



# KWA会報

2019年(令和元年)11月号

第315号 2019年11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

## 2020年度 会員継続手続きのお願い

添付文書の通り更新・継続会費納入の受付を開始いたします。各例会でも受け付けますので、11月中にお済ませいただきますようご協力をお願いいたします。

### 必須アミノ酸が不足すると骨が弱くなる？

吉原 康之

アミノ酸を細胞に取り込むタンパク質が骨の強度を維持しているようだ。

Science Signaling 誌 2019年7月9日号によると骨は、強度を保つために、絶えず作り替えられている。「破骨細胞」という細胞が古い骨を吸収し、「骨芽細胞」という細胞が新たな骨を作ってその部分を埋めることで強度を維持しているのだ。これらの細胞の表面にある「LAT1」というタンパク質が細胞内に必須アミノ酸\*1を取り込むことで、骨の強度を維持していることが知られている。

しかし、破骨細胞や骨芽細胞がアミノ酸を取り込むことが、どのように骨の強度の維持に繋がっているかは、具体的にわかっていなかった。金沢大学などの研究グループはマウスの破骨細胞が LAT1 を作れないようにすると、破骨細胞の数や大きさが増加し、また破骨細胞が活性化することを発見している。これにより骨が減少して脆くなった。食事でアミノ酸をしっかり取ると、健康な骨が維持できる証拠になるかもしれないと研究グループは述べている。会員の皆様も食事のバランスを考えて健康な身体と丈夫な骨を維持して下さい。

以上、骨の話だけに硬い？話でした。

\*1 トリプトファン、ロイシン、リジン、バリン、スレオニン、フェニルアラニン、メチオニン、イソロイシン、ヒスチジン 以上9種類が必須アミノ酸

### 2019年11月・12月の第1例会

花シリーズ⑤

#### 【コスモス畑から福田川プロムナードを往く 14km】 L：斎藤

開催日 11月2日(土)

集合場所・時間 神戸市営地下鉄/学園都市駅 10時

#### 【柏原史跡巡り 10km】 L：山本

開催日 11月6日(水)

集合場所・時間 JR大和路線/高井田駅 10時

(徒歩8分 大和川河川敷)

(近鉄河内国分駅より徒歩5分もご利用可)

#### 【石の宝殿と高砂町内散策 12km】 L：原

開催日 11月16日(土)

集合場所・時間 JR神戸線/宝殿駅 10時

コース 生石神社(石の宝殿)～石切場～向島公園～高砂神社～十輪寺～山陽/高砂駅

解散予定 14時半頃

☆ 日本三奇(石の宝殿、天之逆鈴、四口の神竈)と伝えられるうちのひとつである巨石遺構・石の宝殿、及び凝灰岩・竜山石採石遺跡(いずれも国指定史跡)から向島公園へ。昼食休憩の後、尉と姥伝説で有名な高砂神社へ、和合長寿の象徴・相生の松、工楽松右衛門の銅像、工楽邸、十輪寺を経て旧国鉄高砂線沿いに山電高砂駅にゴールします。※下りの新快速は一つ手前の加古川駅で普通に乗換え、次の駅が宝殿です。

#### 【φW】【再生された三田の森へ 8km】 L：佐々木

開催日 11月17日(日)

集合場所・時間 JR宝塚線・神鉄/三田駅 10時

集合時間 10時

コース パスカル三田1番館～天神公園～三田天満神社～三田谷公園～ブイブイの森(△206m)～小寺公園～JR宝塚線・神鉄/三田駅

解散予定 14時頃

☆ ゆったりWでは珍しい里山・市街地の楽チンコース(?)です。三田には里山が多く、特に住宅街から身近でかつ、一旦入り込めば山中の雰囲気は漂う、そしてキュートな里山がブイブイの森です。ゆったりWらしくどなたでも、楽に歩ける里山・街歩きコースです。さあ、森林浴を楽しんでハイキングを満喫しましょう!

#### 【楽歩】【神戸灘の酒蔵巡り 11km】 L：高橋

開催日 11月26日(火)

集合場所 JR神戸線/甲南山手駅 駅南広場

集合時間 10時

コース 西国街道(浜街道)～浜福鶴吟醸工房～菊正宗酒造記念館～白鶴酒造資料館～灘浜ガーデンバーデン～沢の鶴資料館～JR神戸線/摩耶駅

解散予定 14時半頃

☆ 灘五郷のうち魚崎郷、御影郷、西郷をめぐる。4か所の酒蔵に立ち寄り、酒造りの道具や歴史に親しむ予定です。また、酎酒や正月用の新酒を求めるのも楽しみです。

**【中山トレイル縦走 15km(健脚向)】 L:佐々木**

開催日 11月30日(土)  
 集合場所・時間 阪急/山本駅 9時30分  
 コース 満願寺～120m岩場取付き～岩場～長尾山  
 山東山頂(岩場上鉄塔)～満願寺西山(△361.6m)～  
 三日月岩(△392m)～中山最高峰～中山奥の院～  
 夫婦岩(△229m)～シンボル広場～阪急/中山観音駅  
 解散予定 15時頃

