



KWA会報

2015年(平成27年)3月号

第258号 2015年3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

第23回総会開催のご案内

第23回総会は3月14日土曜日・西区・農業公園において開催致します。

総会ウオークのご案内・会計関連資料にお目通しのうえ、ご参加ください。皆様からの積極的なご意見を活発にいただき、意義のある総会となりますよう望んでいます。ウオーク、総会終了後は恒例の親睦会。神戸牛のバーベキューと神戸ワインで、新しい会員の皆様方とも大いに交流を深めて下さい。農業公園の梅の花も毎年皆さんをお迎えいたします。

親睦会の事前申込みは必要ありません。朝の集合時、参加費1,000円を徴収致します。

10年表彰者

神谷 良彰 打浪 信子 志賀 正哉 志賀 蓮子
鍋倉浩一郎 松場 俊明 芝 慎次郎 山下 奉晃
紀野 猛男 中村 昌宏 岡田 隆好 丸山 作子
小中 清史 高橋 捷之 島田 壽美子 神谷 幸一
名和 郁夫 小林 實 白川 伸子 石田 篤夫

20年表彰は1995年に入会の方になりますが、年初に阪神淡路大震災に遭遇し、この年は新入会等の扱いをいたしませんでした。

*会員年齢構成 (2014年末の満年齢)

会員 386名 平均年齢 69.4歳

男 266名 70.9歳 女 120名 65.9歳

男(名)	年齢層	女(名)
5	86歳～	0
19	85～81歳	1
50	80～76歳	7
78	75～71歳	32
54	70～66歳	32
34	65～61歳	22
17	60～56歳	15
8	55～51歳	4
1	50～46歳	3
0	45～41歳	3
0	40～36歳	1

2015.02.01 現在

効果的に健康寿命を延伸するには

堀米克弘

日本は今日、長寿国家となったが、利便性の向上した生活によって、人間本来の機能である下肢機能の低下を招き、運動不足の高齢者が増えてきた。その結果、健康寿命年齢は15年前WHOが採用した年齢より男▲3歳、女▲4歳下降し、男70歳、女74歳となった。平均寿命との差、男10(年)、女13(年)は寝たきりになったり治療・介護が必要になったりする期間を指す。

高齢者の一日当たりの歩数は、10年前と比べ男▲2064歩の7136歩へ、女▲2200歩の6100歩と発表され、下肢筋力の衰えが要因とされている。JWAでは、スマートライフ+1000歩及び+10(10分)で健康寿命を延ばそうと提唱している。

だが、ただ歩くだけでは下肢筋力は強くない。加齢による筋肉量の減少を止め、増強させるには、『筋トレ(スクワット)後+インターバル速歩30分(3分並足→3分速歩の繰り返し)×5セット+運動後30分以内の蛋白質(乳製品)摂取』の組み合わせが良いとされる(牛乳コップ2杯orヨーグルト2杯)。

運動により、筋肉内に長寿ホルモン・アディポネクチン及び脂肪の分解を促進するマイオカインが分泌され、筋肉の原材料となるたんぱく質(乳製品)が筋肉へと再生され増強されるから。

3月・4月の第1例会

【第23回総会及び総会ウオーク 12km】

開催日 3月14日(土) L:原
集合場所 神戸市営地下鉄/西神南駅
集合時間 9時30分
コース 如意寺～西神中央公園～高塚山緑地～農業公園<総会>～高塚山緑地～地下鉄/西神中央駅
ゴール予定 15時頃

☆ 駅前の高層住宅群を後に広大な井吹台谷口公園を経て如意寺へ。田園風景を楽しみながら櫛谷川を上流へ。西神ニュータウンの中心部、西神中央公園で小休止し高塚山緑地を経てワイン城へ到着。

【第21回 六甲山分割縦走③13km (健脚向)】

開催日 3月21日(土・祝) 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 14時30分頃

☆ 分割縦走3回目。布引の滝から摩耶山(掬星台)へ。その間天狗道は険しい登りですが掬星台からの絶景をお楽しみに。昼食後は山上道路を歩き、丁字ヶ辻を経て、六甲山記念碑台がゴールです。帰路、六甲ケーブル山上駅までは少し下り道です。

【参考】

六甲ケーブル山上駅発 毎時 0:20:40 590円
 記念碑台発阪急六甲行バス 14:23、16:13 750円

【福・ふく・えびすウオーク 14km】 L:松川

開催日 3月28日(土)
 集合場所 阪神/尼崎駅
 集合時間 10時
 コース 尼崎戎神社(倉持えびす)～貴布祢神社～岡太神社～甲子園球場～酒蔵通り～宮水井戸場～西宮神社～阪神/西宮駅
 ゴール予定 14時30分

