



KWA会報

2016年(平成28年)3月号

第270号 2016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24回総会開催のご案内

第24回総会は3月19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。参加費1,000円は親睦会会場にて徴収致します。

20年表彰者 5名

藤井清孝 小柳治久 植松 勇 小林正俊
宮家範子

10年表彰者 18名

岡 昌宏 伊藤博一 新名邦彦 新名幸子
木村司郎 泥 里美 カズ奥長 渋谷英雄
加藤忠男 長 久子 表 洋子 服部 晃
柳本 亘 木村艶子 大崎八重子
長野顕夫
須賀光夫 堀米克弘 (会員番号順・敬称略)

*会員年齢構成 (2015年末の満年齢)

会員 355名 平均年齢 69.8歳

男 245名 71.1歳 女 110名 66.9歳

<2016.2.11現在>

男(昨年)	年齢層	女(昨年)
2(5)	86歳～	0
17(19)	85～81歳	4(1)
55(50)	80～76歳	8(7)
73(78)	75～71歳	28(32)
48(54)	70～66歳	31(32)
25(34)	65～61歳	17(22)
15(17)	60～56歳	14(15)
9(8)	55～51歳	2(4)
1(1)	50～46歳	3(3)
0	45～41歳	2(3)

“鼻”で呼吸していますか？

黒住 聡

あなたは“鼻”呼吸できていますか？“鼻”呼吸ではなく、“口”呼吸をしていると、風邪を引きやすい、アレルギー体質になりやすい、口臭がひどくなる、歯周病・虫歯になりやすい等々、体にいろいろな悪影響が出ます。私自身がそうでしたが、日中は“鼻”呼吸をしても、就寝中に“口”呼吸をしていれば、なかなか自分でも気づかないものです。起床後に喉が痛かったり、唇が荒れる、のどが渇く等々、このような自覚症状があれば、“口”呼吸をしている可能性があります。私はあるきっかけで座禅、ヨーガに通ったことがありました。この二つに共通するのはしっかりした“鼻”呼吸の体得です。ある朝、起床前のまどろんだ状態の布団のなかで“鼻”呼吸ができていた自分をはっきり自覚することができました。それ以降、風邪もひきにくくなり、気のせいか仕事もはかどり、気分も明るくなりました。おかげさまで目指していた資格試験にも合格できました。

たまたま私は座禅やヨーガを通して運よく“鼻”呼吸を体得しましたが、手っ取り早いトレーニング方法はしっかりしたマスクをして寝る、ドラッグストア等で“口”呼吸防止用テープを入手し唇に貼って寝る等、その他ネットでもいろいろな方法が紹介されています。心当たりのある方はいちどお試しを！思いのほか低コストで効果が期待できます。

3月・4月の第1例会

【水ぬるむ早春の北神戸を歩 15km(健脚向)】

開催日 3月5日(土)

L:加藤

2016/2月号に掲載済

【第22回六甲山分割縦走③13km(健脚向)】

開催日 3月12日(土)

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 15時頃

☆ 分割縦走3回目。布引の滝から摩耶山へ。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。帰路、六甲ケーブル山上駅までは下り道です。

【参考】

六甲ケーブル山上駅発 毎時 0:20:40 590円
(65歳以上の身分証明書があれば470円)

記念碑台発阪急六甲行バス 14:45、15:50 750円

【第24回総会及び総会ウオーク 12km】

開催日 3月19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～神戸市営地下鉄/西神中央駅

ゴール予定 15時頃

☆ 西神南の井吹台谷口公園を横切り里山を越えると一変、閑静な如意寺(山門の金剛力士像は県指定文化財)に。農村地帯の栢谷を通り、西神中央公園から農業公園へ。総会、懇親会の後は三々五々、西神中央駅へ。

【土佐街道・町屋の雛祭りから高取城跡へ

10km (健脚向) L:堀米

開催日 3月26日(土)

集合場所 近鉄/壺阪山駅

集合時間 10時

コース 駅前広場～土佐街道～高取児童公園～お里沢市の墓～壺阪寺～高取城跡～猿石～植村邸長屋門～近鉄/壺阪山駅

ゴール予定 15時

☆ 高取藩の城下町として賑わった土佐街道の町屋では花で彩るお雛さんが展示されています。見ながらゆったり歩きます。巨岩に刻んだ無数の石仏・五百羅漢を経て、日本三大山城の高取城跡で昼食。午後は、敵の進路妨害用に作られた七曲りの道を下ると家老屋敷・長屋門へたどり着きます。