☆ 中山連山のアップダウンを繰り返しながら歩きます。前半急勾配の120m圧巻の崖岩場！スリリングな岩場を登りきったポイントからの眺めは最高！滑りにくい岩場ですが勾配がきつく、岩場の迂回ルートはありませんのでよく検討して御参加下さい。途中棄権場所は前半の満願寺だけです。足元が悪く、岩道も多いので必ず登山靴で。岩場での三点確保の為、ストックは、折りたたみ式等の収納可能なもの、手先保護の為に軍手か登山用グローブを持参願います。ハードなコースの為山歩きに適しない装備の方は、安全の為に参加を見合わせて頂く場合があります。御了承下さい。雨天の時は、コースを変えて実施します。

**【酒蔵巡り 12km】 L:岩貞**

開催日 12月7日(土)  
 集合場所 JR神戸線/灘駅 南側・廃線跡公園  
 集合時間 10時  
 コース 西求女塚古墳～沢の鶴資料館～白鶴酒造資料館～  
 石屋川公園～菊正宗酒造記念館～浜福鶴吟醸工房～  
 JR神戸線/住吉駅  
 解散予定 14時半頃

☆ 江戸時代から、灘は男酒といわれた日本一の酒どころ。今回は、灘五郷のうち西郷、御影郷を巡るウオーキングです。展示館では、各酒造メーカーの昔の酒造工程、道具等があります。見学後は、新製品と原酒を試飲し、お正月用の買い物をお楽しみ下さい。

◆ **ポーアイ・六アイ ライナーウオーク**  
**阪九フェリー船内見学と美術館巡りに行こう！**  
**11月28日(木) JR/六甲道駅 10:00～10:30 受付**  
 酒蔵通り～阪九フェリー(船内見学)～小磯記念美術館

\*\*\* **ファミリーウオーキング** \*\*\*  
 ④ **須磨寺公園から山麓の紅葉を楽しむ 10km**  
**11月3日(日) JR/須磨駅 (駅南広場)10時**

**先月の例会を振り返って**

**三木鉄道廃線跡を歩く L:里吉**

開催日 9月21日(土)  
 参加人員 74人(会員66人)  
 ☆ 完全に雨かと思っていた天候が雨も降らず絶好のウ

オーキング日和になりました。自然豊かな秋の小さな草花の咲き乱れる田んぼ道を通り、古墳めぐり、廃線跡、三木城址、湯の山街道と歩きました。特に歩きやすくまっすぐスキっとした廃線跡を皆さんはいろいろ回想しながら心地よく歩けましたか？

**楽歩ポーアイとアシックスミュージアム L:斎藤**

開催日 9月24日(火) 参加人員 69名

**バスウオーク 渦潮と第九の里を訪ねよう**

開催日 9月28日(土) L:村上  
 参加人員 74人(会員62人)

☆ 淡路サービスエリアで軽いストレッチと園内散策後、渦潮の見られる鳴門公園千畳敷に到着。大潮の時期の川のような急流と渦に驚嘆の声を、また鳴門大橋遊歩道から眼下の大渦にも歓声を上げました。その後、四国八十八か所霊山寺、大麻比古神社へと歩き、ドイツ館のシアターでは旧ドイツ兵人形によるベートーベンの第九の演奏の疑似体験や多くの関係資料を閲覧。お土産をたっぷり購入し、17時過ぎに三宮着。

**有馬富士山頂を目指そう L:石本**

開催日 10月5日(土)  
 参加人員 176名(会員96名)

☆ 好天に恵まれ、武庫川上流域～せせらぎコースに至る田園風景と福島大池から見た有馬富士を見ながら昼食場所へ。昼食後、「有馬富士登頂・林間道を歩く・有馬富士公園散策」の3班に分かれそれぞれのコースへ。大半が登頂。三田の秋の一日を楽しんで頂けたと思います。

**楽歩須磨の史跡をめぐる L:斎藤**

開催日 10月8日(火) 参加人員 66名

**ゆW西三荘ゆとりの道散策 L:岩貞**

開催日 10月9日(水)  
 参加人員 44名(会員30人)

☆ 朝から見事な秋晴れ。パナソニックミュージアムでは、2館を交互に見学。歴史館入口では、「道」と題した文、松下幸之助氏の信念と事業観に感銘。製品展示館では、アルバイトで買った懐かしいラジオがありました。昼食後は、西三荘ゆとりの道で少し汗ばみながら歩きゴールの鶴見緑地へ。バラ園の色とりどり花、風車の丘下では華やかに黄色のマリゴールドを見、丘上では、コスモスが咲き始めました。

**☑事務局より**

令和2年(第25回目)の1.17メモリアルウオークの出務依頼書を近々お届けいたします。寒い時期ですので、体調不安その他でご都合の悪い方は、早急に事務局までその旨ご連絡をいただけますよう、お願い致します。