



KWA会報

2017年(平成29年)7月号

第285号 2017年7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

第9回みなと町神戸ツーデーマーチ (10月28・29日開催) の参加者募集を開始いたします。今年もご参加のほどよろしくお願ひいたします。

2017/6月号に掲載済み

熱中症注意喚起

堀米 克弘

熱中症が多発する季節になりました。自身の注意喚起のヒントになるよう参考にしてください。

熱中症は血管や細胞内から水分・ミネラル類が流出して脱水状態となり、体内の温度調節が出来なくなつて発症します。年間の救急搬送者は約25万人、うち高齢者が約半分で、その40%が家の中(風呂・就寝中)で発症しています。

熱中症予防のポイントは①水分の摂り方、②生活習慣、③食習慣、に関係しています。①汗をかき前に水分をたっぷり摂る(貯水満タン)こと。発汗によって塩分・ミネラル類が流出すると、脳はこれ以上塩分濃度が薄まらないよう水分の吸収を拒否するからです。②熱中症になりやすいタイプは、朝食を食べない、太り気味、冷え性、睡眠不足、風邪をひきやすい、運動をしない、尿の量が少ない、水分摂取量が少ない、厚着症、冷房をかけない。以上の1個で予備軍、2個以上で赤信号、2～3個で体温調節不可となり熱中症へ。7～10個で脱水状態へといわれています。③朝食ではみそ汁、野菜、お茶、牛乳などから水分をしっかりと摂ること。タンパク質は体液を調節し、脱水を防ぐので、肉、魚、豆腐などを意識的に摂りましょう。

高齢になると体内水分は50%に減少し(幼児70%、成人60%)、さらに喉の渇きを感じにくくなるため、早め早めの水分補給が重要となります。例会参加のスタート時には貯水満タンの状態で歩きだし、こまめに補給をしましょう。

7月・8月の第1例会

花シリーズ③

【あじさいウオーク

トエンティクロスを往く 15km (健脚向)】

開催日 7月1日(土)

L:村上

集合場所 新幹線/新神戸駅 10:00

2017/6月号に掲載済み

【河内音頭発祥の地 12km】

L:大西

開催日 7月8日(土)

集合場所 JR/久宝寺駅(大和路線)

【旧摩耶道ウオーク 16km (健脚向)】 L:松川

開催日 7月29日(土)

集合場所 JR/六甲道駅 風の郷公園

集合時間 10時

コース 護国神社～徳川道～穂高湖～掬星台～摩耶山史跡公園～旧摩耶道～雷声寺～JR/新神戸駅

ゴール予定 15時30分頃

☆ 徳川道(杣谷・カスケードバレー)と呼ばれ小さな滝が連続しています。杣谷峠まで、休み、休み登ります。杣谷峠でトイレ休憩した後、穂高湖で湖を眺ながら昼食、掬星台、摩耶山史跡公園のビューポイントを眺ながら行者屋敷跡から旧摩耶道に入り、山好みのコースを歩き雷声寺へ。

【みなと神戸海上花火大会

たそがれウオーク 11km】

L:斎藤

開催日 8月5日(土)

集合場所 JR/三ノ宮駅 東遊園地

集合時間 16時30分

コース 東遊園地～中公園～南公園～しおさい公園・中間ゴール(海上花火大会自由見学・(最寄駅は/ポートライナー/みなとじま駅)～神戸大橋～東遊園地

ゴール予定 20時頃

※ 懐中電灯ご持参ください

☆ 宵闇の迫る中、神戸が誇る1000万ドルの夜景をバックに、海上花火大会が見られるというウオークです。絶好のポイント、ポーアイしおさい公園へ中間ゴール、その後は、メリケンパークの会場近くの東遊園地へゴール。花火や南京町を楽しみましょう!!

