



KWA会報

2017年(平成29年)6月号

第284号 2017年6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

1日100円健康法

黒住 聡

神戸ウオーキング協会の例会に参加し、しっかり歩き、何ら自覚症状がないから“健康!!”と感じておられる方、本当に大丈夫ですか？

現在、会社勤めをしています。会社勤めの最大のメリットは「定期健康診断」がほぼ無料で受診できることと感じています。逆に会社勤めのデメリットは何か？と尋ねられれば、個人差はあるでしょうが、個人的には“ストレス”です。さまざまな病気の元凶と言われる“ストレス”。仕事、人との関係。肉体を酷使していないのに週の半ばには「あと何日…」と無意識に計算してしまう。大半の例会が土曜日に実施され、歩きながら話しながら1週間分のストレスが“蒸発”していきます。

勤務先では毎春「生活習慣病検診」が実施され、ウオーキングをはじめから毎年々々、数値が改善しており、これは快感です！

昨年、知人から1日3回。食“前”に納豆を食べる健康法を教えてもらいました。半年実践した結果、中性脂肪の数値が前年から30%程度下がりました。食事“中”ではなく食“前”というのがミソです。空腹時ですから吸収率が高いということでしょうか。ウオーキングさえすれば健康が維持できるわけではありません。会員のみなさんも、お住まいの自治体が行っている検診を受診し、定期的にご自身の健康状態を把握すると同時に、このような楽しみ方をされてはいかがでしょうか？費用は1日約100円です。

6月・7月の第1・2例会

花シリーズ③

【播磨アルプスからの展望と笹ユリ観賞 12km
(健脚向) L:吉原

開催日 6月3日(土)
集合場所 JR/宝殿駅(山陽本線)
2017/5月号に掲載済み

アルコロジ大会

【ニュータウンから明石の玉子焼 12km
L:佐藤

開催日 6月10日(土)
集合場所 神戸市営地下鉄/学園都市駅
2017/5月号に掲載済み

県民バスウオーク(事前受付のみ・残席少)

【淡路・慶野松原西海岸ウオーク 12km】L:原

開催日 6月24日(土)
集合場所 JR/神戸駅 湊川神社正門
集合時間 7時30分(8時出発)
コース 湊川神社～神戸淡路鳴門自動車道～慶野松原(プロポーズ街道)～丸山漁港(魚菜館)～うずの丘大鳴門橋記念館～あわじ花さじき～三ノ宮下車

ゴール予定 18時頃

☆ 高速道路を経由して「西淡三原」まで直行、慶野松原(プロポーズ街道)を始点に丸山漁港まで約12kmを歩きます。同所にて昼食休憩の後の行程はすべてバスで、うずの丘大鳴門橋記念館からあわじ花さじきに立ち寄り三宮へ帰着します。今回は鳴門海峡へは行きません。

花シリーズ④

【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
集合時間 10時
コース 市ヶ原～トエンティクロス～森林植物園東門～長谷池～修法が原～大師道～JR元町駅

ゴール予定 15時30分頃

☆ アンコールに依るの計画。布引の滝まで登った後、布引貯水池から十数か所の瀬や補強された丸太橋をワクワクしながら渡ります。森林植物園東入口から入園し(有料、65才以上県内在住証明出来るもの提示で無料)、昼食時間を使って紫陽花を楽しみます。午後、修法ヶ原池を前に一服し、大師道を下ります。増水時はコース変更予定。夏場に向けて脚力と持久力を鍛えましょう。

【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)
集合時間 10時
コース 龍華町西公園～八尾市役所～河内音頭記念館～常光寺～金岡公園～弥刀神社～八戸ノ里公園～司馬遼太郎記念館～横沼公園～JR・近鉄/俊徳道駅

ゴール予定 14時30頃

☆ 八尾は「河内音頭の本場」とも言われ、現在の河内音頭のほか、流し正調河内音頭やジャイナ音頭、恩智音頭などの伝承音頭も、大切に唄い踊り継がれています。常光寺は流し節正調河内音頭の原初になったと伝えられています。八尾から東大阪へ初夏の長瀬川沿いを歩いてみませんか。

ファミリーウオーキング

② 雌岡山(めっこさん)パノラマのみち 8km

7月2日(日) 地下鉄/西神中央駅

最明寺～神出神社～裸石神社～金棒池～神鉄/緑が丘駅

先月の例会を振り返って
室津古道を歩く

L:松川

開催日 4月22日(土)

