



KWA会報

2016年(平成28年)5月号

第271号 2016年5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北棟4F

Tel・Fax 078-251-0114

スタッフさんいらっしやい

小林加須子

協会ができて間もなく四半世紀。会員の新陳代謝もあり、20数年で平均年齢は発足時より10歳ほど高くなっただけですが、人間の経年劣化は、日々鍛えているとはいえ否めません。当協会の看板行事ともいえる六甲山の4分割縦走をはじめ、背にする山々の素晴らしい山道を例会から外すのは何とももったいない。そこで我と思わん方々、まずは例会時のスタッフから体験してはいただけませんか？

先日の分割縦走の日の天狗道で、ご自分より少しだけ年上かなという女性をしっかりとサポートして下さる会員さんのお姿に接しました。お互いの笑顔が嬉しかったですねえ。みんな優しい気持ちを持っています。

スタッフといえば「車よう！」「自転車ですよ！」「歩道半分開けましょうね」と大声ばかりが目立つかもしれませんが、それもこれも、参加して下さった皆さんすべてに事故なく他とのトラブルもなく、いい気持ちやっとなあと帰っていただきたいからこそその声かけのつもりです。安全な例会を作る、どうかそのために皆さんがお持ちのボランティア力を貸していただけませんか？まずスタッフから。そして良ければ企画や運営にもどんどん参加していただけるようになれば万々歳です。まずは一度ご体験を！待っています！！

5月・6月の第1・2例会

【北神極楽寺・八多川コース 10km】 L: 的場

開催日 5月4日(水・祝)

2016/4月号に掲載済

のんびりと、山笑う好季の野辺を歩きましょう

【第22回六甲山分割縦走④22km(健脚向)】

開催日 5月7日(土)

L: 久川

2016/4月号に掲載済

すでに分割③迄お済みの方は特に忘れずにご参加のうえ、記念品をお受け取り下さいね。

花シリーズ③

【カキツバタと垂水の史跡巡り 14km】

開催日 5月14日(土) L: 齋藤
 集合場所 JR/舞子駅 舞子公園
 集合時間 10時
 コース 大歳山遺跡～多聞寺(カキツバタ)～垂水健康公園～五色塚古墳～JR/垂水駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 垂水区の三大パワースポット、大歳山遺跡(堅穴住居)、『こうべ花の名所50選』に選定されている多聞寺(ご本尊は毘沙門天)のカキツバタ、そして明石海峡を見下ろす高台の五色塚古墳へ歩きます。

【山陽道を歩く 12km】

L: 松川

開催日 6月4日(土)
 集合場所 JR/舞子駅 舞子公園
 集合時間 10時
 コース 朝霧駅(大蔵海岸)～大蔵谷旧宿場筋～子午線交番～明石天文科学館～柿本神社～月照寺～明石公園～西新町駅～十輪寺～JR/西明石駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 大蔵谷旧宿場筋は昔の旅籠屋の名残りをとどめた家並みがあり、大蔵谷本陣はこの宿場の中央に有りました。大蔵院は本陣のあとを寺院にしました。子午線交番から子午線標柱を探しながら明石天文科学館に。明石公園で昼食後、旧街道をたどり入り口に秀吉の名残りが残る十輪寺へ。その後、〇〇屋敷の庭がビックリ！です。

【西国街道(伊丹～西宮)ウオーク 16km(健脚向)】

L: 村上

開催日 6月11日(土)
 集合場所 JR/北伊丹駅 西猪名公園
 集合時間 10時
 コース 伊丹緑道～昆陽宿～昆陽寺～西武庫公園～甲武橋～阪急/門戸厄神駅～西宮戎神社～JR/さくら夙川駅

ゴール予定 15時30分頃

☆ 平安時代に畿内～大宰府迄の街道が開設され、江戸時代に西国街道と呼ばれました。伊丹から西宮までを、前半は昆陽宿、昆陽寺を通り、後半の武庫川西岸から西宮戎神社までは主に川沿いを歩きます。旧街道沿いには標識、案内板も多く、都会の中で昔をしのぶのも楽し

