



# KWA 会報

2023年（令和5年）8・9月号

第358号 2023年8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

みながらハーバーランドで港の夜景を楽しみましょう（夕食タイムはとりません）。

## 行動制限が緩和されて思うこと

岩貞 雅文

新型コロナ感染拡大防止のため、個人的には外出自粛、当協会においては例会などの中止、距離短縮などで、脚力・体力の衰えを感じている方が多いかと思えます。歩けていない分を取り戻そうと、現在の脚力以上のOver Walking をしてしまうことで、脚や膝などに必要以上に負担を掛けてしまうことが懸念されます。

当協会では、当初予定にない比較的距離の短いコースの設定や参加に対する何らかの“ご褒美”も検討しており、コロナフレイル（コロナによる引きこもり）の防止にもつながるよう努めています。

会員の皆様もお気づきかと存じますが、コロナ前に比べ各例会への参加者が減っています。割安切符の販売減少や65歳以上を迎えられても、退職せずにそのまま勤務を続けられる方が増えていることが理由かもしれません。さらに、ベテランスタッフの退任後に新たにスタッフになっていただける方が上述のような理由で少なく、人力的・運営的にも困った事態です。

悪いことばかり述べましたが、学ぶべきこともありました。自由歩行が主となったことにより、この問題点の把握やノウハウを取得したことです。これからは、地図のデジタル化が進めば、ナビゲーションによる自由歩行が主となるような気がします。そうすれば、スタッフ不足も解消され多彩なウォーキングを提供できるかもしれません。

## 8月、9月の例会

### 【たそがれウォーク 10 km】 L：山下

開催日時 8月5日（土） 17時

集合場所 JR神戸線/兵庫駅  
兵庫駅南公園（徒歩8分）

コース 7月号参照

ゴール予定 19時半頃（懐中電灯持参）

☆ 今年も残念ながら花火大会は10月に分散開催になります。たそがれウォークは、清盛ゆかりの兵庫津を巡り、兵庫ゆかりの人を懐かし

### 【モーニングウォーク 11 km】 L：山下

開催日時 9月9日（土） 8時30分

集合場所 JR神戸線/須磨駅 須磨海岸

コース 須磨浦公園～JR神戸線/塩屋駅～  
平磯公園～恋人岬～五色塚古墳  
～舞子公園～JR神戸線/舞子駅

昼食時間はとりません

ゴール予定 11時半頃

☆ 秋の気配を期待しながら、瀬戸内海国立公園の須磨から塩屋、垂水へと海沿いの道を潮風を楽しみながら歩きましょう。五色塚古墳から明石海峡大橋を眺め、アジュール舞子を経て大橋の真下でゴールです。一部、山麓リボンの道④とダブりますが、ほとんど坂道はありません。ゆっくりと夏の暑さ疲れから解放される歩きになるといいですね。

### 【夏を惜しむ三田里山・森林トレイル 12 km】

開催日時 9月30日（土） L：佐々木

集合時間 9時30分

集合場所 JR・宝塚線・神鉄/三田駅

コース 三田谷公園～狭間が丘の森～弥生が丘の森～弥生が丘3丁目児童公園～シュライン通り～深田公園～パスカル三田一番館～JR宝塚線・神鉄/三田駅

解散予定 中間ゴール 12時半頃

本ゴール：14時頃

☆ 初秋の森歩きです。コースには適度なアップダウンがあります。開発前からの自然が残る里山の森へ足を踏み入れ涼を取ります。森へ入ると山道です。滑り安い箇所やアップダウンがありますので、トレッキングシューズがお勧めです。昼食休憩を、広大な森林が覆う深田公園で取ります。午後からは森林沿いの遊歩道を通り、農道を抜けパスカル三田一番館でやや長めの休憩を取る予定です。地元の名産品、特産品等お買い物が出れます。まだ暑さが残る時期でもありますので、急遽昼食休憩場所の深田公園で中間ゴール(8km)を設けました。この地点で終了される方は近くの神鉄/フラワータウン駅を御利用下さい。

