



KWA会報

2025 年(令和 7 年)10 月号

第 379 号 2025 年 10 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

膝が痛い方～っ

黒住 聡

まったくのウオーキング初心者だった小生。初めて参加した際の達成感に導かれ歩き続けてきました。

リーダとなりコースを策定するのですが、山や郊外ではなく建築後100年前後のレトロ建築を巡る「阪神間モダニズム」を始めました。

芦屋のヨドコウ迎賓館から西宮の関西学院、神戸女学院などを巡るコースには200名を超すご参加をいただき、以降のシリーズ例会に繋がっていききました。

しかしコロナウィルス拡大・感染に伴って例会の開催が困難となり、自身の筋力も低下し膝の痛みも始まり、膝ばかりにメンテナンス施すも一向に改善しない状況でした。そうしたところ、奥深いインナーマッスルを鍛えることにより体幹を強化する「ピラティス」と出会い、痩せ細っていた筋肉も戻り始め、膝の痛みもすっかり忘れるほど改善が進みました。

同じお悩みを持たれるウオーカーの皆さん、正しいメンテナンスさえ施せば、きっと元気に歩けるようになるのでは？

10月・11月の第1例会

【須磨から垂水なぎさ街道へ

10km(一般向き) L:高見

開催日時 10月11日(土) 10時00分

集合場所 須磨海岸

(JR神戸線/須磨駅徒歩3分)

コース 須磨浦公園～JR神戸線/塩屋駅～平磯緑地～平磯芝生広場～恋人岬～JR神戸線/垂水駅(Uゴール)～阿波(OUR)の森～アジュール舞子～舞子公園～JR神戸線/舞子駅

Uゴール:12時頃(JR神戸線/垂水駅)

Aゴール:14時頃(JR神戸線/舞子駅)

☆神戸市垂水区の塩屋から垂水、舞子にかけての海岸エリアは景観に優れた魅力のあるコースです。須磨海岸から出発します。途中塩屋では山側に旧グッケンハイム邸を、海側に大阪湾を望みながら歩きます。山陽電車・滝の茶屋駅付近にある平磯緑地には「万葉歌碑の道」があり、この中「垂水」が出てくる歌碑があります。これが垂水の名前のルーツと云われています。見つけてみてくださいね。マリニピア神戸の北側に「阿波(OUR)の森」があります。阪神淡路大震災後に徳島県及び県内の各市町村が苗木を提供され植樹した公園です。アジュール舞子の「BE KOBE」から明石海峡大橋を眺め、ゴールの舞子公園へ向かいます。

【人と防災未来センターを訪ねて

9km(一般向き) L:橋本

開催日時 10月17日(金) 10時00分

集合場所 トア公園(トイレはありません)

(JR神戸線元町駅東口北へ徒歩5分)

コース 神戸ムスリムモスク～メモリアルパーク～みなとのもり公園～人と防災未来センター(解散・自由見学)～JR神戸線/灘駅(昼食なし)

ゴール:JR神戸線灘駅 12時30分頃

☆阪神・淡路大震災から30年(1995・1・17)

1月17日は「ひょうご安全の日」ひょうごメモリアルウォークの日、毎月17日は「減災活動の日」で決して震災を風化させず「忘れない」「伝える」「活かす」「備える」「繋ぐ」大切な人のために防災・減災について自分のこととして一時でも思い出して考える事が大事です。平日例会ではありませんが、どうぞご参加をお願いいたします。なお、毎月17日は防災未来センターの入館料650円が無料になっています。(トア公園にはトイレはありません、また神戸ムスリムモスクも礼拝中のため使用不可です。降車駅で済ませて集合場所へお越しください)

【川西7座ピーク巡り 17km

(熟練者向き) L:佐々木

*本例会は、事前申し込み 50人限定

参加費:会員/一般/他協会共に 500 円

(スタッフも有料です)

開催日時 10月25日(土) 9時00分

(時間厳守を、お願い致します)

(トレッキングシューズがお勧め)

集 合 場 所 JR 宝塚線川西池田駅
 コー ス 恵光院感謝道～釣鐘山～石切山
 ～満願寺～関電道登り～中山連
 山縦走路～満願寺西山～関電道
 下り～峠山～トツケ峠～愛宕西
 峰～愛宕山～トツケ峠～太平三
 角点～太平山～芋生川～多田神
 社～能勢電/多田駅

