



KWA会報

2017年(平成29年)1月号

第279号 2017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

笑・歩

上ノ原 和彦

あけましておめでとうございます。

去年は当協会の行事運営にご協力をいただき有難うございました。厚く御礼申し上げます。本年も宜しく願いいたします。

皆さんは昨年「今日はよい日だ」というのが何日ありましたか。今年はそれが1日でも多くなるようにウオーキングを楽しみましょう。

「笑いは人の薬」といわれます。適度に笑う事は心や体の健康にとって薬のように役立つそうです。お客様にも笑顔でお帰りいただけるようにしたいものです。こじつけになりますが、歩くことは笑いに通じます。三步で、ふふふ(男)そして ほほほ(女)という具合に。ひたすら歩くだけではなく、歩友との会話を楽しみながら、また目的をもって周りをウォッチングしながら歩けば新しい発見もあり心も豊かになるでしょう。ながら族もいいものです。

ところで、今年は「神戸開港150周年」の記念すべき年です。多彩な記念行事が計画されており、当協会もイベントに合わせたウオーキングを予定していますので、ぜひご参加ください。

今年も「1.17 ひょうごメモリアルウオーク2017」や「第9回みなと町神戸ツーデーマーチ」などが予定されております。これらは会員の半数近くのスタッフが必要なビッグイベントです。皆様方のご支援・ご協力を宜しくお願いします。さあ、今年も頑張って、ベストウオーカー賞をゲットしましょう。

1月・2月の第1・2例会

【神戸三社・初詣ウオーク 13km】 L:斎藤

開催日 2017年1月5日(木)

JR/三ノ宮駅(東遊園地) 集合時間 10時

2016/12月号に掲載済み

会員ウオーク

【第19回下田水仙ツーデーマーチ】 L:久川

開催日 1月6(金)~8日(日)

2016/12月号に掲載済み 募集締め切り
開国セブンハーバーズリーグに、協会の年間計画の一つとして出かける最後の大会です。

大型バスで移動、下田プリンスホテルに一泊し2日間歩きます。伊豆半島の南端で、早い春に出会えるといいですね。この大会でセブンハーバーズリーグのマスターウオーカー賞を受け表彰される皆さん、おめでとう。

【第23回 六甲山分割縦走① 17km(健脚向)】

開催日 1月14日(土) L:高見

集合場所 山陽電車/須磨浦公園駅

(JR須磨駅から徒歩18分)

集合時間 9時30分

コース 須磨浦公園~鉢伏山~高倉会館~
須磨アルプス~椿谷公園(昼食)~
高取山~丸山~鶴越駅前バス停~
神鉄/鶴越駅

ゴール予定 16時頃

☆ 協会恒例の六甲山分割縦走の1回目です。須磨浦から鶴越までの起伏に富んだコースを歩きます。横尾山は間伐がされており、いつもと違う景色をご覧になることが出来ます。尚、寒波襲来時には軽アイゼンが必要です。

【第3回 JR神戸線ウオーク

A:14km B:24km(健脚) C:34km(超健脚)】

開催日 1月28日(土) L:高見

集合場所・時間 A・Bコース JR/灘駅 9時30分

Cコース JR/芦屋駅(北広場) 9時00分

コース JR/灘駅~三ノ宮駅~元町駅~神戸駅~兵庫駅~新長田駅~鷹取駅~須磨海浜公園~須磨駅(Aゴール・14時)~塩屋駅~垂水駅~舞子駅~JR/朝霧駅(B. ゴール・16時)
Cコース JR/芦屋駅からJR/朝霧駅まで(ゴール16時)

☆ 前回、神戸駅や須磨駅でゴールされた方がその先へ行けるようにコースを設定しました。また、超健脚向けにJR芦屋駅から朝霧コースを設けました。あなたはどのコースを選びますか?なお、この例会は自由歩行です。

【第23回 六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】

開催日 2月4日(土) L:吉原

集合場所 神鉄/鶴越駅

集合時間 9時30分

コース 菊水山~鍋蓋山~修法ヶ原~市ヶ原~新幹線/新神戸駅

☆ 分割縦走の2回目です。ここから山道になり、正念場ですが心身ともに気合を入れ頑張りましょう！体調管理に気を付けて難コースにチャレンジしましょう。1回目と同じく冷え込みの厳しい時はアイゼンをお持ちください。
ゴール予定 14時30分

