



KWA 会報

2020年(令和2年)8月号

第323号 2020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4F

Tel・Fax 078-251-0114

緊急のお知らせ (2020年7月18日現在)

2020年度内、**中止の決定をした例会** をお知らせいたします。

- 9/26(土) 稲渚の棚田と彼岸花と案山子
(他府県をまたぐ遠隔地例会のため)
- 10/6(火) ポーアイとアシックススポーツミュージアム
(団体での見学中止のため)
- 10/11(日) 自然群落地帯・丸山湿原
(現在の自粛体制では運営ができないため)
- 11/24(火) 神戸灘の酒蔵巡り
(各酒蔵での見学(試飲を含む)が不十分なため)
- 11/28(土) 京都で doki doki お見合い合ハイ
(他府県をまたぐ遠隔地例会のため)
- 12/未定 神戸ルミナリエウオーク
(ルミナリエ中止のため)

2020年8月・9月の第1、2例会

【モーニングウオーク

大阪湾の眺望を楽しむ 11km】L: 斎藤

開催日 8月29日(土) 集合時間 8時
 集合場所 JR神戸線/舞子駅 南側デッキ広場
 コース アジュール舞子～さかなの学校～
 恋人岬～東垂水展望公園～須磨浦
 公園～JR神戸線/須磨駅

ゴール予定 11時30分頃

☆ 目の前に、明石海峡を横断して架けられた全長3,911m、中央支間1,991mの世界最長の雄大な明石海峡大橋が美しい。橋脚の下をくぐり、アジュール舞子公園へ。長さ約800mの美しい砂浜が東西に広がり、淡路島と播磨灘、大阪湾を一望することができます。また、公園内では、数々のモニュメントが迎えてくれます。恋人岬、東垂水展望公園、須磨まで潮の香りと共に涼しいうちに歩きましょう。

【夏を惜しむ空港パノラマ・SKY・HIGH・ク 14km】L: 佐々木

開催日 9月5日(土) 集合時間 10時
 集合場所 阪急/園田駅 富田公園 500m
 コース 猪名川公園～千里川堤防・着陸観望
 場所～田能遺跡～伊丹スカイパーク～スカイテラス～猪名川遊歩道
 ～エアフロントオアシス下河原～
 石橋駅前公園～阪急/石橋阪大前
 駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 大阪国際空港の端から端へとハイキングして行きます。途中、その昔川だった公園、飛行機写真マニアの聖地、古代先祖の遺跡をも巡り空港へと向かいます。スカイパークからのパノラマ展望は圧巻で存分に空のハイキングをお楽しみ下さい。夏の終わりから秋へと向かうこの季節、しんみり(?)と飛行機を楽しむSKY・HIGH・クは如何ですか?

感染症予防対策もご協力をお願い致します。

ゆったりウオーク

【阪神間モダニズム⑧

歩いて巡る古き良き神戸(3) 6km】L: 黒住

雑談パートIII

斎藤 巧一

この3～6月の4ヶ月間皆さんはどのように過ごされましたか。私は、協会業務でそれなりに忙しかったのですが、前半の2ヶ月間は運動(ウオーク等)も殆どできず結果的に4kg太りました。自宅から最寄り駅に行くのに坂が少しあるのですが、20mも歩くと息切れ、心肺機能や筋力の低下をひしひしと感じました。私には糖尿病の傾向があるのですが、ヘモグロビンA1cの数値が少し上がっているのではと心配の日々でもありました。これでは「いかん」と思い、天気の良い日は三密を避けられるコース、東は須磨海岸(自宅から10km)西は明石へ。ちょっとだけならアジュール舞子公園へウオーク、また、心もち食事量も減らしました、おかげさまで2kg減を達成いたしました。

もうひとつこの間の良かったこと、今後のツアーマーチのパンフレットに利用する写真撮影に出かけた時、期待どおり、撮りたいスポットに人がいなかったことです、被写体に人は入れたくないものですから。以前1か所だけの1枚の写真で30分程かかったこともあります、殆ど一撮OK。来年のツアーマーチのパンフレットをお楽しみに。

これからも、協会の【基本方針】「三密を避け、ソーシャルディスタンスを保ち、ウイルスをうつさず、うつされず、マスク着用、手指消毒をし、楽しいウオーキングをしよう」を守り、ウイズコロナ時代の活動を続けましょう。

開催日 9月12日(土) 集合時間 10時
 集合場所 JR神戸線/元町駅 花隈公園(6分)
 コース 旧第一銀行神戸支店～旧帝国生命保険神戸出張所～伊藤博文公銅像台座～日本基督教団神戸教会～兵庫県公館～諏訪山公園～旧神戸市立北野小学校～JR神戸線/三ノ宮駅