参加人員 121人(会員91人)

※ 昨年は県西部での例会が無かったので、今年は懐かしの室津古道を企画致しました。山陽道、室津街道、道標が沢山有り、先人達の歩いた面影が感じられたウオークでした。元気にゴールされ歩きの達成感が有ったと存じます。室津漁港で少しは風の色が見えましたでしょうか。

西宮浜・芦屋浜の風を楽しむ

L:高橋

開催日 4月29日(土・祝)

参加人員 255人(会員167人)

※ 西宮・芦屋の浜風を十分に楽しめたでしょうか。ヨットハーバー、砂浜などの海岸からの眺望は心を解放してくれます。参加者の方から別の季節にも訪れたいとの感想をいただきました。午後は天候不安定とのことで、ひたすら芦屋川を遡上し、芦屋駅に到着するころに通り雨がありましたが、全員無事にゴールできました。

第23回 六甲山分割縦走④

L:久川

開催日 5月6日(土)

参加人員 129人(会員70人)

☂/☘ 記念碑台は約5メートル先が見えるかというほどの“霧の六甲山”でした。霧雨の中を予定時刻に出発。六甲ガーデンテラスで一息つき、車道、自然歩道を歩き、六甲山最高峰・一軒茶屋には11時に到着。40分の休憩を行い、東六甲分岐点から足早に大平山、大谷乗越、塩尾寺を経て、先頭は14時30分に、最後尾も40分後に阪急/宝塚駅に到着。4回完歩者には記念ホルダーを贈呈しました。悪天候の中、六甲山愛好者の方に感謝と、事故もなく下山できたことをお礼申し上げます。

4回完歩の会員は以下の 56名 です。

(会員番号順・敬称略)

的場 邦彦 上ノ原紀子 松川 芳郎 里吉 正夫
高家 清城 加藤 洋一 安井 孜 野沢 輝夫

林 光明	林 勢津子	志賀 正哉	志賀 蓮子
山下 奉晃	紀野 猛男	名和 郁夫	小林 實
石田 篤夫	岡 昌宏	渋谷 英雄	山下 高德
井原 啓之	塩田 武嘉	光野 功	恋田 克己
吉原 康之	高見 明彦	山本始華留	山本喜代美
宮崎 征秀	高木 登	住ノ江春夫	高見 敦子
矢野 友章	斎藤 巧一	伊木 由紀	藤本 順子
峯 光春	平井 由幸	土井 妙子	福永 美保
中村久美子	平澤 均	石本 好数	永幡 知之
友松 紀子	高峰 京子	小林 俊隆	奥村 好宏
岡田 豊和	竹本かをる	大西 雄三	桐本八重子
宇治 敬司	前川 敏夫	浜田 重彰	岡田 昇

西国街道を往く さくら夙川～三ノ宮 L:大西

開催日 5月13日(土)

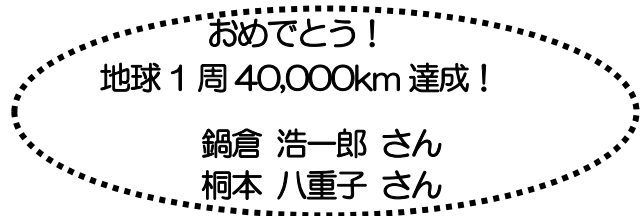
参加人員 89人(会員81人)

☂/☘ 朝から傘を差すほどのお天気ながら 100名近くの参加者が集合。西宮神社の西を起点に西へ、南へと西国街道を辿りました。昼食場所の本庄中央公園では傘もいらず、12時半頃再出発。新在家で六甲道駅ゴールのAグループは北へ、Bグループはさらに西国街道に沿って西へ。15時前JR三ノ宮へゴール。2回続けての雨男、でも昼前には上がりました。

新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

木下 治子(兵庫区)

会員数は5月17日現在 326名です。



これからも元気に歩いてください



協会ホームページの写真の撮影でおなじみの高木賢夫さんの写真“早春歩いて満喫!!”が第30回記念倉敷ツーデーマーチフォトコンテストにおいて入選の栄に輝きました。今後もご活躍を期待いたします。

☑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。