



KWA会報

2015年(平成27年)9月号

第264号 2015年9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1回みなと町神戸 ツーデーマーチ 参加申込受付中!!!

10月3日(土)~4日(日)開催です。

会員の皆様のお申し込みはもうお済みですか。
例年以上のご参加をよろしくお願ひいたします。
炎天下での下見等を通じ、開催準備を進めており
ます。大会運営に当たり、会員の皆さんに立番の
お願ひをすることがありましたら、ご協力をよろ
しくお願ひいたします。

還暦を迎えて

高見 明彦

8月3日、とうとう私も60回目の誕生日を迎
えました。世に言う還暦です。世間では一応
年寄りの部類に入ったはずなのですが、当協
会では当てはまりません。2014年末の会員の
平均年齢で云うと、男性70.9歳、女性65.4
歳で、男女の平均年齢が69.4歳です。

そんな訳で皆さんに、「まだまだ若いやんか」
って云われます。

私が当協会に入ったのが54歳の時で、それから
5年数ヶ月が経ちましたが、これを見るといまだ
に若手なんだなと思ひ知らされます。

その若手として、7月号吉村さんの「六甲山雑
感」にもありましたが、当協会の看板コース
の六甲山に係わる様々な例会は守っていかな
いといけないと思ひました。私も「六甲山分
割縦走」がきっかけで当協会の会員になった
訳ですから。

それと、数年前からホームページ担当と云う
ことで、カメラを片手に走り廻ることが多く
なりました。この5月中頃からホームページ
の更新が出来ない状態が続いたときには、例
会の度に心配の声を頂き、改めて楽しみにさ
れている方が多いのだと気づかされました。
広報活動も山と同じく頑張りますので、よろ
しくお願ひします。

9月・10月の第1例会

【ホテアオイ観賞と今井町の街並み 12km】

L:山本とし子

開催日 9月5日(土) 8月号に掲載済み

【ひよどりごえ森林公園ウオーク 12 km】

開催日 9月12日(土) L:佐藤

集合場所 神戸電鉄 / 西鈴蘭台駅

集合時間 10時

コース しあわせの村~ひよどりごえ森林
公園~丸山~長田神社~神戸市営
地下鉄・高速 / 長田駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 西鈴蘭台からしあわせの村、ひよどりごえ森
林公園経由長田までの快適な下り坂のコース
です。スカイラーク展望所から神戸の町なみ
の風景を楽しみ、長田神社では元気に歩ける
ことを感謝して解散です。

【神戸・六甲 100万ドルの夜景ウオーク

10km(健脚向)】懐中電灯必携 L:松川

開催日 9月26日(土)

集合場所 JR / 新神戸駅

集合時間 14時30分

コース 市ヶ原~天狗道~摩耶山(掬星台)
ゴール

帰路:星の駅(ロープウェイ)・虹の駅
摩耶ケーブル駅・市バス利用で JR/
三ノ宮駅

ゴール予定 18時30分頃

☆ 六甲全山縦走の天狗道を登り標高700mの摩耶
山掬星台にゴール。日本3大夜景の展望広場で
絶景の夜景を見たいと思ひます。

➢ 掬星台の名前の由来、“手で星を掬える”程の絶
景の夜景が遠くまで広がっていることから。

➢ 星座が描かれた遊歩道「摩耶★キラキラ小径」
が有ります。

※下りのロープウェイは00分20分40分発、乗客
多数の場合ピストン運転

料金・・・880円 65歳以上2割引き、市バス210円
市バス時刻表 (摩耶ケーブル下)

JR 三ノ宮行き 19:19、50 20:19、51

ゆったりウオーキング

【川底トンネル・渡船で行く西大阪 6km】

開催日 9月13日(日) L:黒住

集合場所 JR 大阪環状線・阪神なんば線/

集合時間 10時 西九条駅

コース 西九条駅~安治川トンネル~波除
公園~天保山公園~大阪市営渡船

～JR ゆめ咲線/桜島駅

ゴール予定 13時30分頃

☆ 川底のトンネル、標高4.53mの天保山、公営の渡船など普段とちょっと違う切口のチビッ子参加歓迎のプチウオークです。西大阪の下町気分を味わってください。

【第7回みなと町神戸ツデーマーチ】

開催日：10月3日(土) 西コース
 30km 20km 10km 5kmの各コース
 10月4日(日) 東コース
 30km 20km 10km 5kmの各コース
 主会場：みなとのもり公園

