



# KWA 会報

2021年(令和3年)6月号

第333号 2021年6月1日

発行 神戸ウォーキング協会

〒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

## 歩くことを楽しむ 小林 俊隆

昨年からコロナ感染症を避けるための新たな日常の象徴として、いわゆる三密（密閉・密集・密接）を控えることが重要とされてきました。KWA においても、例会の中止、実施する場合にも密集・密接を避けるための様々な方策を模索するなど大きな影響を受けています。

私自身も昨春からの自粛生活で仕事も出張以外はテレワークが多くなり体がなまってきたため、運動不足解消を目的として一人下見と称して中止になったウォーキングコースを一人で歩いたり、自宅を起点として東西南北に散歩コースを作って歩いたりしていますが、どうしても同じ道を歩くことが多くなり変化が無く飽きてきます。

そこで変化を求めて、気の置けない（気遣いや遠慮の必要ない）数人で新コースを歩くようになりました。初めての山の一人歩きは要注意ですが、スマホのおかげで何処を歩いても道に迷うことがなくなり距離や概略の所要時間もわかるので安心して歩くことができます。

会員の皆様、運動不足解消・体力脚力の低下防止・ストレス発散・散策や眺望・友人との会話・アフターの一杯など目的はそれぞれ異なると思いますが、何か歩くための楽しみを見つけて、通常例会が実施できるようになるまで感染症だけでなく他の病気や怪我にも気を付けながら、楽しく元気に過ごしましょう。

いております。都会から地方へ、ゴールデンウィーク中の人流が影響したのか、強い変異株の威力なのか、第4波は若干減少傾向ではあります。新型コロナはまだ収まりそうにありませんね。

協会では、宣言が解除になればすぐに活動が再開出来るように担当リーダーはじめスタッフの皆さんは下見をしたり、地図の作成をしたりといつも通りの作業をしています。

あまり先のことを言うと、また予定が狂うかもしれません。秋になってコロナ禍が落ち着いたら、年間計画に例会の入っていない土日等にも何とか歩く機会を増やしたいと思っております。しかし、まったく先は読めません。

街中も野山も緑を濃くし、季節は進みます。じれったい思いも致しますが、人命や健康最優先で考えることが今は大事です。

巻頭の小林さんの文にあるように近くでもいい、短い距離でもいい、歩き続けましょう。体力、脚力、気力を維持し、晴れて大空の下を皆様と歩ける日まで、笑顔で頑張り続けましょう！

例会の再開はホームページに掲載しますので時折見てください。

### 6月の・7月の1例会

(6月20日まで中止の見込み)

花シリーズ②

【播磨アルプスと笹ユリ観賞 14km

(健脚向)】

L: 吉原

開催日 6月5日(土)

集合時刻 9時30分

集合場所 JR神戸線/宝殿駅

5月号会報をご参照ください。

編集部のつぶやき 2021.05.27

5月11日までの予定だった緊急事態宣言が6月20日まで延長されそうですね。協会では3月～4月の間に総会を含めてもわずかに5回の活動が出来ただけで、ずっと窮屈な自粛期間が続

**【時の記念日ウオーク 10 km】 L：時枝**

開催日 6月10日(木)  
 集合時刻 10時  
 集合場所 JR神戸線・山陽/明石駅  
 明石公園 兜日時計前 5分  
 コース 魚棚商店街～国道2号線の標識～  
 子午線交番前の標識～モニュメン  
 ト刻～中崎遊園地のトンボの標  
 識・レプリカ～大蔵海岸～朝霧公  
 園～人丸山公園(解散)～明石天文  
 科学館～JR・山陽/明石駅  
 解散予定 14時頃

☆ 西暦671年6月10日、天智天皇が漏刻(水時計)で人々に初めて時を知らせたという故事にちなんで、大正9年に6月10日を「時の記念日」として制定されました。子午線とは「子」と「午」の方角、つまり真北と真南を結んだ線という意味です。明石を「子午線のまち」というのは日本標準時の基準となる東経135度の子午線が明石を通過しているからです。そんな子午線が通る明石には、町のあちらこちらにモニュメントが設置されています。今回はそれらのいくつかを訪ねます。ゴール後は明石といえやはり玉子焼ですね。

**【山麓リボンの道④ 14 km】 L：斎藤**

開催日 6月12日(土)  
 集合時刻 10時  
 集合場所 JR神戸線/須磨駅 須磨海岸  
 コース 須磨浦公園～ジェームス山～山陽/東垂水駅～平磯緑地公園～五色塚古墳～舞子公園～山陽/西舞子駅(起点・終点)～JR神戸線/朝霧駅  
 解散予定 14時半頃

☆ リボンの道④は、神戸市西部を代表する住宅地を歩きます。明治時代に移住したアメリカ人やイギリス人の多数の洋館が残ることで知られ、大阪湾(明石海峡、淡路島)を見下ろす高台に位置する、ジェームス山から千壺古墳とも呼ばれ、4世紀後半に築かれた兵庫県下最大の前方後円墳、五色塚古墳を訪ねます。古墳は築造当時の姿に復元され、雄大かつ高度な古代の土木技術を体感できます。また、淡路島や明石海峡大橋の眺めは抜群です。山麓リボンの道、西の「起点・終点道標」のある山陽電車/西舞子駅からJR神戸線/朝霧駅へと向いゴールします。

**【東西南北 姫路城 11 km】 L：里吉****兵庫県ウオーキング協会創設20周年****記念ウオークの第1弾です。**

開催日 6月26日(土)  
 集合時刻 10時  
 集合場所 JR神戸線/姫路駅  
 家老屋敷跡公園 15分  
 コース シロトピア記念公園～男山～名古山霊園～手柄山中央公園～外堀川～JR神戸線/姫路駅  
 解散予定 14時半頃

☆ 姫路駅北口を出るといきなり姫路城が見えてウオーキングの始まりです。コースは集合場所から東・北・西・南と方角を変えて城を囲むように歩いて姫路駅南がゴールとなります。姫路城十景のポイントのほぼ半分を回るコースですが、世界遺産を十分に堪能してください。

**県協会設立20周年記念ウオークの第2弾は8月22日(日) 淡路島北淡ウオークを**

**加古川ウオーキング協会の主催で開催します。詳細は8月号でご案内します。**

**花シリーズ③****【あじさいウオーク 11 km(健脚向)】**

開催日 7月3日(土) L：加藤  
 集合時刻 10時  
 集合場所 神鉄/西鈴蘭台駅 駅前広場  
 コース 鈴蘭台駅～北五葉6～二軒茶屋～学習の森～森林植物園～五辻～神鉄/北鈴蘭台駅  
 解散予定 14時半頃

☆ 紫陽花ほど雨に相応しい花はありません。今年は例年になく早く梅雨入りし、紫、白、青とりどりの紫陽花を楽しめそうです。森林植物園までは比較的長い坂道が続きます。季節は初夏ですので水分の補給を忘れずに。尚、兵庫県在住、在勤の65歳以上の方は入園料が無料となりますので、年齢証明ができるものをお忘れなくご持参ください。

**\*\*\*ファミリーウオーキング\*\*\*****② 兵庫運河を支える橋を巡る 9 km**

7月4日(日)JR/新長田駅(鉄人28号広場)10時



QRコードスキャナーでどうぞ

ホームページ