



KWA 会報

2023年（令和5年）3月号

第353号 2023年3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

第31回総会開催のご案内

第31回総会は3月18日土曜日、「総会ウオーク（西神の農村地域を歩く）」ゴールに引き続いて開催いたします（予定・正午より）。

1993（平成5）年5月19日に「神戸市歩け歩け協会」として発足。2000（平成12）年に「神戸ウォーキング協会」と改称し、今年30周年の記念の年を迎えております。

総会ウオーク、総会終了後は久し振りに親睦会を開きます。広々とした農業公園の外気の中でせめて皆様方とお弁当を広げようと準備をいたします。（親睦会のご参加は会報・例会・HP等で配布のお知らせ用紙により、事前の申し込みが必要です。3月11日の例会日まで受付をいたします。）

♥30周年記念品（mont-bell ポケッタブルデイパック）は、総会当日と4/29（土・祝）の記念ウオークの日に対象の皆様にお手渡しいたします。ご参加をお待ちしております。

◆30年表彰者 8名 会員番号順・敬称略
佐藤昌博 上ノ原紀子 荻原信子 小林加須子
小松 伸 原 正道 原 澄子 中澤純子

◆20年表彰者 4名
豊田茂実 豊田多恵子 岩貞雅文 野沢輝夫

◆10年表彰者 12名
富 隆志 橋本規久子 中園節男 樋上隆一
下村和弘 村井善幸 駒澤照夫 鎌松澄男
鎌松美幸 平井由幸 十河敬三 多賀浩三

※会員年齢構成（2023.1.31現在）

会員 230名 平均年齢 73.9歳

男 165名 74.6歳 女 65名 71.9歳

男	年齢層	女
1	90歳～	0
10	85～89歳	2
38	80～84歳	12
33	75～79歳	18
45	70～74歳	9
25	65～69歳	9
11	60～64歳	7
2	55～59歳	6
0	50～54歳	2

呼吸法の見直しで気分爽快 石本好数

定年退職を数年後に控えた58歳のある日、このまま何もしなければ早死にするのではないかと考え、ウォーキングと三田ハーフマラソンを始めた。その経験から、体調管理のために、下記4項目が大きいと考え、実践している。

- (1) 水はこまめに飲む
- (2) エネルギー不足を補うために、チョコレートやおかきを食べる
- (3) ウォーキング開始から20分程度は能力の60%位で歩く。
- (4) 自律神経の乱れで呼吸器系の症状が起こると、息苦しさや胸のつかえ、呼吸困難になる。この交感神経の高まりを防ぐために、時々意識してお釈迦様の腹式呼吸（三呼一吸）ハハハと3回で息を吐ききり1回吸う。息を吐くのは長く吸うのは短く。この腹式呼吸で新鮮な酸素を体内に送り込んで、自律神経を整え、ストレス軽減、幸せホルモンを分泌させる。

2月例会の六甲分割縦走で菊水山から鍋蓋山に登る時に立ち止まり意識して思いっきりお腹をへこませ腹式呼吸をした。それで少し疲れが取れた。皆さんもいちど試してみてください。いつまでも元気でウォーキングを楽しみましょう。

3月、4月の第1・2例会

【第29回六甲山分割縦走③ 13km（健脚向）】

開催日時 3月4日（土）9時30分 L：佐々木

集合場所 新幹線/新神戸駅

コース 市ヶ原～天狗道～摩耶山（掬星台）～丁子ヶ辻～六甲山・記念碑台

ゴール予定 14時30分頃

☆ 分割縦走も後半戦です。掬星台までは、急なアップダウンを繰り返します。水分、塩分をこまめに補給お願いします。掬星台での昼食休憩中は、体が冷えないよう防寒対策を必ずお願いします。

後半は、小ぶりのアップダウンがありますので油断禁物です。ゴール直前の難関場所（？）記念碑台への登り階段は、頑張ってくださいね。

阪神間モダニズム⑩

【歩いて巡る古き良き大阪② 9km】

開催日時 3月11日(土)10時 **L: 黒住**
集合場所 大阪市役所南側広場
コース JR東西線/北新地駅 徒歩7分
 曾根崎変電所～大江ビルディング～
 北浜レトロ～福原ビル～旧大林
 組本店～フジハラビル～中西金属
 工業～関西大学天満校地跡～旧
 新京阪天神橋停留所跡～大阪メ
 トロ・阪急/天神橋筋六丁目駅～JR天
 満駅

ゴール予定 12時30分頃(昼食はありません)
 ☆今回は久しぶりに大阪の二回目です。
 コースは中之島を淀屋橋から天神橋へ(西
 ⇒東)。天神橋からは北へ。天神橋筋六丁目
 付近からUターンし南へ。天満駅にゴールし
 ます。見どころは、現代では再現できそうも
 ないアーティスティックな外壁が美しい旧
 大林組本店。明治の赤レンガ造りの元 紡績
 工場を見事に生かしている中西金属工業な
 ど、十数箇所に及びます。なお、当初予定の
 毛馬開門周辺は護岸工事の為、歩行の安全が
 確保できないため今回は訪ねません。
 懐かしくも堂々たる100年超のレトロの海
 にご一緒に浸りませんか?