☆ 花隈公園を出発。海岸通りから神戸駅。さらに裁判所、大蔵山へ向かいます。北野の個性あふれる外国宗教建築群は今までのシリーズにはなかった、独特の雰囲気を楽しめます。

先月の例会を振り返って

あじさいウオーク

L : 加藤

開催日 7月4日(土)
 参加人員 81名(会員 73人)

☂/☘長く中断していた活動の再開です。感染症予防対策として受付の方法を変えました。事前に『行事参加申込書』の記入をしての参加(体温測定も)という方式を続けます。当日は本格的な雨の中、紫、白、青とあじさいは咲き誇っていました。久々のウオークを喜んで下さった方、疲れた～と言われた方それぞれ、徐々に体を慣らしていきましょう。

新しい生活スタイルに備えて

♥♥新型コロナウイルス自粛の日々の生活、皆さんのがんばりや思いを会報に載せます。(掲載分には薄謝もありますのでどしどしお寄せ下さい。) ♥♥

歩いてなんぼの我が人生

里吉 正夫

コロナウイルスに悩まされて約3か月、生活リズムが狂い、会社生活では時差出勤にテレワーク。本来、週末はウオーキングのスケジュールで一杯のはずがことごとく中止を余儀なくされて予定は総崩れ。お先真っ暗な気分でしたが我を振り返りまず週末に何をしようかとじっくり考えました。日頃から水槽で飼っている川魚の世話をと加古川の上流の水を汲み、あちこちの川の水草を探し、加古川の清流を眺めながら没頭し、充実した時間で満たされるように心がけてみた。しかし皮肉なことに、この生活リズムが会社を退いたときにもろに降りかかると思うとショック!!今の、何が起ころうとおおかしくない時にぼーっとしていたらえらいことになりますね。今が大事、これからもっともっと大事だと思い、ひらめいたらすぐに実行・行動しないと人生損をする、もったいないと考えた。最終的には人間歩くことが基本です。出来る範囲で近道を通らず体力をつけて、ムダでもいい、

ムリもいい、ムラでも…すべてを取り入れて動いてなんぼ、歩いてなんぼで一度きりの我が人生を堪能して、新型コロナウイルスに絶対に負けない気持ちを持ち続けよう!!

「新型コロナウイルスで例会お休みの間に」

村上 敏雄

コロナ感染防止対策ため、当協会も6月末まで4ヶ月間例会等の開催を自粛しました。

この間3密(密接、密集、密閉)を避けて手洗い、マスク装着を基本とし、ソーシャルディスタンスを確保し、不要不急の外出やイベント等への参加を控えるよう政府や自治体から要請されました。遠出せず、自宅近辺に限る日常生活を余儀なくされ不自由な思いもしました。まだ第2波、第3波も予測され、油断せず、コロナを寄せ付けない対策の継続が必要です。

この4ヶ月間、皆様は有り余った(?)時間をどのように過ごされましたか。コロナと共生する毎日の過ごし方、社会の在り方に大変化が起きている、「新しい生活様式への移行」と毎日のように新聞等で報道されています。私も自分なりにどんなものかと調べてみました。

まずは「テレワーク」: tele=離れた所、work=働くの造語。①自宅利用型テレワーク(在宅勤務)、②モバイルワーク(情報通信技術を使い場所を決めず働くこと)、③施設利用型テレワーク(サテライトオフィス勤務)の3つに分けられます。満員電車で会社に出勤しないでも働くことができる。単身赴任からも解放、代わりに子供の面倒・家事は夫婦交代であたる。人事評価は成果主義(?)のみにならざるを得なくなる。又、3密未対策の店での外食を控えテイクアウト、混雑した店舗での買い物は控え通販利用、現金ではなくキャッシュレスでの支払い、インターネット活用(パソコン、タブレットなど)のオンライン授業、オンライン飲み会などの新しい対応が必要と云われています。平均年齢の高い私達会員としては戸惑うこともありますが、世の中の動きに遅れないよう先頭切って前に進んでいきましょう。

ところで、7月10日からはプロ野球が観客を入れての開催ですが、最大5,000人、拍手だけで応援の制約付きの開催です。サッカーなど他のイベントも感染予防対策を講じた上での新しい開催方法です。

私達も『参加者が遵守すべき事項』と『ウオーキング中の留意点』など基本対策を遵守し、安全なウオーキングを心掛けたいものです。

早期に有効なワクチンが開発、接種可能となり、世の中が安全に過ごせることを期待し、力強く新しい日常生活を送りたいものです。