



KWA 会報

2020年(令和2年)10月号

第325号 2020年10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

「新型コロナとインフルエンザ、どう違うの？」

堀米克弘

どう対処するのか。両者の共通点と相違点を知っておくことが重要だ。

(1) 新型コロナとインフルエンザは、同時に感染するの？

異種のウイルスだが同時感染しているデータがある。コロナの初期症状はインフルと同じだが、味覚・嗅覚障害と全体症状が2~3週間長く続くのが特徴。ダブル感染は重症化しやすく見極めが重要。

(2) ダブル感染の予防は？

コロナの感染は飛沫と接触が要因。よって、マスクとソーシャルディスタンス、手洗いが予防策。コロナの感染率がインフルより高いのは、無症状でも他者に感染させるから。一方インフルは発症しないと他者に感染しない。

(3) 症状の見分け方は？

症状からは見分けにくく、検査しないとわからない。初期症状は類似し、むしろインフルの方が強い。よってコロナ検査とインフル検査の2回検査が望ましい。専門家は、未知数であるとして合併症回避のため、インフル予防接種を勧めている。

(4) ワクチンがないコロナ対処法は？

現状ではマスク、手洗い、換気、三密回避しか無い。ポイントはウイルスが侵入する数分から20分間前の手洗い(消毒)とマスク(防御)である。

(5) 今後の動向は？

新型コロナの扱いは、感染症の二類相当からインフルと同じの五類に変わり、縛りが緩むため感染拡大のリスクが高まる可能性がある。10月以降からPCR検査はかかりつけ医でも可能となる。治療薬ではアビガン、レムシビルが注目され、さらに新モノクローナル抗体という特効薬が出現した。日本のコロナウイルスは武漢型やニューヨーク型と比べ、毒性は弱いとされるが、自然消滅したSARSと今も残るMARSもあり、コロナも残りそうだ。感染が減速したかに見えるがなお引き締めていこう。

2020年10月・11月の例会

【甲山に登ろう 13km(健脚向)】 L: 小林俊隆

開催日 10月3日(土) 集合時刻 9時30分

集合場所 阪急今津線/仁川駅

西口/弁天池公園

コース詳細は9月号に記載

【曾根の山々を見て歩く 10km(健脚向)】: 里吉

開催日 10月31日(土) 集合時刻 10時

集合場所 JR神戸線/曾根駅

コース 豆崎~大平山(△159m)~大谷山(△161m)~地徳山(△194m)~鹿嶋神社~市ノ池公園~北池~旧西国街道~JR神戸線/曾根駅

ゴール予定 14時半頃

☆ 駅近くの寺の跡地に集合、北へ国道2号を渡り豆崎の登山口に入る。山を3つほど上り下りして(途中西方に姫路城が)、鹿嶋神社をかすめて市ノ池公園で昼食。昼食後高御位山全山を見ながら平地を東へ。旧西国街道を西へ歩いてゴールの曾根駅です。



【池田織姫伝説聖地巡礼 11km】 L: 佐々木

開催日 11月7日(土) 集合時刻 10時

集合場所 JR宝塚線/川西池田駅

北口 駅前ロータリー

コース 呉羽座跡~呉服神社~伝承・染殿井~猪名津彦神社~辻ヶ池公園~池田市民俗資料館~五月丘古墳~茶臼山古墳~星の宮~池田城跡公園~五月山動物公園~伊居太神社~伝承・唐船ヶ淵~JR宝塚線/川西池田駅

ゴール予定 14時半頃

☆ 池田に伝わる“織姫伝説”にまつわる場所を歩きます。この地域で最も古い古墳、新しい古墳を巡ります。地域の性質上、後半には適度なアップダウンがありますが、標高約110mの古墳展望所からの眺めは最高で疲れも吹っ飛びます。全体の距離も11kmでゆったりWでは少しハードになります。今回はIVV認定です。秋のハイク日和、少し長めのゆったりWを歩いてみませんか？

【明石の浜の道 14km】

L: 高見

開催日 11月11日(水) 集合時刻 10時

集合場所 JR神戸線/大久保駅(ゆりの木公園)

コース 江井ヶ島海岸~明石原人腰骨発見地~アカシヅウ発掘地~八木遺跡公園~望海浜公園~JR神戸線/明石駅

ゴール予定 14時半頃

☆ 江井ヶ島から明石川までの「播磨サイクリングロード（浜の散歩道）」を歩きます。播磨灘（瀬戸内海）の眺望を楽しみながら歩けるコースで、散歩道の途中には明石原人やアカシヅウの化石発掘地があります。ゴール後は明石名物の「玉子焼き（明石焼き）」が待っています。

