



KWA会報

2025 年(令和 7 年)6 月号

第377号 2025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

あなたはAEDを使うことができますか？

橋本規久子

AEDとは「Automated External Defibrillator」の略で「自動体外式除細動器」と訳されて心肺停止になった場合に心臓に電気ショックを与えて心臓を正常に戻す医療機器のことです。

日本では2001年に導入が始まり当初使えるのは医師等に限定されていましたが、電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれるという簡単さもあり2004年から一般の人でも使えるようになり解禁されて20年たちました。

私自身幸せなことに今まで実際に現場に立ち会ったことはありませんが、周りを見渡して声をかけ合って、その場にいる皆で、協力しあうことでいざという時にはAEDを使用することが出来たらなあと思っています。

その際に心臓マッサージ(胸骨圧迫)やAEDの使い方などを知っている人が周りに多ければいいし、助けも多い方がいい(最低3人は必要)というのは、「心臓マッサージは救急車が来てくれるまで交代してし続ける必要がある」からです。

まずAEDがどこにあるか、ご自分の家の周りではどこにあるか、いつもの駅や商店街やスーパーなどAEDは、どこに設置されているかをいつも気にかけていただきたいと思います。

どうぞご自分の身の回りの大切な人を守るためにもAEDの使い方を学んでみませんか。AEDの詳しい使用方法等の講習会は、「お住まいの消防署」におたずねください。

(参考) 神戸市講習会の場合

対象 神戸市内に在住・在学・在勤の中学生以上
受講料：無料

問い合わせ先 神戸市消防局市民防災総合センター
市民研修係(078-743-3799)

平日 8:45~12:00 13:00~17:00

例会は中止いたします。

・年間予定発表後の追加特別例会のIVW発行について⇒今後は配布します。

会報7・8月号のお休みのお知らせ

7・8月は熱中症を考慮し例会を中止にしています。会報についても7・8月号は、お休みさせていただきます。(9月号は9/13“神戸ハーブ園でランチ”より配布いたします)ご了承のほどよろしくお願いいたします。

事務所も7・8月は毎週水曜日のみ開所に変更いたします。(時間10時~16時)

ただし8/13(水)は盆休み

6月・9月の第1例会

【時の記念日ウォーク10km(一般向き)】L:時枝

開催日時 6月10日(火) 10時00分

集合場所 明石公園兜日時計前

(JR神戸線/明石駅徒歩5分)

コースは5月号を参照願います。(コース変更有)

ゴール 14時00分 JR神戸線/明石駅

☆西暦671年の6月10日、天智天皇が初めて漏刻(水時計)で人々に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。

明石公園内にある5カ所の幸せスポット巡りと、子供の村にあるハートの木を訪ねます。本松寺にあるジャイアント馬場のお墓と、武蔵の庭園も訪ねます。その後は周辺にある8カ所の子午線標識を巡り訪ねます。ゴール後は、明石といえば“玉子焼き”ですね。

【山麓リボンの道(ジェームス山編)

7・14km(一般・健脚向き)】 L:松山

開催日時 6月14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~旧グッケンハイム邸~ジェームス邸~山電東垂水駅(Aゴール)~平磯芝生広場(昼食)~五色塚古墳~舞子公園~山電西舞子駅(山麓リボンの道起点・終点)~JR神戸線/朝霧駅

Aゴール:山電/東垂水駅 12時頃

Bゴール:JR神戸線/朝霧駅 15時頃

☆神戸の山麓沿いの風景や街並みを、歩いてきましたが、今回が最終回です。最後は須磨海岸から潮風香る道を歩き昭和レトロ感満載の塩屋の街歩き後は、ジェームス山の名所ライオン像とジェ

総会にての決定事項

- ・繰越金⇄純資産問題について純資産で問題無し
- ・熱中症対策としてKWA例会の中止判断
熱中症警戒アラートは前日PM5時と当日AM5時発表
熱中症特別警戒アラートは前日のPM2時に発表
都府県単位で環境省・気象庁より発表されます。
当日のAM7時に集合場所の府県に、熱中症警戒アラート及び熱中症特別警戒アラートが、発表されていたら

ームス邸の門前を通ります、絶景ポイントは滝の茶屋駅付近から見る眺望と、ほかには東垂水公園・五色塚古墳から見える明石海峡大橋越しの淡路島も絶景ポイントです。風景を楽しみながら歩いて体の疲れを癒しながら完歩してください。また山麓リボンの道4回全てを、完歩された皆様には、記念品を差し上げたいと思います。必ずスタンプカードを忘れずにお持ちください。