☆ 尼崎戎神社は「尼のえべっさん」と云われ、十日えびすでは商売繁盛の神様としてにぎわっています。西宮神社はえびす様をおまつりする神社の総本社です。福を授かる様に(福～ふく)とウオークいたします。一部中国街道を歩きます。また、三か所ほど、各社の宮水井戸の前を歩きます。

【芦屋さくらと海とニュータウン 12km】

開催日 4月4日(土) L:黒住
 集合場所 JR/芦屋駅
 集合時間 10時
 コース 上宮川公園～茶屋之町桜道～芦屋中央公園～潮芦屋～魚釣り公園～浜川大橋～香栞園浜～夙川公園～JR/さくら夙川駅
 ゴール予定 14時頃

☆ 恒例の桜ウオークです。桜と海をテーマに芦屋・夙川のウオーターフロントを巡ります。昼食場所の魚釣り公園は東西1kmのスケールで、そこからの大阪湾の眺めは圧巻です。

先月の例会を振り返って

第21回六甲山分割縦走①

L:高見

開催日 1月24日(土)
 参加人員 202人(会員120人)
 ☀️ 晴天に恵まれ、山からの眺望は最高でした。今年も旗振山には「マッサン」出演のSさんの笑顔が……。須磨アルプスも皆さん無事通過。今年も完走目指し頑張りましょう。

JR・神戸線ウオーク

L:高見

開催日 1月31日(土)
 参加人員 382人(会員216人)
 🌸自由歩行に加え、一般から超健脚までの3コースが選べる例会はいかがでしたか?時折雪も散らつく寒い中、多数の方に参加していただきました。最長の32km・朝霧駅には約170の方がゴールされ、健脚者の多さにびっくりしました。

第21回六甲山分割縦走②

L:吉原

開催日 2月7日(土)
 参加人数 210名(会員117人)
 ☀️ 2月初旬でもあり天候を心配しましたが、晴天に恵まれ暖かい日でした。菊水山、鍋蓋山の山道はどうでしたか?たっぷり汗を流されたことでしょうか。街歩きと違いお疲れになったことと思いますが、大きな怪我もなくゴール出来て安心いたしました。残り2回の分割縦走も頑張ってお楽しみ歩きましょう。

春一番武庫川バレンタインウオーク L:村上

開催日 2月11日(水・祝)
 参加人員 306人(会員204人)
 ☀️/🌸昨年と異なり穏やか天気の下、阪神武庫川駅東岸に集合後、チョコレートを貰って元気に出発。途中、動物愛護センターで休憩後、補修中の河川敷を抜け、昼食場所の末広中央公園に到着しました。昼食後、逆瀬川組(11km)と武庫川駅西岸組(21km・自由歩行)の2チームに分かれて出発。自由歩行では高速(?)～マイペースでウオーキングを満喫されました。両組とも予定通りゴール。

新入会員のご紹介

よろしくお願いたします

せと 清土 茂(垂水区) 松田 裕子(高知市)
 笹木 始(高砂市)

2月14日現在の会員数は388名となります。

新スタッフのご紹介 (敬称略)

3月1日付 スタッフ委嘱
 水田 都 石本 好数

例会運営等 ご協力よろしくお願致します

☑ バスウオーク参加者募集中

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受け付けています。詳細は例会参加時のちらし、または協会ホームページをご覧ください。(2月14日現在まだ若干の残席があります) (担当:久川)

☑ 8/21~23 第19回函館ツデーウオークの参加希望者募集について

現在計画をを詰めておりますが、3月14日の総会当日には詳細をお知らせし、参加予約の受け付けを開始いたします。(担当:高橋捷之)