【小野アルプス縦走12の頂ピークを越えて

15km (健脚向) L:吉原

開催日 4月2日(土)

集合場所 JR/小野町駅 (加古川線)

集合時間 10時

コース 鴨池公園～福甸峠～紅山～総山～前山～JR/市場駅

ゴール予定 15時30分頃

☆ 小野アルプスは最高峰でも200mに満たない山が連なったミニアルプスです。春風の中を心も足も軽やかに低山ハイクを楽しみましょう。縦走路のゴールには温泉が待っています。疲れた体を癒されてはいかがでしょうか?

ゆったりウオーキング(歩育併設)

【アーモンドの花をゆったりウオークで 7km】 L:村上

開催日 3月20日(日)

集合場所 JR/甲南山手駅 (南側駅前公園)

集合時間 9時30分

コース 駅前公園～深江大橋～東洋ナッツ(株)で見学～本庄中央公園～阪神/青木駅東～JR/摂津本山駅

ゴール予定 14時頃

☆ JR/甲南山手駅南から魚屋道の起点となる深江を経て、東洋ナッツ(株)のアーモンドの花のフェスティバル会場で可憐な花を愛で、ナッツ製品のお買い物をゆっくり楽しんだ後は、本庄中央公園で昼食を取り、ゴールに向かいます。ゆったりと春の一日を楽しむのは如何でしょう。

ファミリーウオーキング

① 神戸・桜の名所の公園巡り・パート③ 10km
4月3日(日) JR/三ノ宮駅(東遊園地) 10時集合

以後の年間予定は以下のとおりです。

② 新駅・摩耶駅と神戸臨港廃線跡を歩く 8km
7月3日(日) JR/灘駅(北広場) 10時

③ 神戸の小さい秋見つけた 10km
11月6日(日) JR/新長田駅 10時

④ 今年も「神戸八社で厄除け祈願」 13km
2017年1月8日(日) JR/新神戸駅 10時

参加費無料・来春までの全4回参加者には記念品贈呈

先月の例会を振り返って

第22回六甲山分割縦走①

L:高見

開催日 1月23日(土)

参加人員 227人(会員103人)

☀/☂ JRふれあいハイキングにした関係か、一般参加の方が会員さんを上回った例会になりました。初参加の方が多数いらっしゃいましたが楽しんでいただきましたか?皆さん、楽しみながらあと3回、頑張りましょう。

第2回 JR・神戸線ウオーク

L:高見

開催日 1月30日(土)

参加人員 259人(会員166人)

☼/☼前日の雨の影響か、昨年より参加者が減少しましたが、皆さん甲南山手駅を元気に出発。神戸駅約 100 名、須磨駅約 70 名、朝霧約 90 名の方々がゴールされました。それぞれのコースを楽しんで頂いたのではと思います。朝霧でゴールされた方々に聞いたところ、来年もあれば参加したいとの事。第 3 回もあるかも・・・

第 22 回六甲山分割縦走②

L:吉原

開催日 2月6日(土)
参加人員 264人(会員108人)

☼/☼ 2月初旬でもあり心配していた天候には恵まれて何とか実施できました。菊水山、鍋蓋山の登山では皆様たっぷり汗を流された事と思います。スタッフも体に気合を入れながら登りることができました。山歩きは街の場合と違ってお疲れになった事と思われます。怪我も無く、ゴール出来てよかったです。残り 2 回の分割縦走も頑張ってお楽しみ歩きましょう。

ゆったりウオーキング(歩育併設)

大坂の陣、真田幸村の足跡を巡る

L:岩貞

開催日 2月7日(日)
参加人員 151人(会員28人)

☼/☼ 都会にある幸村のゆかりの地。竣工したばかりの真田丸のモニュメントは、人気がありました。終焉の地では、大河ドラマで、勇将の幸村がどのように描かれるのか楽しみに思いました。早朝は、雪がちらついていましたが、多くの一般の方が参加されました。幸村の例会で会員の参加をお待ちしています。