## KBC ウォーク

## くつの日 滋賀大会

「大きい琵琶湖と瀬田川畔を歩こう」

令和 5 年 9 月 3 日(日)

集合場所 ; 石山駅テラス

集合時間 ; 8:45~9:30

距離 ; 15km, 11km(自由歩行)

参加費 ; 500 円

ゴールで抽選会があります。

コースの詳細、申込用紙等は HP でご覧ください。

## KOBE ウォーキングツーリズム

## ～ウォーキング &amp; KOBE 観光～

令和 5 年 10 月 1 日(日)

コース、申し込み等詳細は下記 HP へ。

公益財団法人神戸市スポーツ協会

<https://www.kobe-spokyo.jp/spokyo/>

## 先月の例会を振り返って

## 神戸ウォーターフロントウォーク

L : 山下

開催日 6 月 24 日(土)

参加人数 195 名(会員 117 名)

※ この時期としては絶好のウォーク日和となり、ゆっくりとウォーターフロントを歩くことができました。新規参加 sw 屋も 40 名となりました。ただ昼食場所が芝生育成中で使用できませんでしたが、近くで昼食時間もゆっくりと取れ、幾分早めのゴールとなりました。

## あじさいウォーク

L : 加藤

開催日 7 月 1 日(土)

参加人数 48 名(会員 43 名)

☘/☂ 例会の前日、森林植物園の係員から懸念の電話が入り、「警報が出ない限り実施」と返答したものの、先方は何か不安のようでした。これは参加者数で的中。48 名という数は今年の例会のワースト 2。まるで小学校 1 学級の遠足のような雰囲気でした。当日の天候は大雨という程ではなく、紫陽花にはうってつけのしとしとした小雨でした。やはりこの花は雨がよく似合います。尚、かって私達をその濃い緑と小川のさざめきで満足させた山田道は、台風 2 号の影響で無残な姿です。早く復旧して、来年度のコースにできるように願っています。

## SL と古代遺跡を訪ねて

L : 石本

開催日 7 月 8 日(土)

参加人数 72 名(会員 57 名)

☘/☂ 天気予報では午後「雷注意報と雨」とのことで足元危険回避と時間短縮の目的で二つの古墳散策を取りやめました。平谷川緑地

は緑の多い景観がきれいな場所です。奈良山古墳群の一部を再開発した芝生広場で休憩し、はじかみ池公園の高台に向かい眼下に見える景色を堪能いただけたと思います。



熱中症に注意!!

梅雨明けと共に酷暑の日々がやってきます。例会時のみでなく、日常においても熱中症で倒れないために、参考としていただきたいことをまとめました。よく理解して、この夏を乗り切ってください!

♥♥ 熱中症が疑われる時のために  
適切な対処法を知っておきましょう ♥♥

## ① 周囲の人が暑さでぐったりしている場合

まずは呼びかけてみましょう

## 1) 反応がない場合：救急車を呼ぶ

救急車が到着までの間、涼しい場所で衣服を緩め、体を冷やしましょう。  
呼びかけても反応がない場合は無理に水を飲ませない。

## 2) 反応がある場合：涼しい場所に避難し、衣服を緩め、体を冷やす。

→水分、塩分を補給する

I 自分で摂取出来ない場合は救急車を呼ぶ(本人が倒れた時の状況を知ってる人が付き添い、どのような状態だったのか伝える)

II 症状がよくなったらそのまま安静に(十分に休息を取って、回復したら周囲の人に付き添ってもらい帰宅しましょう)

## ② 体調不良など自覚症状がある場合(自分自身)

## 1) 熱中症の主な症状として：めまいや立ち眩み、生あくび、大量の発汗

## 2) 中等度の場合は頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力の低下などが生じる

## 3) 冷やす部位：首、わきの下、太ももの付け根(ズボンの上からも OK)を集中的に冷やす。

## 4) 対処方法は上記と同じ

気温や湿度が高い場合だけではなく、体調不良などでも熱中症は発症するかもしれません。

日ごろから自分自身だけではなく、家族の体調もきっちりと管理しましょう。

神戸ウォーキング協会

熱中症対策管理者；吉原 康之