



KWA 会報

2013年(平成25年)4月号

第236号 2013年4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

ウオーキングの「教訓アラカルト」その2

堀米 克弘

⑨歩くとき幸せになる……歩くときドーパミン(やる気・爽快感)とセロトニン(精神安定・幸福感)という神経伝達物質が脳内に充満し、満足感と免疫力が向上し子供の学力も向上する。

※ウオーキングは発想力と集中力を高め、リラックス(きれない子)させる英才教育(歩育)だ。
⑩ゆったりウオーク……ひたすら歩くから、遊び楽しく巡り歩くスタイルへの転換を。※語源は「ソフトウオーキング」

⑪歩けば五つの功德がある……1. 健康維持・体力増進、2. 自然とのふれあい、3. 人とのふれあい、4. レコーディング(思い出作り)、5. 地元の肴(料理)と酒と文化を極める。

※こうして、ストレスが発散され明日へのエネルギーが湧いてくる。五徳を求め歩こう。

⑫まごわやさしい……ま(豆)、ご(ゴマ)、わ(ワカメ)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけ)、い(芋)※「孫はやさしい」の食品バランスで食べるのが理想的。

⑬五白の害……砂糖(糖尿病)、塩(高血圧・がん)、白米(肥満)、科学調味料(添加物の害)、農薬(健康被害)※摂りすぎると害になる五つの白い粉。(続く)

4月の例会

【芦屋・夙川さくらウオーク】

4月3日(水) 3月号会報に掲載済

ウオーク日本1800 加東市・加西市

【県民バスウオーク】

開催日 4月6日(土) L: 上ノ原
集合場所 JR・高速/神戸駅 湊川神社正門前
集合時間 受付7:30から 出発8時厳守
コース 五峯山光明寺～播磨中央公園～フラワーセンター～道の駅とうじょう～湊川神社
ゴール予定 18時頃

☆ 五峯山光明寺からのパノラマビューを眺めたあと、桜まつりが始まったばかりの播磨中央公園へ。桜の園のソメイヨシノに囲まれた芝生広場で花見を楽しみながらの昼食。午後にはフラワーセンター園内を自由散策。チュー

リップまつりも始まっていますが、興味(勇氣)のある女性は“オランダ衣装の試着体験”(無料)はいかがでしょうか。

【第19回六甲山分割縦走④22km(健脚向)】

開催日 4月13日(土) L: 松川
集合場所 六甲山・記念碑台
集合時間 9時30分
コース みよし観音～六甲ガーデンテラス～六甲山最高峰～一軒茶屋～東六甲分岐点～大平山～塩尾寺～湯元台広場～JR・阪急/宝塚駅
ゴール予定 15時30分頃

☆ 19回目の六甲山分割縦走は各回天気に恵まれ、多くの方々が最終回の4回目になりました。931.3mの六甲最高峰に登頂、山頂下はビューポイントです。4回完歩者は湯元台広場で記念品をお受け取り下さい。なお、一軒茶屋は休業の様子、昼食はご持参のほどを。

山麓リボンシリーズ

【山麓リボンの道③ 15km(健脚向)】

開催日 4月20日(土) L: 松川
集合場所 JR神戸駅 大倉山公園
集合時間 10時
コース 大倉山公園～祇園神社～平野温泉～烏原貯水池～西山公園～清水茶屋～須磨離宮公園～須磨霊泉～JR/須磨駅
ゴール予定 15時30分頃

☆ 祇園神社から平野温泉を経て烏原貯水池で早めの昼食。西山公園で山麓リボンの案内板を見つけましょう。高取山麓の清水茶屋を右手に見て、須磨離宮公園からJR須磨駅まで道標をたどりながら楽しく歩きます。

ウオーク日本1800 西宮市

【新緑の甲山を巡る 13km】 L: 渋谷

開催日 4月27日(土)
集合場所 阪急/西宮北口駅 南出口
集合時間 10時
コース 高松公園～門戸厄神～関学前～地すべり資料館～甲山森林公園～北山ダム～阪急/夙川駅
ゴール予定 14時30分頃

