



# KWA会報

2017年(平成29年)8月号

第286号 2017年8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9回みなと町神戸ツーデーマーチ (10月28・29日開催) の参加者の募集を開始しております。今年もご参加のほどよろしくお願ひいたします。

7月末現在、会員の参加申し込みは、一割程度という本当に淋しい状況です。友人・知人に声をかけあって、当協会最大の行事が多く参加者で盛り上がるよう皆様のご協力をお願いします。

## 普通のウオーカー

高橋 伸治

あなたは、どの様なウオーカーですか？ ①地球一周4万キロを目指す②旅を楽しみに全国の〇〇マーチに参加する③健康確保・認知症予防を目的にする等様々なウオーカーがおられます。何にしてもウオーキングに求める達成感が大事ではないでしょうか。

私は「普通のウオーカー」です。あまりお金をかけず、比較的短い距離を、季節・風景・自然環境・都市景観等を体感し、他のウオーカーとの会話も楽しむ「普通のウオーカー」です。1960年代まで一般的であった「世間」という懐かしい共同体もあまり機能していない今日この頃、ウオーキングに参加し「世間・御近所探し」をすることも楽しみの一つです。皆様はいかがでしょうか。

今年、当協会の新事業として距離10キロ程度の「楽しいウオーキング」が発足し、その担当になったのは「普通のウオーカー」である私に適任ではないかと思ったからです。通常例会では一定の速度、安全誘導のため参加者に話しかける機会は少ないですが、「楽しいウオーキング」では一列歩行で無い所で話しかけています。宜しくお願いします。新入会員の方々も「御近所探し」をされては如何ですか。

会員の皆様も「例会の参加料無料」特典は適用されませんが、「年6回のうち5回参加で1回無料参加」の特典があります。多くの方の参加を期待しています。来年は、今年の実績を踏まえて回数を増やすことも検討しています。乞！ご期待。

## 8月・9月の第1例会

### 【【みなと神戸海上花火大会

たそがれウオーキング 11km】

L: 斎藤

開催日 8月5日(土)

集合場所 JR/三ノ宮駅 東遊園地 16:30

2017/7月号に掲載済み

### 【木津の流れ橋と芝ヶ原古墳 A10km B13km】

開催日 8月26日(土)

L: 久川

集合場所 JR/松井山手駅(東西線・学研都市線)

集合時間 10時

コース 諏訪が原公園～八幡市民公園～四季彩

館～上津屋橋(流れ橋)～近鉄久津川駅(Aコースゴール)～久津川車塚古墳～芝ヶ原古墳～JR/城陽駅(奈良線)

ゴール予定 14時30分頃

☆ 上津屋橋(流れ橋)は日本最大級の木造橋で全長356.5mあります。水かさが増えて橋の板が何度も流されることから”流れ橋”と言われ、テレビ・映画のロケ地として、撮影によく使われています。JR青春18切符での参加もご検討ください。

### 【有馬古道と小浜宿 11km】

L: 堀米

開催日 9月9日(土)

集合場所 JR/伊丹駅(宝塚線) 有岡城址公園

集合時間 10時

コース 荒村寺～ひよどり塚～阪急/新伊丹駅～堀池公園～有馬古道～昆陽寺～十六名公園～チボリゴルフ～すこやか小道～小浜宿～JR・阪急/宝塚駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ JR/伊丹駅からJR/宝塚駅までの有馬古道(有馬街道)を歩きます。有馬古道は有馬温泉へ行く天皇や貴族・武家が往来した道で、大阪の難波宮が起点と言われています。荒木村重の位牌が祀られている荒村寺から当時の有馬道を偲び「小浜宿」へと向かいます。

### ゆったりウオーキング

#### 【異国情緒あふれる神戸の街を歩く 8km】

開催日 9月13日(水)

L: 堀米

集合場所 JR/三ノ宮駅 東遊園地

集合時間 10時

コース 神戸税関見学～ハーバーランド～諏訪山公園～移住ミュージアム見学～風見鶏の館～JR/新神戸駅

ゴール予定 14時頃

☆ みなと神戸のランドマーク「神戸税関」を見学し、潮風を感じながらリニューアルしたばかりの「メリケンパーク」を散策します。諏訪山公園から「海

外移住文化交流センター」を見学して北野異人館街へ。ゴールは生田公園です。



**第2回目「山の日」記念ウオーク**

開催日時 2017年8月11日(金・祝)  
 集合場所 山電/須磨浦公園駅  
 集合時間 10時(受付9時より)