【第31回総会及び総会ウオーク 12km】 “西神の農村地域を歩く” **L: 山下奉**

開催日時 3月18日(土)9時30分
集合場所 神戸市営地下鉄/西神南駅
コース 井吹台谷口公園～如意寺～西神中
 央公園～高塚山緑地～農業公園<総
 会・昼食>～高塚山緑地～神戸市営
 地下鉄/西神中央駅

ゴール予定 12時頃 その後『総会』開催
 ☆久しぶりの農業公園での総会開催となりま
 した。2017年以前入会の皆さんには大変懐
 かしいコースとなります。ちょうどお彼岸
 の季節となり、春らしさを充分に感じられ
 ると思います。久しぶりの西神の田園風景
 を楽しみましょう!

【山麓リボンの道 ② 14km】 **L: 吉原**

開催日時 3月25日(土)10時
集合場所 JR神戸線/灘駅 北側 駅前広場
コース 徳光院～みはらし展望台～布引雄滝
 ～ラインの館～北野天満神社～風見
 鶏の館～移住ミュージアム～諏訪山
 公園～五宮神社～JR神戸線/神戸駅

ゴール予定 14時半頃
 ☆JR灘駅から王子公園を更に北上し、今度は西
 に向かいながら南下します。新神戸駅のホー
 ムの上の車道橋を渡り、徳光院を經由して、

みはらし展望台または布引の滝の雌滝広場で
 昼食を取ります。午後からは新神戸駅を通過
 して、北野異人館方面に向かいます。北野町
 広場で一旦休憩を取って、山本通りを西に向
 かいます。金星台まで一気に登りましょう。
 諏訪山公園・五宮神社を經由して、大倉山公
 園で小休止を取り、ゴール地点の神戸駅に向
 かいます。神戸の見どころが沢山あります。
 奮ってご参加お願いします。

【西宮の海浜を歩く 10km】 **L: 高橋**

開催日時 4月1日(土)10時
集合場所 阪神/甲子園駅 阪神高速高架下
コース 甲子園浜～西宮港大橋～新西宮ヨッ
 トハーバー～香櫨園浜(御前浜)～オ
 アシスロード～阪神/香櫨園

ゴール予定 14時頃
 ☆春の1日、海浜ウオークを楽しみましょう。
 コース途中、数箇所海の橋を渡ります。西宮
 港大橋では帽子を飛ばされないようご注意
 ください。夙川沿いの桜並木も圧巻です。ウ
 オーク完歩の後、満開の桜も楽しんで頂きたく、
 ゴールは若干早めの14時の予定です。

【山麓リボンの道 ③ 16km(健脚)】 **L: 高見**

開催日時 4月8日(土)10時
集合場所 JR神戸線/神戸駅 北側 駅前広場
コース 大倉山公園～祇園神社～平野温泉～
鳥原貯水池～西山公園～清水茶屋(高
 取山中腹)～須磨離宮公園～須磨霊泉
 ～JR神戸線/須磨駅

ゴール予定 15時頃
 ☆2021年5月にコロナの為中止になった山麓
 リボンの道③、今年は皆さんと楽しく歩き
 たいと思います。神戸駅から大倉山公園、山
 裾の祇園神社から高取山の中腹まで登りま
 す。そしてゴールの須磨海岸(須磨駅)まで
 下ります。神戸の山と海という恵まれた自然
 を満喫できるコースです

ファミリーウオーキング

- ① 神戸・桜の名所の公園巡り⑤ 7km
4月2日(日)JR/西代駅(蓮池公園)9時30分
- ② 7月2日(日)西国街道から海神社へ 7km
- ③ 11月5日(日)灘の酒蔵巡り 7km
- ④ '24年1月7日(日)神戸八社で厄除け祈願 10km
年間3回以上で1月7日ご参加の方には完歩賞進呈。
コース詳細や参加方法は協会HPでご確認を。

先月の例会を振り返って
第8回 JR神戸線ウオーク

L: 高見

開催日 1月28日(土)

参加人員 168人(会員117人)

※ 2015年に開催したJR神戸線ウオーキングの初回、382人もの方々に参加していただき、1回こっきりのはずの例会が恒例となり、気がついたらコロナの影響で開催出来ない年もありましたが、第8回を迎えることが出来ました。JRふれあいハイキングの掲載を見送られたため、参加人数は確かに減りましたが、ナント、遠くは千葉県、石川県、静岡県の方々の参加がありビックリしています。懲りずに来年も開催しようかと思っていますので、よろしくお願いいたします。