平成 27 年度 ベストウオーカー賞受賞者

会員番号順・敬称略

39 回全完歩 5 名

の場 邦彦 林 光明 林 勢津子
志賀 正哉 高見 明彦

24 回賞 100 名

の場 邦彦	佐藤 昌博	上ノ原和彦	荻原 信子
小林加須子	小森東代子	原 澄子	井上 澄子
岡山 欣司	藤井 清孝	小林 正俊	秦野喜久子
松川 芳郎	杉本 和郎	久川 正博	石丸 勝也
山本とし子	加藤 洋一	高木 賢夫	田中 孝雄
定兼 妙子	富田 秀己	丸山 富夫	岡本 文夫
岩貞 雅文	野沢 輝夫	松永 則義	林 光明
林 勢津子	西村 公志	志賀 正哉	志賀 蓮子
山下 奉晃	紀野 猛男	岡田 隆好	丸山 作子
小中 清史	高橋 捷之	名和 郁夫	小林 寛

岡 昌宏	伊藤 博一	渋谷 英雄	長 久子
服部 晃	木村 艶子	長野 穎夫	堀米 克弘
久保 宣勝	山下 高徳	池田 安孝	吉村 昭一
宮川 晃	矢田貝明憲	三木 康司	黒住 聡
安達 瑞枝	塩田 武嘉	藤井 年弘	山口 正躬
藤丸 章一	大西 雅男	吉富 正晃	吉富 睦乃
大西 政巳	堀本 浩子	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	辻 和雄
山本始華留	山本喜代美	植村 勝己	高木 登
藤田 健治	高見 敦子	水田 都	山口 喜弘
斎藤 巧一	高山 憲了	松永 正弘	富 隆志
橋本規久子	中園 節男	土井 妙子	仲見 甲子
福永 美保	平澤 均	石本 好数	谷本 勤
森岡なつ美	山崎 忠博	小林 俊隆	林 信博

12 回賞 131 名

遠藤 伸一	上ノ原紀子	原 正道	大島 三郎
三原登美恵	中澤 純子	原 博美	秋月 和子
小柳 治久	小山 薫功	川村 慶一	今北 吉則
霜野 貞子	中澤 勇治	大坪 晴美	生田 建吉
里吉 正夫	藤崎 英一	合田 佳夫	高家 清城
寺田 肇	那須 勝	安井 孜	定兼 馨
辻井美智子	中川 正守	大橋 郷人	手柴 輝夫
須磨 幸司	中原 定男	神谷 良彰	鍋倉浩一郎
松場 俊明	中村 昌宏	石田 篤夫	新名 邦彦
新名 幸子	木村 司郎	泥 里美	カズ 奥長
加藤 忠男	大崎八重子	山下 宇広	井原 啓之
田頭 洋子	芝野千代子	井村 幹雄	前田 恵子
室崎 千冬	安部 浩三	前田名和子	廣中 澄男
堀元 秀馬	堀本美千江	橋本 幸彦	光野 功
恋田 克己	長尾 哲文	船見 尚弘	橋本 正樹
磯野喜代子	下村多美子	土田 利雄	佐藤 寛和
桑野 修一	福隅 徹	日美 富夫	長野 文郷
本多 敬一	柴田 洋子	古都 利治	中島 昌告
宮崎 征秀	田中福太郎	山口 勝司	辻 伸夫
三木 悦子	波戸 義雄	藤原 誠	川原 久紘
矢野 友章	橋谷 良子	今池 律子	伊木 由紀
杉本 勝美	樋上 隆一	村井 善幸	峯 光春
鎌松 澄男	鎌松 美幸	清水 豊文	平井 由幸
十河 敬三	下河 章	末廣智恵子	鳥居 洋一
川崎 省二	川 小枝子	高畑 孝充	石橋 卓也
武士 和子	中村久美子	守屋 剛	山崎 克也
重 芳太郎	重 ユリ	永幡 知之	島崎 幸江
友松 紀子	結城 富子	高峰 京子	藤岡 道子
中村 律子	坂口 幸雄	岩崎 一男	野瀬 政雄
中野 剛志	佐々木貴敏	佐々木雅美	西村 仁代
荻野 利雄	中川 信幸	曾根 禮子	奥村 好宏
長沼 一郎	米田 昌弘	米田 順子	岡田 豊和
泉 紋子	河野 利史	黒田 靖子	

訃 報

吉岡卯一郎様 2月6日ご逝去になりました。謹んで心よりご冥福をお祈り申し上げます。

