



# KWA会報

2018年(平成30年)9月号

第299号 2018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

## 「第10回みなと町神戸ツデーマーチ」 みなと町神戸ツデーマーチ実行委員会

記念すべき第10回大会です、会員の皆様には今年もぜひご参加いただきたくよろしくお願いいたします。

お振り込み、または例会や他行事にご参加の際お手続きをいただきたくよろしくお願いいたします。

9月21日までの申込者は大会誌にお名前掲載をいたします。(事前申し込みは10月12日締め)

開催日 9月8日(土) 10時

集合場所 JR/新三田駅

(駅前公園で受付後、徒歩15分の中央公園に移動します。早めにご集合願います。)

8月号に掲載済み

### 【初秋の北神を歩く 12km】

L:加藤

### ② 集合場所・コースともに大幅変更

開催日 9月22日(土)

集合場所 神鉄/谷上駅

集合時間 10時

コース 谷上駅～山田中～成道寺～六條八幡宮  
丹生宝庫～青空市場～神鉄/箕谷駅

ゴール予定 14時30分

☆ 7月の西日本豪雨により、年初に予定していた藍那古道が通行不能になり、再開の目途がつかない状況で、急遽コースを変更！集合・出発地を藍那から谷上に変更しました。ご注意ください。コースの山田中から丹生宝庫まではほぼ田園地帯で、黄金色となった稲穂を楽しむことができます。途中「新兵衛石」の石碑があります。江戸時代、この地方の一農民の心意気を汲み取ってください。初秋とはいえ残暑が厳しい折、給水をお忘れなく。

### 【くろんど園地ウオーク 13km (健脚向)】

開催日 9月29日(土)

L:岩貞

集合場所 JR/河内磐船駅 学研都市線  
(徒歩5分・河内磐船北公園1号)

集合時間 10時

コース 月輪の滝～すいれん池～くろんど池～  
ハッ橋ほうじ～傍示の里～JR/河内磐船駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 小川沿いに巨岩がある府民の森のハイキングコースを登り、奈良時代に荘園の灌漑用として造られたと伝わっているくろんど池を目指します。天候が良ければ、奈良市が一望できます。滑りにくい靴で参加して下さい。

### 【東海自然歩道西基点から箕面五山巡り B:10km (健脚向) C:23km (超健脚向)】

開催日 10月6日(土)

L:佐々木

集合場所 阪急/箕面駅

(駅より徒歩10分の 瀧安寺広場 に9時30分！)

集合時間 9時30分

コース 望海丘展望台～こもれび展望所～ババ  
タレ坂～ビジターセンター～東海自然

### 「高齢者の熱中症対策」

堀米克弘

今年の猛暑は過去の記録を塗り替え、従来の対処法が追いつかない状況でした。7月の熱中症救急搬送者は26,476人となり、昨年の年間実績52,700人の50.2%を占めています。搬送された人は70%が75歳以上、そして60%が自宅での発症だといえます。室内で起こる熱中症の原因は、皮膚感覚の低下で暑さを感じないことによるクーラーの不使用、喉の渇きを感じないことによる水分不足による脱水とされています。今年の猛暑では「熱中症は死に至る病気」と言われるほどです。一日の水分必要量は2.5リットル、1.2リットル程度が食事から摂取され残り1.3リットルが水分で取る量になります。発汗により塩分も流出するので塩分補給も大切です。スポーツドリンクや経口補水液の的確な利用が望まれます。コーヒーや緑茶に含まれるカフェインには利尿作用があるので、麦茶か番茶にしましょう。アルコールは脱水を促進させるのでNGです。酒を飲んだら同量の水が必要です。室内での注意は、空調温度を25～27度に設定し直す、扇風機の風は体内の熱と水分を奪うので直接当てない、2時間おきにコップ1杯の水を飲むなどです。

従来の対処範囲になかった「隠れ熱中症」と「夏血栓(隠れ脳梗塞)」にも留意するのが今年の猛暑でした。数日間の猛暑で軽い脱水になっているのを知らずに外出すると突然熱中症になるのが「隠れ熱中症」です。脱水によって血栓がたまるのが「夏血栓」で、脳障害を起こしかねません。ウオーキング前の数日間は、脱水状態を回避し、ビタミンB1(豚肉など)、蛋白質(枝豆・納豆など)、梅干し(クエン酸)などの栄養摂取も重要です。残暑はまだ続きます。ご注意ください！！

### 9月・10月の第1例会

【三田ウッディタウン公園巡り 10km】L:石本  
(蒸気機関車と古代遺跡を訪ねる)

歩道～最勝ヶ峰～B ゴール(勝尾寺よりバスで)～清水谷～鉢伏山～長谷山～鉄塔井32～みのお記念の森公園～堂屋敷山～天井ヶ岳～百年橋～一目千本～C ゴール～箕面の滝から自由歩行～阪急/箕面駅