平成26年度 ベストウオーカー賞受賞者

会員番号順・敬称略

42回全完歩 4名

的場 邦彦 林 光明 林 勢津子 志賀正哉

24回賞 121名

的場 邦彦	佐藤 昌博	遠藤 伸一	上ノ原和彦
荻原 信子	鈴木 孝	小林加須子	小森東代子
原 澄子	大島 三郎	井上 澄子	岡山 欣司
小林 正俊	秦野喜久子	松川 芳郎	里吉 正夫
杉本 和郎	合田 佳夫	久川 正博	石丸 勝也
山本とし子	加藤 洋一	高木 賢夫	那須 勝
田中 孝雄	安井 孜	定兼 馨	定兼 妙子
富田 秀己	丸山 富夫	岡本 文夫	手柴 輝夫
井之口幸弘	野沢 輝夫	仙波 照子	中原 定男
松永 則義	林 光明	林 勢津子	西村 公志
志賀 正哉	志賀 蓮子	紀野 猛男	中村 昌宏
丸山 作子	小中 清史	高橋 捷之	名和 郁夫
小林 實	岡 昌宏	伊藤 博一	木村 司郎
渋谷 英雄	長 久子	服部 晃	木村 艶子
長野 穎夫	久保 宣勝	山下 高德	池田 安孝
吉村 昭一	井原 啓之	宮川 晃	矢田貝昭憲
三木 康司	安達 瑞枝	安部 浩三	塩田 武嘉
廣中 澄男	藤井 年弘	恋田 克己	山口 正躬
藤丸 章一	大西 雅男	土田 利雄	吉富 正晃
吉富 睦乃	佐藤 寛和	堀本 浩子	福隅 徹
高橋 伸治	新田 豊二	石野 保明	吉原 康之
安富ミツル	村上 敏雄	祐実 英夫	中西 寛
高見 明彦	山本始華留	山本喜代美	植村 勝己
天野 正彦	高木 登	藤田 健治	三木 悦子
高見 敦子	水田 都	山口 喜弘	名村 正民
名村 道子	斎藤 巧一	高山 憲了	松永 正弘
伊木 由紀	富 隆志	橋本規久子	清水 豊文
仲見 甲子	武士 和子	福永 美保	中村久美子
平澤 均	石本 好数	重 芳太郎	重 ユリ
永幡 知之	島崎 幸江	森岡なつ美	高峰 京子
中井 香子			

12回賞 129名

原 正道	三原登美恵	原 博美	平石 敏
東 京子	秋月 和子	藤井 清孝	小柳 治久
小山 薫功	今北 吉則	村井 和代	川村 慶一
霜野 貞子	中澤 勇治	大坪 晴美	生田 建吉
藤崎 英一	高家 清城	松本 勉	寺田 肇
吉岡卯一郎	中谷 孝男	辻井美智子	岩貞 雅文
須磨 幸司	市吉 道則	神谷 良彰	鍋倉浩一郎
松場 俊明	山下 奉晃	岡田 隆好	島田壽美子
石田 篤夫	新名 邦彦	新名 幸子	泥 里美
カズ 奥長	加藤 忠男	大野 義男	大崎八重子
堀米克弘	山下 宇広	橋田 昭彦	田頭 洋子
黒住 聡	前田 恵子	前田名和子	堀元 秀馬
堀元美千江	光野 功	長尾 哲文	城第かおる
船見 尚弘	橋本 正樹	磯野喜代子	下村多美子
木村 繁文	木村 弘美	丸山 惣一	岩田 正次
大西 政巳	桑野 修一	戊亥 隆	玉置 俊夫
日美 富夫	金子 義夫	松井 恵子	長野 文郷
高崎 政世	北田 栄二	高崎伸一郎	辻 和雄
柴田 洋子	古都 利治	中島 昌告	樋上 春男
宮崎 征秀	田中福太郎	山口 勝司	井上 良男
辻 伸夫	住ノ江春夫	加藤 逸夫	渡辺 泰啓
島中 勝彦	波戸 義雄	藤原 誠	川原 久紘
矢野 友章	西本 倩昌	橋谷 良子	細川 昭夫
中垣 敏治	中林 米子	福元 進	今池 律子
相良真佐美	藤本 順子	中園 節男	樋上 隆一
村井 善孝	大歳フサヨ	峯 光春	鎌松 澄男
鎌松 美幸	平井 由章	下河 章	芦田 盛二
小林 晃	清水リザリナ	堀口紀久子	高橋 康雄
土井妙子	末廣智恵子	鳥居洋一	高畑 孝充
石橋卓也	守屋 剛	山崎克也	谷本 勤
浜田 耕治	友松 紀子	堺 雅代	結城 富子
藤岡 道子	中村 律子	檜原 陽男	吉森 勝茂
坂口 幸雄			

尚、ベストウオーカー賞のお渡しは、3月中の例会(or 事務所)で締切りますので御了承願います。

☑ 事務局より

あなたのウオーキングダイアリーには

紫色の(歩) (社)日本ウオーキング協会傷害福祉

制度 2015 と書かれた500円玉大のシールが表紙に貼ってありますか?

万が一、ウオーキング例会参加中にお怪我などがありました時、JWA 傷害保険に加入している証になります。他協会の例会参加中にもお示しいただければ保険の手続きがとれます。

もし、まだお手元にシールの届いていない方がありましたらその旨、協会事務所までご連絡くださいますようよろしくお願いいたします。

(担当:小林加須子)