ゆったりウオーク

【吹田の歴史散策と

アサヒビール吹田工場見学 12km】

L:堀米

開催日 7月23日(日)

集合場所 JR/吹田駅 中央改札口・駅前広場

集合時間 10時

コース 駅前広場～高浜神社～浜屋敷～吹田の渡し跡～中之島公園～旧西尾家～泉殿宮～アサヒビール吹田工場見学(流れ解散)～JR/吹田駅

※ 当日の工場見学は、13:00～と早まりましたので、諸施設の見学は中止し、通過といたします。

ゴール予定 14時30頃

☆ 事前申込 120名限定は、まだ26名の空きがあります(6/17現在)。今後の受付は、例会参加時以外に事務所への電話でも可能ですのでお早めにお申し込みください。当日の工場見学はイベント日と重なり、13:00からと早まったため、ウオーキングコースの施設見学は、通過のみとなります。

た。道端には、初夏ならではの紫陽花、ゼラニウムなどの花が目を楽しませてくれましたが、なんといってもゴール後の、明石名物玉子焼きと冷たいビールが喉を楽しませてくれました。軽い熱中症の方がいました。体調を整えて参加し、スポーツドリンクなどでこまめに水分補給をしましょうね。

・・・神戸港開港 150 年記念・・・

イベントウォーク ①

坂本龍馬ゆかりの神戸の足跡を訪ねて歩く 8km

日 時 7月16日(日)
 集合場所・時間 東遊園地・10時(受付9時より)
 ゴール メリケンパーク・神戸海洋博物館前
 参加費 無料

主催；神戸市みなと総局
 主管；神戸ウオーキング協会

西国街道から昆陽池・伊丹

L:高橋

開催日 5月23日(火)
 参加人員 58人

☀ JR人身事故の影響で出発は30分遅れとなりましたが、爽やかな五月晴れに恵まれ、多田街道、西国街道の花や町並み、伊丹の緑と水のみちの木陰等気持ちの良いウオーキングを楽しむことが出来ました。ゴールの後、伊丹の地酒を楽しまれた方もおられたようです。

中之島公園のバラ園と造幣局見学

L:岩貞

開催日 5月24日(水)
 参加人員 90人(会員39人)

☀/☂ 都会のオアシス中之島公園に着くと色彩豊かな絨毯のようにバラが咲き、香りも楽しみました。昼食場所では、対岸に造幣局を眺めながら食事し、工場見学へ。効率化された機械の中からキラキラ光る500円玉が次々流れているのをどのように思いましたか。その後、博物館見学。明治金貨のデザインに感動。しとしとしてきましたので急ぎゴールへ向かいました。

先月の例会を振り返って

谷上からの山を楽しむ

L:加藤

開催日 5月27日(土)
 参加人員 158人(会員133人)

☀ 梅雨入り前のまるで天からの褒美のような見事な晴天下、目に少し痛いぐらいの眩しい新緑を楽しみました。大袈裟ですが、この齢になるまで「生きていてよかった」と感じるようなウォークだったと表現しておきます。

播磨アルプスからの展望と笹ユリ観賞 L:吉原

開催日 6月3日(土)
 参加人員 282人(会員98人)

☀ 当日は天候がとても良く、晴れの中、例会を実施できました。会員、一般の方々も大勢ご参加いただき、集合場所が狭く感じたくらいでした。総勢で280名余りでした。JR宝殿駅を出発して、田園風景を横目に、高御位山登山口まで歩き、小休止を取り、ここから一気に山頂まで登りました。けもの道も階段道にも笹ユリが咲き、登山者を出迎えてくれました。今回は多数の笹ユリが観賞出来ましたね。昼食後は先発組と後発組に分かれて出発しました。昼食時の播州平野の展望も綺麗でしたね！暑い中、参加いただき有難うございました。また同様な企画をいたします。奮ってご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

ニュータウンから明石の玉子焼

L:佐藤

開催日 6月10日(土)
 参加人員 165人(会員148人)

☀ 入梅直後ながらお天気に恵まれ、学園都市から明石まで歩きました。基本的には下りのコースでしたが、時々現れる上り坂がきつく感じられました。

新入会員のご紹介 よろしくお願ひいたします

田中 幸子(中央区)
 広瀬 義広・里美(丹波市氷上町)

会員数は6月17日現在329名です。

健康寿命を延ばす 楽しいウオーキング教室



涼しくなるまでしばらくお休みです。
 教室は 11月14日(火)から
 楽しいウオーキングは10月24日(火)から再開します。お楽しみに。

☑ 例会日程 変更
 印南野 池畔めぐり

10/14(土) ⇒ 10/9(月・祝)
 お間違えのないようお願い致します。

☑ 例会日程 決定
 神戸ルミナリエウォーク 12月13日(水)
 詳細は後日発表します。