



# KWA会報

2019年(令和元年)8月号

第312号 2019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11回みなと町神戸ツデーマーチを、  
今年10/26, 27に開催いたします。  
開催まで3カ月ほどありますが、すでに昨年の第10  
回記念大会と変わらない勢いで、全国の皆さまからも  
参加のお申し込みをいただいております。

協会会員の皆様にはぜひともご参加いただき、全国  
の歩く仲間の方たちとの交流を深めていただきたく  
思います。各例会でも受け付けをしています。

## 明るく楽しく元気に

### 語り合いながら歩きましょう！ 山下 高德

以前、先輩から大事にしたいと教えられたことです。  
朝の挨拶、一言二言の語り、歩かせていただく道や  
地元の人たちへの感謝のありがとう！参加してくだ  
さった方々へのようこそ、またおいで下さい…。

参加者の中には諸面において尊敬される方が多く、  
楽しく語り合う中に人生の達人の極意を読み、汲み取  
ることがウオーキングの中の醍醐味となっています。

数年前から山歩き時、山歩きには弱い人数名と本人  
やアンカーに負担がかからぬように、リーダーの了解  
を得て早目に出発させていただいていた。この中に病  
み上がりのH氏もおられた。彼は今まで数回の開腹手  
術を経験し、前日の山歩きBコースに参加した日も数  
日前にも手術をしたと平然と言っている姿は、心身共  
に強健ぶりを発揮しておられ、日頃の弛まぬトレー  
ニングに合わせてプラス思考の心の持ち方で健康寿命  
を延ばしている姿を素晴らしく感じた。我々の仲間  
で私の尊敬する一人です。

健康寿命を伸ばすウオーキングの私の努力目標は

- ◎ ウオーキングの前には必ず身体のウォームアップと  
クールダウンを念入りにやる。
- ◎ 水分補給はこまめに忘れず。
- ◎ 呼吸は歩くスピードに合わせて吸う吸う吐く吐く  
とリズムに合わせる(坂道等)。
- ◎ 坂道や階段は特に転倒しないように足裏全体で着  
地し安全を確保する。
- ◎ 日に10km以上のウオーキングをやる。

皆様いかがですか？明るく楽しく語り合いながらご  
一緒に歩き、100歳まで健康寿命を延ばしましょう！

## 2019年8月・9月の第1例会

【みなとこうべ海上花火大会たそがれウオーク  
11km】 L：斎藤

開催日 8月3日(土)  
集合場所 JR/三ノ宮駅 東遊園地(徒歩10分)  
集合時間 17時

詳細は2019年7月号に掲載済み  
懐中電灯があると危険が少ないと思います。

## 【モーニングウオーク 涼風を求めて

11km・14km】 L：斎藤

開催日 8月24日(土)  
集合場所 JR/新長田駅 若松公園(徒歩2分)  
集合時間 8時30分  
コース 須磨海浜公園～平磯芝生広場～恋人岬  
～JR/垂水駅(Aゴール)～マリリンピア  
神戸～アジュール舞子～舞子公園～JR  
/舞子駅(Bゴール)

解散予定 A；11時半頃 B；12時半頃

☆ 朝の涼しい時間に、鉄人28号モニュメントがある  
若松公園から、須磨海浜公園を経てゴールまで海岸  
線を歩きます。大阪湾、淡路島、明石海峡、明石海  
峡大橋等、景観の良い所を眺め、海の涼風を感じな  
がらのウオーキングです。中間ゴール(A)は垂水駅(海神  
社前)(B)は舞子駅です。“昼食時間はありません。”

## 【夏を惜しむ北摂森林トレイル 13km(健脚向)】

開催日 9月7日(土) L：佐々木  
集合場所 能勢電鉄/平野駅 平野宮山公園(5分)  
集合時間 9時30分 (多太神社)  
コース 多太神社の森～エドヒガンの森～多田  
神社～浄徳寺～北ひばりが丘公園～き  
ずきの森見晴らし広場(△130m)～キ  
セラ川西せせらぎ公園～阪急/川西能  
勢口駅

解散予定 14時30分頃  
☆ 三ツ矢サイダーの聖地・平野から始まる里山・街  
歩きコースです。川西・丘陵地の”夏終盤の緑”  
→森・林・にこだわりました。残暑が厳しい夏の  
終わりですが、森・林に入ると意外とほっこりで  
きたり、そして涼を感じる事ができたりもします。  
極力、そういう森林、木陰、緑の中や側を通る道  
を厳選。また、荒廃後時間をかけて整備再生され

た里山をも巡ります。里山  
と丘陵地ですので多少アッ  
プダウンあります。トイレ  
は、集合場所にはありませ  
んで必ず駅で済ませる様  
お願いします。夏の終わり