＊＊ **ファミリーウォーキング再開します** ＊＊
11月1日（日） 地下鉄西神中央駅東広場 10時
榎谷川から松本自噴泉公園・如意寺を巡る 11km

先月の例会を振り返って モーニングウォーク

大阪湾の眺望を楽しむ

L：斎藤

開催日 8月29日（土）

参加人員 167名（会員122人）

☀ 朝8時少しは涼しいかと思いきや、歩きだすと太陽の光を浴び、暑いなの、明石海峡大橋と淡路島の素晴らしい景色を堪能できる1番目のポイント・さかなの学校では日陰に入り水分補給。2番目のスポット恋人岬も快晴、3番目のスポット東垂水展望公園、ここまできると熱中症計も厳重警戒のレベル、滝の茶屋駅、塩屋駅、須磨浦公園駅と参加者は自由にゴール。自由解散、最終ゴールのJR須磨駅まで歩かれた健脚の皆さん、お疲れ様でした。

夏を惜しむ空港パノラマ・SKY-HIGH-ク

開催日 9月5日（土）

L：佐々木

参加人員 116名（会員98人）

☀ 夏を惜しむどころか……台風の接近で湿度・気温が朝から上昇したため、熱中症の危険性を考慮しコース途中からショートカット、JR伊丹駅へゴール。それでも10kmの距離があり参加者の皆さんには水分補給をこまめに行っていたら、無事に運営することができました。皆様方のご協力に感謝いたします。

阪神間モダニズム⑦

歩いて巡る古き良き神戸③

L：黒住

開催日 9月12日（土）

参加人員 153名（会員98人）

☀ 通算7回目、かつ神戸では3回目の人気シリーズ。遠路、三重県からの常連ご夫婦の姿も。マスク必携、熱中症にも気をつけさらに”密”を避けるため、40名前後のグループでコロナ対策スタート。従来のリーダーによる口頭解説に替わり、建物通し番号表示（大判カラー）・地図裏面の各建物の詳細解説も好評。イスラム教モスクが印象的との声が多く聞かれました。

♥♥新型コロナウイルス自粛の日々の生活、皆さんのがんばりや思いを会報に載せます。（掲載分には薄謝もありますのでどしどしお寄せ下さい。）♥♥

新入会員です…

相良 昇

今年の2月に会員となりました。入会後に新型コロナウイルスの影響で3月以降の例会が中止となりそのタイミングの悪さを嘆きつつ、いつか再開できることを待ち、ついに8月29日（土）の舞子公園編から喜んで参加させていただいています。住まいは大阪府茨木市です。なぜ神戸W協会なのか？
1. 勤務が神戸 2. 定期券が使える(?) 3. 神戸が好き 4. 協会の雰囲気がいい、が理由です。

転勤が多かったのですが15年前に現在の居住地に家族と住むようになり、8年前に単身赴任となり東京・府中に5年間住みました。その時にJR東日本ハイキングに参加し、街歩きに魅了されました。府中からは東京だけでなく神奈川・埼玉への交通の便がよく千葉・茨城へも足を伸ばしウォーキングを楽しんできました。3年前に関西に戻り、JR西日本ハイキングとか阪急ハイキングに参加し、山歩きにも興味を持つようになりました。JR東日本・阪急とJR西日本の違いは単独行動か、集団行動か、です。単独行動は地図片手に自由に動けますが途中で道がわからなくなることもありました（自己責任）。集団行動は自由には動きませんが道にはぐれることはないです。自由に、縛られずウォーキングを楽しむのもいいのですが各協会のハイキングに参加しながらどちらの協会に所属するのがいいのかな、と思い始め、通勤でいつも六甲山の景色がお気に入りであること神戸W協会主催の何回か参加していつもテキパキとされており、（歩行速度は他協会より速いようです…）、会員さんとの雰囲気も良さそうであることにより入会させていただくことになりました。

会員の中ではかなり若手となりますが今後ともよろしく願いいたします。

訃報

恋田 克己 様

7月19日 ご逝去になりました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

会報318号では“地球1周40,000km達成”のご報告もさせていただきました。協会活動にも多大なご尽力をいただきました。ありがとうございました。

2020年度

ウォーキング賞についてのお知らせ

9月度の企画委員会で審議し、下記のとおり受賞回数を決定いたしました。

☀ ウォーカー賞 年間8回以上

☀ ベストウォーカー賞 年間16回以上

・10月より残7例会、受賞間近の方は無理のないように頑張ってください。

・HPに参加回数の一覧を開示いたします。ご参考までに。（参加票を提出していただかないと集計できませんので、気を付けてくださいね）