いではありませんか。

☀ 「桜だより」がとても気になった今年の桜でした。満開の桜と荘厳な石垣の対比は見事で、桜に囲まれて天守閣も嬉しそうでした。大川の流りに沿った桜並木のプロムナードも素敵でしたね。皆さんは、今年の満開の桜 Walking に満足されましたか？

ゆったりウオーキング(歩育併設)

【有馬富士公園・福島大池散策 8km】

開催日 5月15日(日) L:堀米
 集合場所 JR/三田駅
 集合時間 10時
 コース 武庫川遊歩道～大池せせらぎコース～福島大池～JR/新三田駅
 ゴール予定 13時30分頃

☆ 武庫川の美しい流れを眺めながら武庫川遊歩道を歩きます。新三田駅を通り過ぎ、大池せせらぎコースに入ると間もなく福島大池です。逆さ富士を見ながら昼食後、ゴールのJR/新三田駅へと向かいます。

☑ ゆったりウオーキング 7/24(日)「アサヒビール工場見学・試飲」〈事前申し込み 120名〉の受付は当例会日(5/15)に三田駅で行います。残数があれば、以降の通常例会で受け付けます

先月の例会を振り返って

土佐街道・町屋の雛祭りから高取城址へ

開催日 3月26日(土) L:堀米
 参加人員 107人(会員81人)

☀ 難攻不落の日本一の山城と呼ばれた高取城の偉大さを感じた登山でした。五百羅漢から先の山道の険しさ、城内へと通じる壺阪口門あたりの苦しみを乗り越えると本丸へ。本丸の石垣からの眺望は、好天が幸いして大和平野や遠く大峰山系の山々もくっきりと望め、晴れ晴れとした格別なものがありました。下山後は町屋の多数のひな飾りを観ながら、お買い物も多かったと思います。

小野アルプス縦走 12の頂ピークを越えて

開催日 4月2日(土) L:吉原
 参加人員 160人(会員98人)

☀ 満開近い桜をあちらこちらで見ることができました。気温も高く、皆さま汗だくの中歩かれたことでしょう。小野アルプス縦走は楽しんでいただけましたか!?山歩きの好きな方には楽しんでいただけたと思います。山登りは苦しいですが、見晴らしの良い山頂から見る景色は格別のものでした。また一緒に山歩きを楽しみ、多くの感動を見つけましょう!

大阪城外堀の石垣と大川の桜 L:橋本規久子

開催日 4月6日(水)
 参加人員 155人(会員116人)

タイガース優勝祈念・三社巡り L:高橋伸治

開催日 4月9日(土)
 参加人員 210人(会員164人)

☀ 「六甲おろし」の大合唱、ご協力ありがとうございました。皆様の祈念のおかげで今年は優勝間違いなしでしょう。ウオーキングの疲れは廣田神社の満開のコバノミツバツツジや西宮市内のあちこちにまだ十分に残っていた桜がすっかり癒してくれました。

ゆったりウオーキング

アーモンドの花をゆったりウオーキングで

開催日 3月20日(日) L:村上
 参加人員 272人と子供8名(会員40人)

☀ 東洋ナッツ(株)の会場に早く到着する為、集合時間を9:30に設定。想定以上の参加者を得て、受付は長蛇の列となり、出発時間を遅らせ、深江大橋を経て、東洋ナッツ(株)のアーモンドの花のフェスティバル会場に到着。来場者で大混雑の中、可憐な花を觀賞、ナッツ製品の買い物後は、ポカポカ陽気の本庄中央公園で昼食をとり、早めのゴール。

新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

宮川 悟(芦屋市)

会員数は4月16日現在 360名です。

健康寿命を延ばす楽しいウオーキング教室



楽しいウオーキング教室

第68回 は10月開催です。

新スタッフのご紹介 (敬称略)

5月1日付 スタッフ委嘱

竹本 かをる

例会運営等 ご協力よろしくお願致します

☑ **お知らせ**

7月16日(土)の例会 県民バスウオー

”城下町出石お寺巡りの道”の参加希望者を5/14(土)“カキツバタと垂水の史跡巡り”の日より募集開始いたします。費用は会員4500円、他協会4800円・一般5000円。バス3台、定員120名。詳細は例会で配布のチラシを参照してください。