から秋に向かうちょっとしんみりした時期に、ほっこりトレイルは如何？

\*\*\* ファミリーウオーキング \*\*\*

③ 8月11日(日・山の日)

新神戸から市章山・錨山を経て元町へ 7km  
新幹線/新神戸駅 (1階駅前広場) 10時

コース： 城山～市章山～錨山～ヴィーナスブリッジ  
～金星台～JR/元町駅

山の日が設定され、今年で4年目。今回は、夜の電飾で有名な市章山と錨山に登ります。城山へはちょっと急な上り階段が続きますが、市章山から錨山にかけては穏やかなコースです。山の上から、みなと神戸の景色を楽しみましょう。

**先月の例会を振り返って**

**能勢街道・池田から岡町を歩く**

L：堀米

開催日 6月22日(土)

参加人員 196人(会員142人)

※ 絶好のウオーキング日和に恵まれ、多くの会員の参加がありました。当協会の「ゆったりウオーキング」と並ぶ「ツーリズムウオーキング」を楽しんでいただけだと思います。花シリーズの”花菖蒲”は咲き初めの感でしたが、群生する季節の花を見ることができました。

**生田川から鯉川の今を歩く**

L：斎藤

開催日 6月29日(土)

参加人員 225名(会員147名)

※ 朝から29度、湿度65%、熱中症計も“警戒”を標示、途中、気温32度、湿度50%厳重警戒を示すまでになりました。そんな中、列詰めではこまめな水分補給をお願いし、また皆さんも協力してくださり、熱中症で倒れる方もなく無事ゴールできました。参加者の皆さんのおかげです。ありがとうございました。また、本コース背山遊歩道(例会では今までほとんど歩いたことがありません)はどうでしたか、鯉のモニュメントも初めて気付かれた方がおられたのでは?とにかく暑い中のウオークでした。

**あじさいウオーク 谷上から森林植物園へ**

開催日 7月6日(土)

L:加藤

参加人員 161人(会員130人)

☘ 例年より遅かった梅雨入り直後の雨で山田川が増水し渡渉できない場所もあり、予定のコースを大きく変更して箕谷道から紫陽花の観賞に行きました。例会前日までの雨をたっぷりと吸い、生き活きとした紫陽花、堪能していただけたと思います。紫陽花には雨粒もお似合いですが、歩くにはやはり有難いお天気でした。

**お知らせ 9/28 バスウオーク**

「渦潮と第九の里を訪ねよう」の

**参加者募集**

6/22 例会ウオークから受付を開始しています。

例会で配布のチラシをご覧の上参加費を添えて急ぎお申し込みください。(7月20日現在 残 10席)

募集人数70名の予定(大型・中型バス各1台) 先着順

参加費 会員:4500円 一般参加者 5000円

(L:村上)

**”第九の里って?”**

第一次世界大戦中、鳴門市坂東俘虜収容所では約1,000人のドイツ人捕虜の方たちが生活していました。

日本人収容所所長の人道的配慮と、<sup>ほんとう</sup>四国八十八箇所霊場第一番札所がある地元のおもてなしの精神もあって、彼らは収容所から解放されるまでの3年間を、大変張りのある生活として過ごしました。

牛の飼い方からパンやチーズの作り方まで、様々な知識を日本人に伝えてくれたともいいます。

中でも彼らの音楽活動は盛んで、1918年6月、ベートーヴェン作曲の交響曲第九番(通称「第九」)が、アジア・日本で初めて、坂東捕虜収容所内でドイツ人捕虜の皆さんによって全曲演奏されました。

当時の資料がたくさん残されたドイツ館、また兵舎の一部を移築した道の駅「第九の里」を訪ねて、当時のドイツ人捕虜と地元民との交流を感じてみませんか?

☑ お願い ; 6/22 池田駅前集合場所で当バスツアーに、お申し込みになられた方で、自署でない申込者控えをお持ちの方(土田様は確認済み)は、申し訳ありませんが小林までご一報くださいますようお願いいたします。協会控えにお名前を残しておりませんでした。

久々のご案内です

**楽しいウオーキング教室**



第81回 楽しいウオーキング教室 IN 神戸

9月10日(火) 神戸ウオーキング協会

参加費 一般1,000円 各会員700円

元気な今、しっかりとした体を作りましょう

HPの申込書を印刷しFAX送信のほか、各例会時にも受け付けます。ご参加お待ちしております。

**お詫びと訂正**

KWA会報の通し番号に誤りがありました。熱心な会員の方からご指摘を頂きありがとうございました。

誤 2013年9月号(No240)、2016年5月号(No271)、2019年6月号(No307)、7月号(No307)(いずれも重複)

2019年8月号で通し番号の清算をし、今月号は312号といたします。(責;小林)