ゴール予定 Bコース 11:30頃 Cコース 16時頃  
 ☆ 久しぶりの箕面トレイルで、秋にピッタリのトレッキング例会です。紅葉前の箕面連山へ足を踏み入れ5つの里山(そのうち3つはオプション可能)を巡ります。但し、気温上昇や下山時刻の見込み、参加者の体力の消耗具合を見てコースを変更する事もあります。マイナスイオンで一杯の尾根道、谷道、森林道と気持ちの良いコースですが、少々ハードで森林道に入ると昼間でも暗くなる箇所があり、念の為ヘッドライトは各自ご持参下さい。靴は、必ずトレッキングシューズ、登山靴で。また、山中の為自販機は、一切ありませんので飲み物は必ずご自分の必要量は持参して下さい。特に23km コースの場合はご注意を！リーダー2度目です。皆様に楽しんで頂ける様、きっちり勤めさせて頂きます！

**【郡山城址と世界遺産 13km】**

L:大西

開催日 10月10日(水)  
 集合場所 JR/大和郡山駅 大和路線  
 集合時間 10時  
 コース 外堀緑地～郡山城跡公園～金魚池～九条公園～秋篠川～歴史の道～薬師寺～唐招提寺～佐保川～なら 100年館～JR/奈良駅

ゴール予定 14時頃  
 ☆ 外堀緑地・古い町並み、整備された天守台と城跡・柳澤神社、金魚池など見どころいっぱいの大和郡山城下町から史跡九条公園・薬師寺や唐招提寺を巡ります。

**ゆったりウオーク**

**【歴史の道・尼崎城下町を巡る A:7km B:10km】**

L:堀米

開催日 9月16日(日)  
 集合場所 JR/尼崎駅 駅北広場  
 集合時間 10時  
 コース 残念さんの墓～大物公園～大物崩れの碑～大物主神社～尼崎城址碑(明城小)～櫻井神社～西大物公園～尼崎戎神社～貴布禰神社～尼信貯金箱博物館&尼信会館見学～広徳寺～阪神/尼崎駅(Aゴール)～JR/尼崎駅(Bゴール)

ゴール予定 A:13時30分頃 B:14時頃  
 ☆ 城下町尼崎に残る歴史遺産を訪ねながら、交通の守り神・大物主神社、櫻井神社、旧尼崎町の惣氏神・貴布禰神社、商売繁盛の神様・尼崎戎神社4つの神社を巡ります。

**楽しいウオーキング**

**【ポアイトアシックスミュージアム(見学)】**

開催日 9月25日(火) L:斎藤  
 集合場所 JR/三ノ宮駅 中央口南側  
 集合時間 10時  
 コース 東遊園地～神戸大橋～中公園～アシックス(見学)～南公園～北公園～東遊園地～JR/三ノ宮駅

ゴール予定 14時30分頃  
 ☆ 神戸港や六甲山系など神戸を代表する景観を、ポアイトおさい公園から眺めて楽しめます。アシックススポーツミュージアムでは、一流アスリートのパフォーマンスを体感、並びに彼らの着用オーダーメイドシューズ等、見学することができます。

**◆KBC(近畿フロック協議会)ウオーク  
 In 滋賀 「くつの日」ウオーク  
 9月2日(日)**

集合場所: JR琵琶湖線 石山駅 駅前広場  
 参加費: 500円(中学生以下無料・大人の同伴要)  
 20kmコース: 集合時間 9時(受付は30分前から)  
 石山駅～石山寺前～瀬田川洗堰～アクア琵琶湖～瀬田唐橋東詰め～近江大橋～サンシャインビーチ～大津港～イオンスタイル大津京  
 10kmコース: 集合時間 10時(受付は30分前から)  
 石山駅～膳所城址公園～サンシャインビーチ～大津港～イオンスタイル大津京  
 ゴール: イオンスタイル大津京 4F 12:00より抽選会

**先月の例会を振り返って**

**荒木村重と池田勝正の居城有岡城から池田城へ**

開催日 7月28日(土) L:堀米  
 参加人員 151人(会員112人)  
 ● 摂津の国二人の戦国武将に思いを馳せながらの西国・能勢街道ウオークでした。湿度が高く蒸し暑い気象条件の中お疲れ様でした。(出発地で歩行計(黒・リングひも付)を拾得しています)

**みなと神戸海上花火大会 たそがれウオーク**

開催日 8月4日(土) L:斎藤  
 参加人員 160人(会員116人)  
 ※ 昨年より30分スタート時間を遅くし、少しは涼しいかなと思いましたが、とにかく暑く、海からの涼風を感じながら神戸大橋を渡りポートアイランドへ。神戸学院大学前に全員ゴール、県政150周年を記念し15000発の花火が打ち上げられました。大迫力の花火を堪能して頂けたと思います。

**2018 新入会員のご紹介** よろしくお願ひいたします  
 一宮 正勝(灘区) (会員数は8/18現在 307名です)