☆ 甲山森林公園は、明治百年・兵庫県政百年の栄光を讃えて作られた公園で 1970 年(昭和 45 年)にオープンしました。春は桜・ツツジに新緑と自然豊かな公園です。森林の香りを身体にいっぱい浴びながら、バードウォッチングなども楽しみましょう。

ファミリーウオーキング

①伊川のさくら並木から明石公園 10km
4月7日(日)地下鉄・学園都市駅 10時集合

以後の年間予定は以下のとおりです。

- ②新緑の酒蔵巡り
7月7日(日) JR・住吉駅 10時
- ③「太陽と緑の道」からしあわせの村へ
11月24日 地下鉄・名谷駅 10時
- ④新春「神戸八社」巡り
2014年1月12日 JR・新神戸駅 10時
参加費無料・来春までの全4回参加者には記念品贈呈

先月の例会を振り返って

ゆったりウオーキング

伊丹スカイパークと田能遺跡めぐり

開催日 2月17日(日) L:堀米
参加人員 141人うち子供8名(会員32人)

※ 田能の古い街並みが今も残る覚園寺から農業公園を経て、古代のロマンが息づく田能遺跡資料館へ。ここは 2000 年前の弥生時代の人々が暮らしていたところ。資料館内では学芸員のレクチャーを受ける。圧巻は、昼食地・スカイパークで大小の飛行機離発着の様子が観られたこと。8 人の子供たちの参加もあり、親子で満喫されたことと思います。

尼崎の昔と今

L:村上

開催日 2月23日(土)
参加人員 362人(会員195人)

※ 都会の真ん中にある寺町の 11 か寺を堀越しではありましたが全て巡りました。いかがでしたか。運河の「であい橋」が大きな木製吊橋であることにびっくりされたのではないのでしょうか。閉鎖中の電機メーカーの巨大な工場の建物に一抹の寂しさも感じられましたが、日本経済の力強い復活を大いに期待しましょう。

第19回六甲山分割縦走③

L:久川

開催日 3月2日(土)
参加人員 246人(会員120人)

☘ 天狗道、難所とはいえ何度来ても上りごたえのある楽しいコース。雪もちらつく寒さの中、今回は鮮やかな服装の若き山ガールも多く参

加してくれました。かつてない参加者の健脚ぶりには脱帽ですが、会員の方の参加が一般より少ないのは気になるところです。3 回連続参加者 175 名(会員 105 名)の皆さん、4 回完歩して記念皮バッジをゲットしましょう。

第21回総会ウオーク

L:原

開催日 3月16日(土)

参加人員 総会参加者数 210人

☀ 200 余名の参加者で例年のコースのウオーキングを実施しました。田園地帯では独特の臭気に迎えられながら 11 時前西神中央公園に到着。トイレ休憩の後、うぐいすの声を耳に 11 時 45 分ワイン城へ到着。正午から現地集合の会員を加えて総勢 210 名の出席を得て第 21 回総会を開催。議案は全て可決承認され、続いて在籍 20 年、10 年の諸氏が表彰された後、バーベキュー会場へ移動し親睦を深めました。心地良い早春の一日でした。お手伝い頂いたみなさまに深謝致します。

新入会員のご紹介

よろしくお願ひ致します。

駒澤 輝夫(堺市) 鎌松 澄男・美幸(高砂市)
青木 啓二(北区) 清水 豊文(西区)

(敬称略)

3月20日現在 会員数は385名になります。

楽しいウオーキング教室

第49回 楽しいウオーキング教室(A)

ウオーキングの基礎知識を知ろう!

4月23日(火) 10時(協会会議室)



おめでとう!
40000 km達成!!

那須 勝さんと高木 賢夫さんが 地球 1 周 4 万kmを達成されました。これからも元気で記録を伸ばし続けて下さい。

設立 20 周年記念品の進呈について

6月9日(日)開催予定の「KWA20周年記念ウオーク」で、会員(3月31日現在)の皆様へ記念品を進呈致します。多数の皆さんのご参加をお待ち致します。

2012年度のベストウオーカー賞

初詣ウオーク以来、各例会でお渡ししておりますが、まだ若干名の方の申し出がありません。対象者(会報3月号で発表済み)は4月中の例会で必ずお受け取り下さい(以後は事務所での渡しとなります)。