**【第15回春一番武庫川バレンタインウオーク
A:12km B:21km(健脚向) L:村上**

開催日 2月11日(土・祝)
集合場所 阪神/武庫川駅 東岸
集合時間 9時30分
コース (A)動物愛護センター～末広中央公園～阪急/逆瀬川駅
(B)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30分頃
(B)15時30分頃

☆ 恒例になりました第15回春一番のバレンタインウオークです。武庫川河川敷を元気よく風を切って歩きましょう。昼食後のBコースは各自で自由歩行を楽しんでください。受付を終えられた参加者の方に先着順でチョコレートを進呈いたします。(但し、チョコレートはなくなり次第終了します)

ゆったりウオーキング(歩育併設)

【歩いて巡る阪神間モダニズム

・古き良き芦屋 8km L:黒住

開催日 2月5日(日)
集合場所 JR/芦屋駅 南口より5分大榭公園
集合時間 10時
コース 大榭公園～深江文化村跡～谷崎記念館～宮塚公園～芦屋カトリック教会～芦屋仏教会館～JR/芦屋駅
ゴール予定 14時頃

☆ 「阪神間モダニズム」とは大正末期から昭和初期にかけて、海と山に囲まれた絶好の地形の阪神間に花開いた近代的な芸術・文化・生活様式のことを指します。当日は芦屋市内に残る建物を中心に、その当時の人々の生活に思いを馳せてみましょう。

1.17 ひょうごメモリアルウオーク 2017

～1.17は忘れない～

阪神淡路大震災から22年。今年もその地を歩きます。早朝より多くの会員の方々にお世話を頂きます。寒い折ですが、どうかよろしくお願ひいたします。

ファミリーウオーキング

④ **今年も「神戸八社で厄除け祈願」 13 km**

2017年1月8日(日)新幹線/新神戸駅10時

K・N・Tライナーウオーク

第3回 2017.1.26 (木)

“新春・灘の酒蔵めぐりと六甲アイランドを歩こう！”
12km

集合場所 JR・灘駅/駅前北広場

受付時間 10:00～10:30 参加費 無料

先月の例会を振り返って

山崎の合戦・天王山を目指す

L:黒住

開催日 11月26日(土)

参加人員 166人(会員106人)

☀ 集合地までの急坂のウオーキングアップで天王山は軽々とクリア。絶好のウオーキング日和の中、竹林の中を快適に歩き、柳谷観音境内ではのびのびと昼食を摂り、眼、肌、足で京都西山の晩秋を楽しんだ1日でした。

神戸ルミナリエウオーク

L:久川

開催日 12月7日(水)

参加人員 172人(会員139人)

☀ 少し肌寒い中、兵庫駅前南公園を出発。兵庫運河を支えるひとつの橋、御崎橋から兵庫運河を通り、ノエビアスタジアムで一息つき、キャナルプロムナードを経て、夕映えの美しいハーバーランドの夜景を楽しみ、ルミナリエ会場近くのみなと公園に17時30分にゴール。神戸の冬の風物詩『神戸ルミナリエ』の玄関口の豪華な「フロントーネ」、約16mの屋根付き回廊「ガレリアコペリタ」全長約190mの壮大な光のアーチは如何でした？

山麓リボンのみち

L:的場

開催日 12月10日(土)

参加人員 216人(会員150人)

☀ 六甲山、摩耶山の山裾を歩きましたがアップダウンがあり、変化に富んだコースでした。阪急御影駅の上あたりでまだ散り残ったきれいな紅葉が見られたのは幸いでした。冬のウオークのトイレ対策には苦勞しました。

新スタッフのご紹介 (敬称略)

2017年1月1日付

スタッフ委嘱 山下 ^{ともあき} 奉晃
例会運営等 ご協力よろしくお願ひ致します

協会スタッフは常時募集しています。興味のある方は気軽に役員にお声かけ下さい。