第29回六甲山分割縦走 ② L: 吉原

開催日 2月4日(土)

参加人員 91人(会員49人)

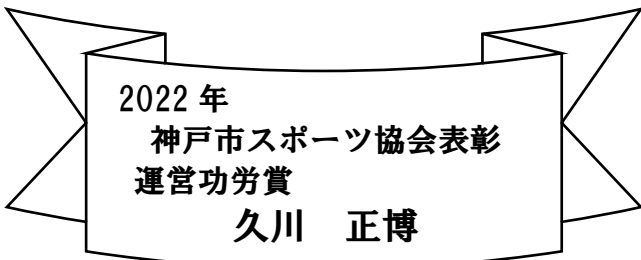
※ 天候も良く、1回目より多くの参加者に来ていただきました。菊水山までの急坂や山頂までの直登にもめげずに登り切り、下りの難路も無事に下る事が出来ました。切り返しの鍋蓋山もきつかったですね。山頂からの展望は気持ちいいくらい見晴らすことが出来ましたね。修法ヶ原での昼食後も皆さん楽しく下山できたのではないのでしょうか!! お疲れ様でした。また、一緒に歩きましょう!

20回春一番武庫川バレンタインウオー L: 高橋

開催日 2月11日(土・祝)

参加人員 219人(会員145人)

※ 関東地方が大雪のなか武庫川では3月下旬の陽気で、速歩だと大汗が出るくらいでした。参加の皆様は各々の体力に合わせた距離を選択いただき、運営上事故なく終了できました。有難うございました。ただ、最近ではBコース(21km)完歩者数が減少傾向です。今後21kmに挑戦される方が多くなればと期待しております。



新スタッフのご紹介 (敬称略)
2023年2月1日付
島崎 幸江
例会運営等 ご協力よろしくお願いいたします

2023 新入会員のご紹介

(敬称略)

新しいお仲間が増えました。よろしくお願いいたします
高間 聖子・弘之(神戸・東灘区)
(2023.02.18 現在 会員数は232名)

2022 年度ベストウオーカー賞等受賞者

2022年、第六・七・八波とオミクロン株は猛威を振るいましたが、何とか全例会を開催することができました。会員の皆様のご参加も多く、「歩きたい」意欲を感じました。ありがとうございました。
(会員番号順・敬称略)

ベストウオーカー賞(24回以上)47名

佐藤昌博	小林加須子	小林正俊	里吉正夫
久川正博	加藤洋一	山下奉晃	紀野猛男
木村司郎	山下高德	黒住 聡	藤井年弘
時枝正治	大西雅男	佐藤寛和	大西政巳
高橋伸治	吉原康之	村上敏雄	高見明彦
古都利治	高木 登	藤原 誠	高見敦子
山口喜弘	高山憲了	橋本規久子	石本好数
島崎幸江	佐々木貴敏	佐々木雅美	小林俊隆
桐本八重子	宇治敬司	大西千代	田中幸子
前畠茂囃	前田正憲	本田直二	間嶋則博
一宮正勝	福田貴子	松山和博	蓑毛秀治
熊谷 晃	北川康夫	山下秀雄	

ウオーカー賞(12回以上) 93名

荻原信子	原 正道	原 澄子	中澤純子
井上澄子	秦野喜久子	中澤勇治	藤崎英一
杉本和郎	山本とし子	定兼 馨	定兼妙子
丸山富夫	岩貞雅文	林 光明	林勢津子
西村公志	志賀正哉	志賀蓮子	小中清史
高橋捷之	石田篤夫	渋谷英雄	長 久子
大崎八重子	長野穎夫	安達瑞枝	安部浩三
廣中澄男	堀元秀馬	堀元美千江	山口正躬
船見尚弘	吉富正晃	吉富睦乃	植田清美
石野保明	北田栄二	中西 寛	辻 和雄
山本始華留	山本喜代美	植村勝己	住ノ江春夫
藤田健治	波戸義雄	矢野友章	斎藤巧一
中園節男	樋上隆一	村井善孝	平井由幸
十河敬三	土井妙子	福永美保	森岡なつ美
友松紀子	中井香子	山崎忠博	野瀬政雄
圓山健夫	加藤廣賢	桐本加津子	菅 真実
原田道信	林 祐介	岡田 昇	岡崎幸一
井門明義	関砂由美	中西敬一	馬田芳直
山崎建彦	森本その子	上達政夫	木庭繁夫
三田勝弘	坂元 稔	松井 朗	善光章二
石原道洋	森川次男	三谷裕善	相良 昇
佐野正仁	小国三鈴	小国俊樹	倉掛卓郎
清水豊文	阪上信綱	空まどか	清水知史
笠井興平			

今年も元気に歩きましょう!!