☆ 今年には六甲山系の西端、六甲全山縦走の出発点の須磨浦公園から鉢伏山(246m)→旗振山(253m)を経ておらが山で昼食休憩の後、午後は鉄拐山(234m)から妙見堂を通り須磨寺にゴール(予定14時頃)します。夏場なので比較的平易な山コースを設定しました。奮って参加してください。

約6km 一般向き 参加費無料

主催は(公財)神戸市スポーツ教育協会で、当協会が主管します。

**先月の例会を振り返って**

**淡路・慶野松原西海岸ウオーク** L:原

開催日 6月24日(土)  
 参加人員 86人(会員80人)  
 ☀️ 梅雨の晴れ間慶野松原を出発、瓦の欄干を持つ御原橋から産業文化センターまで歩行、大鳴門橋を望む丸山漁港で昼食。午後は大鳴門橋記念館から伊弉諾神宮で樹齢900年の大楠に感激、あわじ花さじきを経て17時無事三宮着。

**あじさいウオーク トエンティクロスを往く**

開催日 7月1日(土) L:村上  
 参加人員 167人(会員109人)

☀️/☂️ アンコールに应运っての実施でしたが、前日の雨でトエンティクロスが増水、森林植物園東門に入れず、途中の分水嶺越え林道から西門へのコース変更。梅雨の間の健脚コースで蒸し暑く、汗だくで植物園に到着しました。園内の色とりどり咲き乱れるあじさいを觀賞することで、疲れをいくぶん和らげることが出来ました。復路は大師道を一気に下りゴール。参加者の皆さんお疲れ様でした。もう一度トライしますか!

**河内音頭発祥の地** L:大西

開催日 7月8日(土)  
 参加人員 204人(会員128人)  
 ☀️/☂️ 前日の朝までは雨の予報、3回続けての雨の

ウオーキング・リーダーかと思っておりましたが、当日は朝から晴れ、風の無いやや蒸し暑い日ではありましたが河内音頭発祥の地を求めて近鉄八尾駅の南へ。河内音頭記念館を見学しここに伝わる“流し節正調河内音頭”が河内音頭の原初となったといわれている常光寺で休憩、記念碑などを写真に収め鯉の泳ぐ長閑な長瀬川沿いをゴールに向かいました。途中八尾図書館では今東光資料館、東大阪では司馬遼太郎記念館の見学をなさるウオーカーの姿も見られました。好評の一日でした。

**新入会員のご紹介** よろしくお願いたします  
**山瀬 治(中央区) 岡崎 幸一(播磨町)**  
**会員数は7月15日現在331名です。**

**健康寿命を延ばす 楽しいウオーキング教室**  
 涼しくなるまでしばらくお休みです。  
 教室は 11月14日(火)から  
 楽しいウオーキングは10月24日(火)から再開します。お楽しみに。

**例会日程 変更**  
**印南野 池畔めぐり**  
 10/14(土) ⇒ 10/9(月・祝)  
 お間違えのないようお願い致します。

**例会日程 決定**  
**神戸ルミナリエウオーク 12月13日(水)**  
**集合場所・時間 JR/兵庫駅 駅南公園 15:00**

<健康コラム-1>  
 『ウオーキングと栄養は健康長寿の両輪』  
 ウオーキングが健康づくりの主軸となることは皆が認めるところであるが、それ以上に重要なのが、細胞・筋肉・骨を作り、免疫力を高める栄養素の役割である。  
 ● **動脈硬化**を予防する**煎茶**に含まれる**栄養素エピガロカテキンガレート**  
 煎茶に含まれるエピガロカテキンガレート量は紅茶の数倍も多く、血管の老化を止め動脈硬化の予防効果がある。成分を抽出するには70度の湯が最適だが30%の抽出しかできなく、残り70%は茶葉に残ってしまう。効率よくとるには**粉末煎茶**で、焼酎に混ぜる緑茶ハイがオススメ。茶葉に含まれるカテキン量は南九州の知覧茶に多いといわれ、地元の人に動脈硬化症状は少ないという。  
 (堀米 記)