



KWA 会報

2022年（令和4年）8・9月号

第347号 2022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

健康

高橋 伸治

新型コロナがまん延してから3年目、今年の夏は変異コロナ（BA.5）による新規、再感染が急増しています。そして、猛暑。「マスク」を徹底すると、熱中症の危険が高くなります。

今は肺炎、熱中症等の「病氣」が話題の中心になっています。そこで、あえて「病氣」の対義語である「健康」について考えてみました。

WHO 憲章では「健康とは、病氣でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」をいいます。

皆さんは「健康観」をどのように捉えていますか。2014年厚生労働省「健康意識に関する調査」によれば、健康を判断するため重視する事項は「病氣がないこと」「美味しく飲食できること」「体が丈夫なこと」等です。

ウオーカーにとっては「ウオーキングできる丈夫な体」が健康のバロメーターですね。

① 全身の筋肉の70%は下半身にあり、歩くために必要な筋肉が多くあるのですが、加齢と共にその質量が減少していきます。下半身の筋力を維持するため、「スクワット」が重要ですが、階段、坂道も有効です。坂の多い神戸の生活は筋力アップに最適です。

② 下半身には股関節、膝関節等歩くために必要な関節があります。関節の可動域を確保するためストレッチが重要です。また、トボトボでなく、一定の歩幅で、さっそうと歩くために股関節の柔軟性は必要です。

③ 一般に中高年は運動を「継続」することが難しいようです。中止する理由は「傷害」です。歩いて体のどこかに痛みが出たら無理せず休養しましょう。「継続」に備えて。

8月・9月・10月の第1、2例会

【たそがれウオーク

花火大会あったらいいな 11 km

開催日時 8月6日（土） **17時30分** L：山本

集合場所 JR神戸線/灘駅 北広場

コース 7月号参照

ゴール予定 20時頃 “懐中電灯持参”

モーニングウオーク

【福田川プロムナードを下る 10 km】

開催日 9月10日（土） L：山本

集合場所 市営地下鉄/名谷駅

集合時間 **8時30分**

コース 竜が丘公園～菅の台～福田川プロムナード～あじさい公園～JR/垂水駅

ゴール予定 11時半頃

☆ 日中であれば日陰もない過酷な道を、朝のうちから、川沿いに、涼しげな流れを横目にしつつほとんどフラットなコースを歩きます。

阪神間モダニズム①

【歩いて巡る古き良き神戸(6) 6 km (ゆW)】

開催日時 9月24日（土）10時 L：黒住

集合場所 JR新幹線/新神戸駅

コース 旧神戸ユニオン教会～神戸バプテスト教会～旧ゲンセン邸～旧ポリビア領事館～旧ハンセル邸～日本キリスト教団神戸教会～旧兵庫県庁舎～JR神戸線/元町駅

ゴール予定 12時30分頃

☆ 神戸にはカトリック、プロテスタント以外にロシア正教、イスラム教、ユダヤ教、ジャイナ教、仏教、神道などの宗教施設があり、北野にも各宗教の教会等が多くあります。それぞれの教会は個性的な佇まいなのですが、全体を俯瞰的に眺めると不思議なバランス感が漂っているかのようです。いつもと一味違うディープな“阪神間モダニズム”に浸ってみませんか？

【足の神様見守って！

豊中マチナカ自然発見ルート

A:11km B:15km (健脚向) L：佐々木

開催日 10月1日（土）

集合場所 阪急宝塚線/曾根駅 豊島公園

駅から徒歩3分

集合時間 **9時30分**

コース 猪名川・利倉橋～猪名川公園～旧猪名川遊歩道～中央幹線景観水路～ふれあい緑地～服部天神宮～北条広場～服部緑地～北急/緑地公園駅(Aゴール)～遊歩道・萩の道～履正社～阪急/曾根駅(Bゴール)

ゴール予定 A：13時半頃 B：14時半頃

☆ 豊中市には街を彩る緑や川などが多く存在し、今回は市中部の東西に散らばる自然を発見しながら歩きます。整備された水路、緑道、林道、砂利道、そして自然公園等“マチナカ”でありながら、ほっとする光景は皆さまの免疫力の刺激になるかもしれません。秋を感じながら、小さな自然を発見してみてください。尚、団体歩行で密を避ける為、“服部天神宮”にはお参りしません。雨天時は、阪急/服部天神駅・昼食無しで終了。