【神戸震災復興記念公園】

せっかくウオーク 10月2日(金)
 “ 国宝姫路城 散策のみち ”

各コースの詳細は大会開催要項をご覧ください。

先月の例会を振り返って

旧街道・廃線跡を歩く L: 高橋伸治

開催日 7月25日(土)

参加人員 248人 子供2名(会員169人)

※ 真夏の炎天下での例会になりました。生瀬通り、名塩蘭学通り等の旧街道、塩瀬中央公園からの大阪方面の眺望はいかがでしたか? 廃線敷きのハイキング道では漆黒の闇となるいくつものトンネルを足の運びに気を付けながら歩きました。暑かったけれど、それぞれを楽しんでいただけたと思います。

みなと神戸海上花火大会 たそがれウオーク

開催日 8月8日(土) L: 斎藤

参加人員 208人(会員145人)

※ 2時過ぎ突然の夕立、あわや今日はどうなるんや?と心配しましたが、天は猛暑の神戸の街に水撒きをし、地面を冷やしてくれました。そよ風を受けながら神戸大橋を闊歩し、ポートアイランドへ。南公園でAグループは花火見物で大混雑のしおさい公園を、混雑をかわしながら抜け、みなとのもり公園へゴール。Bグループは絶好の花火日和の中、神戸の夜景をバックに大迫力の10,000発の花火を十分楽しんでいただけたことと思います。

第19回函館ツデーウオーク L: 高橋捷之

開催日 8月21~23日(金-日)

ツアー参加人数は会員21人、個人参加の方を含めて30名程。大会は2日間を通して延べ1,000名。金曜日は下見を兼ねて散策。夕食はホテルの広間で会食。1日目あいにく小雨の降る中での出

発となったが昼前にはその雨も上がり無事全員がゴールした。バイキング式の夕食後は函館山からのくっきりとした最高の夜景を楽しんだ。2日目、前日とは違い多彩なコース内容。中でも函館山の中腹で教会群を眺めたり観光客の多いゴール手前の波止場あたりの光景は実に印象的。チェックアウト後の入浴はホテル側の好意。帰路は開空へ直行。解散は20時頃になった。



船見 尚弘さん

廣中 澄男さん

おめでとう!

地球1周40,000km達成!!

今後のご活躍を祈ります。

**だいぶん涼しくなってきましたが
 <熱中症は突然やってくる>**

発症したら歩けなくなり、即、点滴治療になる可能性があります。高齢者の熱中症死亡は就寝中に多く、高湿度と体内の水分不足が原因です。歩行中にも高湿度と高気温の要素が重なると発症しやすくなり、下肢のこむら返りやけいれんがこり、歩けなくなります。体内の水分は60%(幼児は70%)だが高齢者は50%と少なく、予防するには喉の渇きを感じる前にこまめに飲むこと!!が必須です。それでも血管や細胞に届くには40分を要し、歩きだしてから給水では予防できません。要は貯水満タンで歩き、こまめに補水すること。おススメは、自宅玄関から集合地までに1本(500ml)、出発するまでに1本、計2本の1ℓのスポーツドリンクで体内を貯水満タンに。歩きだしてからは減った分の補水をこまめに。ナトリウム・カリウム・他の電解質もお忘れなく。梅干しや、果物はお勧めですよ。体調に異変を感じたら完歩はあきらめ、今日の自分、明日からの自分のために早めのリタイアを。

☑ お知らせ

11月21日(土)例会 “世界遺産・高野山周遊”
 バスウオークの参加希望者を9/12(土)ひよどり森林公園ウオークの日より募集開始。費用は会員4500円、他協会・一般4800円。定員になり次第締め切り。詳細は当日より配布のチラシ参照。

なお、11/3(火・祝)第20回六甲山全山縦走記念大会東コース(35km)の参加者は、例会で随時受付をしておりますので、積極的なお申し込みをお待ちしております。