【あじさいウオーク 12km(一般向き)】L:石本

開催日時 6月28日(土) 10時00分

集合場所 西鈴蘭台駅前広場
(神鉄/西鈴蘭台駅徒歩3分)

コース 北五葉～二軒茶屋～学習の森～
(Aゴール) 神戸森林植物園西門～
神戸森林植物園正門～山田道～
神鉄・神戸市営地下鉄/谷上駅
(Bゴール)

Aゴール:12時頃(森林植物園西門)

Bゴール:15時頃(神鉄・市営地下鉄/谷上駅)

☆急遽リッパ変更で下々見をした結果、修法ヶ原経由の山道は厳しく比較的楽に森林植物園に至るコースに変更します。Aゴールの方は森林植物園西門にてI V Vを受けり後は、自由行動です。Bゴールの方は昼食後、森林植物園正門を13時頃に集合し山田道を通り神鉄及び神戸市営地下鉄/谷上駅に向かいます。雨天時などで川が増水している時は、弓削牧場附近から住宅街を経て谷上駅に行きます。森林植物園は今年から神戸市内に居住し65歳以上(公的機関証明書要)のみ入園料が、無料に変更になっています。入園料は300円です。

【神戸ハーブ園でランチ 9km(一般向き)】

L:藤原

開催日時 9月13日(土) 09時00分

集合場所 東遊園地・花時計/図書館前
(JR神戸線三ノ宮駅西口から10分)

コース 生田川～新神戸駅～布引貯水池～
神戸ハーブ園(昼食・別途入場券が必要)
～布引貯水池～JR新神戸駅

ゴール 新神戸駅 13時30分頃

残暑の厳しさが予想される9月中旬のハイキング、少し早い9時集合です。近くて遠い神戸布引ハーブ園、集合場所の街中の喧騒が新神戸駅を過ぎると、滝・ダム・山も景色。景色の変化を楽しみながら歩きましょう。ハーブ園で一旦ゴール、お昼タイムはゆっくりの1時間。帰りは往路と同じ道で新神戸まで歩きます。申し訳ありません、ハーブ園の入園料(200円)は各自負担をお願いします。

【熊野古道バスウオーク(11/29実施)】

5/31～例会で受付を開始します(定員45名)。

詳細は例会・HPで開示します。

7～8月は例会がないので、ご希望の方はお早めに申込みください。

【MCC食品とキューピー】の工場見学

募集終了・当日受付なし・IVVは配布します。

先月の例会を振り返って

【高座の滝から

芦屋ロックガーデン風吹岩へ】 L:小林俊

開催日 4月26日(日)

参加人数 98名(会員55名)

※約100名もの沢山の方に参加していただき有難うございました。初夏のような気候で、快晴の天気恵まれ絶好の登山日和でした。参加者の皆様、山登りを楽しんでいただけましたでしょうか?高座の滝からしばらく続くロックガーデンを堪能し、途中の展望所からの景色も素晴らしかったと思います。熱中症対策を行い、これからもご参加よろしくお願ひします。

【猪名川自然林ウオーク】

L:岩貞

開催日 5月3日(土)

参加人数 166名(会員80名)

※当日は、朝から気持ちの良いウオーキング日和でした。街中の狭い歩道を抜け、金毘羅の石灯籠や遊女塚を横目に見ながら通過し、藻川と猪名川の合流地点にある公園でひと休み。猪名川堤防に入ると魚が跳ねるのを見られました。春風に吹かれ六甲山系の山々を背景にした街を眺めているうちに自然林のある猪名川公園に到着。昼食後、伊丹空港から離陸する飛行機や園田競馬場の厩舎から首を出している馬も見られました。弥生時代の田能遺跡で資料館を見学した後、皆様が健脚でしたので、予定より早く酒蔵通りのある伊丹駅にゴール。

【阪神間モダニズム歩いて巡る

古きよき芦屋 Vol.2-①】 L:黒住

開催日 5月11日(日)

参加人数 102名(会員62名)

※8年前に、その一回目に訪れた“深江文化村”の一邸が既になく、時間の経過を感じました。

一方、訪問した六カ所の近代建築のうち、五ヶ所の建物が“登録有形文化財”と言うハイレベルな環境でした。今回は午前中だけで廻ったため、それぞれの建物の特長をコース図裏面に記し、スタート前にそれを“予習”をしていただくスタイルとしました。所要時間約1.5時間、6km.のコース距離なので、不参加の方でも、今回のコース地図でお一人でも廻れます。コース地図(裏面建物解説)ご希望の方はご連絡ください。

2025年新入会員のご紹介

新しい仲間が増えました、よろしくお願ひいたします。

柏木 茂(神戸・西区)

2025年4月30日 現在 会員数は189名です。