【平荘湖の山々を歩く 12km (健脚向)】

開催日時 10月8(土) 10時 L: 里吉
 集合場所 JR神戸線/加古川駅
 西へ10分 加古川河川敷
 コース 水管橋～升田山(△105m)～ウエル
 ネスパーク～神吉山(△58m)～JR
 神戸線/宝殿駅
 ゴール予定 14時半頃

☆ 加古川の自然の中を歩きます。河川敷より水管橋を渡り升田山頂上へ、北は平荘湖、南は加古川の清流を眺望できます。古墳群を経て、いったん下山してまたすぐ鍋山(83m)に上ります。平荘湖が一望です。昼食後、行者山(98m)、蔵王権現・不動明王・役行者の立つ古墳地帯、神吉山、三十三霊場、日露戦争の碑を通過して宝殿駅へ。それぞれの山は低いですが下り坂は大変急なので特に足元に御注意を!!

◆くつの日ウオーク

2022.9.4(日) 9:30~10:00
 中之島公園集合 8km/12km 参加費500円(当日)

◆全国レクリエーション大会 2022ひょうご
 2022.9.18(日) 9:00~ 姫路・東御屋敷跡公園
 8/12までにWEB等での申し込みが必要です

◆加古川ワンデーウオーク(11/13)と併催の
 「特別例会(11/12)」について
 先着100名 9/16受付締め
 (問い合わせ)080-8875-1712(8時~19時)

◆◆◆ 各詳細はHPでご確認ください ◆◆◆

先月の例会を振り返って

須磨のこんなところに里山が L: 高見
 開催日 6月25日 参加人員132名(会員113名)
 ☆ 前日までは雨マークが出ていましたが、当日は雨にもあわず歩けました。今回は、コロナ前の運営方法で、会長挨拶(代理で山下副会長)、リーダーによるコース説明、ストレッチ。歩行は団体歩行で行いました。今後、このスタイルで開催する事が増えるかも知れませんので、よろしくご協力をお願い致します。名谷駅を出発し、団地内の遊歩道をゆっくり歩

き土池公園へ。ここで温度を見ると28℃、湿度が70%。なので水分補給を十分にしてもらい、多井畑の里山へ向かいました。ここはアルバム集で見たいら分かりますと思いますが、360度見渡しても住宅地が全く見えません。皆さん「こんなところに・・・」と頂いて頂いています。奥須磨公園での昼食後、背山散策路「横尾道」を歩きゴールしました。横尾道から須磨アルプスの馬の背が見えたのですが、皆さん気が付きましたか?

あじさいウオーク

L: 加藤

開催日 7月2日 参加人員116名(会員90名)
 ☆ 「熱中症警戒アラート」という聞きなれない言葉が発令されてから4日目の当日、午前中のみのウオークとしました。森林植物園の西門を入ってから自由行動に、参加者は結構、思い思いに楽しんでいらしたようでした。それでも約30名は当初ゴール予定地の北鈴蘭台駅に到着。肝心のあじさいはこの数日の酷暑で干からび気味の花も見られましたが、運よく木陰の株は今年も美しい花色でした。それでもやはりこの花は雨の方が似合いますね。

吹田池めぐり

L: 岩貞

開催日 7月16日 参加人員113名(会員87名)
 ☂/☘ 集合時の雨も止み、急坂も休憩をしながら登り、最初の新からま池(旧馬池)。今回は、片山集落の灌漑用水として作られたため池を巡りましたが、時代の変化により、運動場、老人施設、太陽光発電と用途が変わっていました。紫金山公園では、摂生津千里窯である斜面を利用した円筒状の須恵器窯跡あり、吹田市の御配慮とボランティアの方のご協力、旧中西家住宅の珍しい掘り下げた庭園と豪農の枯山水を見学することができました。

日本遺産明延鉦山と銀の馬車道

L: 久川

開催日 7月23日 参加人員67名(会員62名)
 ☆ 朝来で休憩・時間調整を図り、11時から明延鉦山の坑道見学を行いました。坑内ではヘルメットを着帽、熱心な説明で思っていたより時間を要し、昼食場所の道の駅「銀の馬車道」着が14時になりました。食べものが少なかったり、また、次の見学場所「銀の馬車道交流館」の閉館が15時と早まり、昼食時間・場所・お土産タイムが短くなりました。7月に入りコロナ感染者の急増で催行も案じられましたが、皆様のご協力を頂き、無事開催ができました。

2022新入会員のご紹介

(敬称略)

新しいお仲間です。よろしくお願いたします
 加藤 孝子(神戸・灘区) 良知 富恵(芦屋市)
 8月1日現在の会員数は250名です。

◆ 今月の会報は8.9月合併号です。