



KWA会報

2017年(平成29年)3月号

第281号 2017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25回総会開催のご案内

第25回総会は**3月25日土曜日**に、当初計画(3/18)を変更して、**西区・農業公園**において**開催**致します。

1993年、阪神・淡路大震災の前々年の春に発足した当協会は、今年25年目を迎えます。930001で始まった個々の会員番号も現在171601となりました。今こうして第25回目の総会のご案内ができますことに大きな感慨を覚えます。これからも皆さま方と楽しく歩き続けられますよう心より願っております。
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、新旧会員の皆様方で大いに交流を深めて下さい。農業公園にも春がやってきました。

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

小山薫功 坂本明夫 津田英郎
秦野喜久子 川村慶一

10年表彰者 26名

山下宇広 三村英樹 久保宣勝 山下高德
池田安孝 船木達夫 吉村昭一 井原啓之
橋田昭彦 竹山芳二 大屋正夫 柴田富美子
宮川 晃 田頭洋子 芝野千代子 矢田貝昭憲
海老坂敏信 黒住 聡 安達瑞枝 井村幹雄
井村千佳子 前田恵子 室崎千冬 安部浩三
塩田武嘉 前田名和子 (会員番号順・敬称略)

*会員年齢構成 (2017年1月末の満年齢)

会員319名 平均年齢 70.7歳

男 220名 71.9歳 女 99名 68.2歳

男	年齢層	女
3	85歳～	1
24	84～80歳	4
61	79～75歳	15
53	74～70歳	27
46	69～65歳	24
19	64～60歳	16
10	59～55歳	7
3	54～50歳	1
0	49～45歳	3
1	44～40歳	1

70歳の青春のために 加藤 洋一

推定ではあるが、但し高い確率で昨年度末に当協会会員の平均年齢が70歳の大台に乗った模様である。有名な杜甫の「古希」にあるように、70歳まで生きることが至難であったが、神戸ウオーキング協会での70歳は若造である。だが統計によれば、認知症は70歳を境として急カーブの上昇になっていく。日本人の認知症の7割近くを占めるアルツハイマー病とは、大雑把に言えばアミロイドβ、タウの順に起こる凝縮過程でそれぞれが脳の神経細胞に対して毒性をもち、まず海馬周辺に作用し大脳皮質全体に広がっていき精神病である。そこでウオーキングと認知症について少し考えてみたい。

ウオーキングが認知症予防に絶対的な効果があるとの報告はない。ただウオーキングそれ自体が脳を刺激し、活性化させることは知られており、予防するうえで一助になっているとの推察は可能である。認知症を患った人たちの多くが、徘徊をはじめることからすれば、正常にウオーキングができることは脳の健康の証である。確たる保証の限りではないにしても、ウオーキングが認知症予防に役立っていると考えるのが自然だ。重要なことは継続である。1日に3万歩を歩き2日休むより、1日に1万歩を3日続けるといった方が効果はある。ただし、「老骨に鞭打つ」ことなく無理は避けたい。

3月・4月の第1・2例会

花シリーズ①

【中山寺梅林と巡礼街道・清荒神へ (12km)】

開催日 3月4日(土) 10時集合 L:村上
集合場所 JR/川西池田駅 東側
阪急電鉄との連絡歩道橋の下
昼食場所は山本新池公園(少し早めですが)です。

【第23回 六甲山分割縦走③ 13km (健脚向)】

開催日 3月11日(土) 9時30分 L:斎藤
集合場所 新幹線/新神戸駅
2017/2月号に掲載済み

【第25回総会及び総会ウオーク 12km】

開催日 **3月25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。

花シリーズ②

【芦屋・夙川さくら満喫ウオーク 11km】

開催日 4月1日(土) L:山本とし子

集合場所 JR/さくら夙川駅 夙川公民館南広場

集合時間 10時

コース 夙川さくら道～西宮震災記念碑公園～岩ヶ平公園～さくら参道～芦屋霊園～芦屋神社～JR/甲南山手駅

ゴール予定 14時30頃

☆ 名所夙川の流れに逆らって、桜を見ながら北上します。岩ヶ平公園にて昼食後、さくら参道へと進みます。花シリーズ2回目は“桜”です。

【中百舌鳥古墳群めぐり 14km】

開催日 4月8日(土) L:大西

集合時間 10時

コース ニサンザイ古墳～百舌鳥八幡宮～御廟山古墳～いたすけ古墳～履中天皇陵古墳～大仙公園～仁徳天皇陵古墳～丸保山古墳～永山古墳～～反正天皇陵古墳～方違神社～JR/堺市駅

