会です。バレンタイン  
チョコレート恒例により出発時に進呈。武庫  
川左岸から動物愛護センターを経て昼食場  
所へ。昼食後はA・Bコースに分かれます。  
Bコースは午後自由歩行を楽しんでいただ  
きます。昨年8月の豪雨被害で、河川対策工  
事が各所で行われています。歩行時は十分  
に気を付け、特に午後からの右岸歩行時は、  
自転車専用道を絶対に歩かないよう心して  
ください。

### 【道明寺天満宮観梅と八つの古墳めぐり

14km

L:西村

開催日 2月21日(土)  
集合場所 近鉄/古市駅  
集合時間 10時  
コース 近鉄/古市駅～誉田山古墳～大鳥塚  
古墳～古室山古墳～仲ツ山古墳～  
道明寺天満宮(観梅)～市野山古墳  
～津堂城山古墳～高鷲丸山古墳～  
吉村家住宅～岡ミサンザイ古墳～  
葛井寺～近鉄/藤井寺駅

ゴール予定 15時頃  
☆ 近鉄古市駅から、羽曳野市・藤井寺市にある  
八つの古墳を巡り、近鉄藤井寺駅にゴール。  
途中、道明寺天満宮境内にある梅園(80種800  
本の梅の木があります)を訪ねます。ただし、  
梅園拝観料300円が必要です(自由拝観)。

500選 兵庫-④

【草木萌動（そうもくめばえいずる）

伊丹緑道を訪ねて 13km】 L：岩貞

開催日 2月28日（土）  
 集合場所 阪急/山本駅  
 集合時間 10時  
 コース 山本新池公園～天神川沿いの散歩道～昆陽池公園～たんたん小道～瑞ヶ池（1周）～緑ヶ丘公園（梅林）～伊丹緑道～猪名神社～JR/伊丹駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 伊丹市の500選である遊歩道を、草木が芽を吹きはじめるこの時を感じながら歩きます。緑ヶ丘公園では、早春の訪れを知らせる梅を鑑賞します。ゴール後は、酒蔵を訪ねてみてはどうですか。

健康寿命を延ばす ゆったりウオーキング

【梅にさそわれ岡本・保久良 6km】 L：吉村

開催日 3月1日（日）  
 集合場所 JR/甲南山手駅  
 集合時間 10時  
 コース 岡本南公園（桜守公園）～岡本梅林公園・岡本神社～保久良梅林・保久良神社～JR/摂津本山駅

ゴール予定 13時30分頃

☆ 「梅一輪一輪ほどの暖かさ」この俳句の風情は既になくすっかり見頃です。岡本は古くから桜の吉野と並び詠われた梅の名所です。早春の一日をウグイスになった気分、のんびりと岡本・保久良で観梅を楽しみましょう。

先月の例会を振り返って

年忘れ六甲越え

L：松川

開催日 12月23日（祝）  
 参加人員 163人（会員99人）  
 ☆ コースを変更し、油こぶしから魚屋道を歩きました。よく晴れて、六甲記念碑台でゆっくり昼食をとることができました。視界も良く、近年にない最適なウオーキング日和でした。一軒茶屋からの下りで凍結した箇所がありましたが、昨年より早くゴールできました。

神戸三社・初詣ウオーク

L：松川

開催日 1月10日（土）  
 参加人員 359人（会員240人）  
 ♣ 前日の雨がやみ、生田神社、湊川神社、長田神社とスムーズにお参りして、證誠神社でお神酒をいただき新年を祝い、今年の初例会を無事終了できました。今回初めて新開地本通

り（かつては物凄く賑わった通り）を歩いて湊川公園に行きました。今年も健康で怪我なく楽しく歩きましょう。

ゆったりウオーキング

開運 兵庫七福神めぐり

L：堀米

開催日 1月11日（日）

参加人数 131名 子供3名を含む（会員37人）  
 ☆ 江戸時代に庶民の間でブームになった七福神めぐりを「兵庫津の道」を歩きながら、スタンプラリーを楽しむ。最初の大黒天を祀る福海寺では十日恵比寿の賑わいに圧倒されたが、その後は順調に巡ることができた。和田岬駅前公園で自由解散、本ゴールはJR/神戸駅に13時30分。

新入会員のご紹介

よろしくお願いたします

小林 俊隆（尼崎市） 中川 信幸（垂水区）  
 日高 千佳子（芦屋市） 平尾 繁三（須磨区）  
 菅 恒光（稲美町） 曾根 禮子（東灘区）  
 奥村 好宏（稲美町） 長沼 一郎（西宮市）  
 森 泰子（東灘区） 米田昌弘・順子（京都市）  
 岡田 豊和（吹田市）

1月24日現在の会員数は383名となります。

バスウオーク参加者募集のお知らせ

4/29日、ウオーク日本1800の兵庫県ラスト・完結新温泉町・香美町バスウオークの参加希望者を2月の各例会時より受け付けます。詳細は例会参加時にお渡しいたします。（担当：久川）

健康寿命を延ばす楽しいウオーキング教室

楽しいウオーキング教室



第61回 楽しいウオーキング教室(A)

講義・実技

“基礎知識を知ろう 正しい歩き方”  
 2月10日（火）10～15時 受付9：45～  
 協会事務所（神戸市生涯学習支援センター北棟4階）

第61回 ウオーキング教室（B）

“楽しい10km ウオーク”

2月24日（火） JR伊丹駅 10時集合  
昆陽池コース 参加費 300円

ウオーキング教室60回を終えて.....石丸勝也 記.....

平成18年10月16日（土）、第1回楽しいウオーキング教室IN神戸を10名の受講者をお迎えして開校し、以後公認ウオーキング指導者や一般の方々384名と共に学び、第60回を昨年末終了いたしました。今後新編成のスタッフに引き継ぐことになりました。これからもご参加をよろしくお願いたします。ご協力ありがとうございました。