ゴ ー ル : 能勢電/多田駅 14時30分

☆宝塚～川西エリアの 7-ピークを巡る山歩きで
 す。道なき道を抜け、滑りやすい急下り、左右滑
 落注意必要なエッジ尾根や藪道があるマニア向
 のコースです。コースの最高峰は1部通過する中
 山連山縦走路上の満願寺西山△361m になりま
 す。特に中盤から後半は枝、藪ごき道が多く道が
 はっきりしないところを進みます。各班にて纏ま
 ってゴール目指します。下山後は、一般道を行き
 多田神社でゴールします。最寄りの駅は能勢電/
 多田駅になります。

*急登り、エッジ尾根、崖場、滑りやすい急下り、
 枝・シダ・ヤブ・蜘蛛の巣コギがあるコースで
 熟練者向です。御自身の体力、経験と御相談の
 上無理せず、御参加お願いいたします。

*サポートタイツに半パンは御遠慮下さい。靴は
 必ず登山靴か滑りにくいトレッキングシュー
 ズで。

*登山服ギアですが衣服が破れ、穴が開いたり
 する可能性もあります。

*登山グローブ必ず持参下さい。

*ストックは危険回避の為、折り畳み式のもの限
 定でお願いします。

*前日及び当日が雨の場合は、雨天時短縮コース
 に変更いたしますので御了承ください。

その場合昼食休憩はありません。

*雨天時ゴール : 阪急/山本駅 (12:00) 8km
 (短縮コース/昼食休憩無し)

【竜山～日笠山を目指す のじぎく観賞

11km(健脚向き)】 L:里吉

開 催 日 時 11月1日(土) 10時00分

集 合 場 所 JR 神戸線宝殿駅南側

コ ー ス 高砂総合運動公園～竜山～曾根
 天満宮～日笠山(昼食)～馬坂峠
 ～牛谷会館～JR 神戸線/曾根駅

ゴール: JR神戸線 曾根駅 14時30分頃

☆宝殿駅からのスタート。高砂総合運動公園で休憩
 後すぐに竜山へ。低山で歩きやすく 360度景観が
 何とも言えず、うっとり竜山から南西に日笠山が
 見えます。曾根神社あたりで一服後、日笠山を目指
 します。県花ののじぎくを見てください。あちこち
 で咲いているのを、期待して気持ちよく歩いて思
 存分楽しんでください。

【熊野古道バスウオーク(11/29 実施)】

参加希望者が多く、大型バス2台の計画に変更し
 ました。残席些少となっていますので、参加希望
 者は早めに協会、もしくは担当理事迄お電話でお
 尋ねください。9月27日以降費用の徴収をさせて
 いただきます。なお、キャンセル時の返金はでき
 ませんので、ご承知おきください。

※※※ファミリーウオーキング※※※

② 灘の酒蔵巡り ㊦ ㊦ 10km

開 催 日 時 11/2 (日) 9時30分

集 合 場 所 JR神戸線 六甲道駅
 (六甲道駅 南へ徒歩5分)

ゴール JR神戸線 住吉駅 12時頃

参加費: 無料 ※事前申込不要 昼食休憩無
 コース

六甲道南公園→沢の鶴資料館→こうべ甲南武庫
 の郷→菊正宗酒造記念館→浜福鶴吟醸工房→JR
 住吉駅

先月の例会を振り返って

【神戸ハーブ園でランチ】

L:藤原

開 催 日 9月13日(土)

参 加 人 数 103名(会員70名)

(曇り) 視界良好

毎日発表されていた「熱中警戒アラート」。開
 催は無理と思っていました。9月に入って「熱中
 警戒アラート」の発表なし。なんとか開催出来て
 本当に良かった。

いつもより1時間早い9時集合、新神戸までは
 体と相談しながらのウオーキング、新神戸を過ぎ
 ると山道、久々のウオーキングは少しきつかった
 かな?最初のご褒美は雄滝や五本松隠れ滝の豪
 快なしぶき。バード園では、約1時間半のゆった
 りとしたランチタイム、園内散策、思い思い時間
 を過ごしました。天候の影響でハーブの香りがな
 いのが残念でした。残暑の厳しい中参加してい
 だきありがとうございます。2025年後半もよろし
 くお願いします。

新監査役について

役員会で検討した結果

田中 幸子様

高見 敦子様

お二人に、お願いすることになりました。

今後とも協会の運営に、ご力添えのほど

宜しくお願いいたします。