ゴール予定 15時頃

☆ 一昨年2月に実施した古市古墳群に続き、今年は上野芝駅を起点に堺市駅まで、世界文化遺産登録を目指している(中)百舌鳥古墳群を巡ります。世界最大級の墳墓であり日本一の仁徳天皇陵古墳・周遊道路を約3分の2周、その大きさを体感してください。

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9km】

開催日 3月19日(日) L:堀米

集合場所 JR/甲南山手駅 駅舎南側広場

集合時間 9時30分

コース 深江大橋～東洋ナッツ見学～芦屋総合公園～芦屋公園～阪神/芦屋駅～JR/芦屋駅

ゴール予定 14時頃

☆ 春の一日、アーモンドの花咲くフェスティバル会場(東洋ナッツ)を訪れるウオーキングを楽しみましょう。出発は JR/甲南山手駅、時間は9:30と早目になっています。会場ではアーモンドを使ったフード販売や花木販売が行われ、無料配布されるアーモンドの種からの発芽や花を楽しんで

みてはいかがですか？

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④ 10km
4月2日(日) JR/新長田駅(鉄人28号広場) 10時

② 7月2日 雌岡山パノラマのみち

③ 11月5日 清流住吉川から求女塚古墳を訪ねる

④ 1月7日 今年も「神戸八社で厄除け祈願」

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3回 JR神戸線ウオーク

L:高見

開催日 1月28日(土)

参加人員 286人(会員188人)

☀ 今年是一般・健脚コースを灘駅から、もっと歩きたい超健脚コースは芦屋駅から。それぞれの駅から皆さん元気に出発。前回までは神戸駅、須磨駅でゴールしていた参加者の皆さんはもう一つ先へ行けて、海辺のコースを楽しんで頂いたのでは。皆さんに感想を聞いたところ、来年もあれば参加したいとの事。第4回、開催しま～す！

第23回 六甲山分割縦走②

L:吉原

開催日 2月4日(土)

参加人員 238人(会員89人)

☀ 寒さ本番で天候を心配しましたが、当日は快晴でした。歩き出して、菊水山の登山口辺りでは身体も温まっていたでしょうね。菊水山山頂では息も絶え絶えではなかったでしょうか？二つの山(菊水山、鍋蓋山)に登り切った皆様の顔には充実感が伺えました。山歩きは街と違って、山歩きならではの達成感がありますね！また、一緒に歩きましょう。お疲れさまでした。奮って分割3回目、4回目にも参加しましょう。

第15回春一番武庫川バレンタインウオーク

開催日 2月11日(土)

L:村上

参加人員 225人(会員161人)

☀ 降雪予報があり参加者が少ないのではないかと心配されましたが、昨年より若干増加し、スタッフ一同ほっと胸をなでおろしました。昼食場所までは風はきつかったが、整備された武庫川河川敷を壮快に歩行。又、午後のBコース(自由歩行)をマイペースで完歩された参加者の顔には達成感がみなぎっていました。出発前にバレンタインチョコレートを参加者全員にお配りできたことも幸いでした。尚、A・Bコースの参加者数は昨年と同様ほど半々です。

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

開催日 2月5日(日) L:黒住
参加人員 23人(会員15人)

芦屋に残る大正から昭和の建築を見ながら、当時の最先端の生活・文化・芸術に思いを馳せました。関心の高さを窺わせるお問い合わせが多数ありましたが、雨で不参加の方たちの為にも、再度の開催を検討致します。

健康寿命を延ばす 楽しいウオーキング教室

第71回 楽しいウオーキング教室
講義&実技 (*事前申込制)
(10km ウォークとセットで1,000円)
“基礎知識を知ろう 正しい歩き方”
3月14日(火)10~15時 受付9:45~

楽しいウオーキングのお知らせ
ウオーキング教室の実技部分として実施していた10kmウォークが

楽しいウオーキングとして独立します。

- *事前申し込み不要・当日受付
*参加費は会員・非会員とも300円
*IWシールを配布
*年間6回開催のうち5回参加の方は、当年または翌年の「楽しいウオーキング」に1回無料で参加できます。(3、4、5、10、11月第4火曜日12月のみ第3火曜日)

① イカナゴ漁と明石海峡パノラマウォーク
3月28日(火)JR/垂水駅東口10時集合

JR 垂水東口駅~海神社~アジュール舞子~大蔵海岸~明石魚棚~JR明石駅 ゴール14時30分
大蔵海岸から明石海峡の景観(自然)を堪能しながらのウォーク、また播磨灘のイカナゴ漁の船団が見られるかも、ゴール後は明石魚の棚でお買い物...

新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

岡田 昇(大阪市) 大西 千代(中央区)
芦田 盛二(広島県府中市)

会員数は2月18日現在320名です。

平成28年度 ベストウォーカー賞受賞者

会員番号順・敬称略

平成28年は残念ながら全38回完歩の方はありませんでした。35回以上のご参加を祝し、12

名の方々は太字掲載させていただきます。

24回賞77名

- 的場 邦彦 佐藤 昌博 上ノ原和彦 荻原 信子
小林 須子 小森登代子 原 澄子 岡山 欣司
小林 正俊 秦野喜久子 松川 芳郎 杉本 和郎
久川 正博 山本とし子 加藤 洋一 高木 賢夫
田中 孝雄 定兼 妙子 岩貞 雅文 林 光明
林 勢津子 志賀 正哉 志賀 蓮子 紀野 猛男
小中 清史 小林 實 岡 昌宏 渋谷 英雄
木村 艶子 長野 穎夫 堀米 克弘 久保 宣勝
山下 高德 池田 安孝 吉村 昭一 宮川 昇
塩田 武嘉 藤井 年弘 恋田 克己 山口 正躬
藤丸 章一 大西 雅男 下村多美子 吉富 正晃
大西 政巳 石野 保明 吉原 康之 安富ミツル
村上 敏雄 中西 寛 高見 明彦 山本始華留
山本喜代美 水田 都 古都 利治 高木 登 高見 敦子
水田 隆志 富 隆志 橋本規久子 斎藤 巧一 高山 憲了
土井 妙子 仲見 甲子 福永 美保 平井 由幸
石本 好数 島崎 幸江 谷本 勤 平澤 均
岡田 豊和 黒田 靖子 竹本かをる 山崎 忠博
桐本八重子 渡辺 暁子

12回賞119名

- 上ノ原紀子 原 正道 大島 三郎 井上 澄子
原 博美 秋月 和子 藤井 清孝 川村 慶一
霜野 貞子 中澤 勇治 大坪 晴美 里吉 正夫
藤崎 英一 合田 佳夫 高家 清城 石丸 勝也
安井 孜 富田 秀己 辻井美智子 丸山 富夫
岡本 文夫 手柴 輝夫 野沢 輝夫 中原 定男
西村 公志 神谷 良彰 松場 俊明 山下 奉晃
岡田 隆好 高橋 捷之 名和 郁夫 石田 篤夫
伊藤 博一 新名 邦彦 新名 幸子 長 久子
服部 晃 大崎八重子 山下 宇広 井原 啓之
田頭 洋子 矢田貝明憲 黒住 聡 安達 瑞枝
井村 幹雄 井村千佳子 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 長尾 哲文 船見 尚弘
磯野喜代子 土田 利雄 吉富 睦乃 佐藤 寛和
高橋 伸治 新田 豊二 長野 文郷 北田 栄二
祐実 英夫 辻 和雄 柴田 洋子 中島 昌告
植村 勝己 宮崎 征秀 田中福太郎 山口 勝司
住ノ江春夫 藤田 健治 波戸 義雄 藤原 誠
矢野 友章 西本 倩昌 細川 昭夫 今池 律子
伊木 由紀 村井 善孝 峯 光春 鎌松 澄男
鎌松 美幸 十河 敬三 下河 章 鳥居 洋一
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 コリ 永幡 知之 森岡なつ美 浜田 耕治
友松 紀子 結城 富子 高峰 京子 中井 香子
野瀬 政雄 佐々木貴敏 佐々木雅美 西村 仁代
荻野 利雄 小林 俊隆 曾根 禮子 奥村 好宏
圓山 健夫 中島 博幸 加藤 廣賢 山本 文彦
大西 雄三 桐本加津子 菅 真実