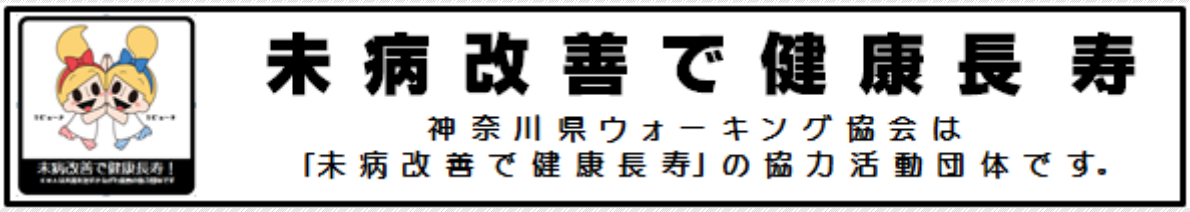
KWA　　２０２５年　第２９９号

かながわを歩こう　6月号

ＮＰＯ法人 神奈川県ウオーキング協会（一般社団法人日本ウオーキング協会 加盟団体）

http://kanagawaken-wa.sakura.ne.jp/



KWAパスポートシリーズ　第５弾

街道シリーズ#16　久里浜街道（横須賀から久里浜へ）　開催地　横須賀市

主　　催　ＮＰＯ法人神奈川県ウオーキング協会　　主　　管　ヨコスカ ウオーキング協会
開 催 日　２０２５年6月８日（日）　雨天実施　自由歩行　①9ｋｍ、②12ｋｍ
集合場所　ヴェルニー公園▼（京急・汐入駅歩５分、ＪＲ・横須賀駅歩７分）
受　　付　９：15～９：４５　　スタート　９：３０～
解散場所　①ＪＲ・久里浜駅　１２：００まで　②京急久里浜駅　１３：３０まで
コ ー ス　うみかぜ公園→大津交差点→大津公園→①→開国橋→ペリー公園→②
見どころ　うみかぜ公園、海辺つり公園前を通り、大津交差点から久里浜街道に入ります。
開国橋までの短い街道ですが、道幅の広いメイン道路となっています。湘南橋からは
平作川に沿って久里浜港まで進みます
問合せ先　：　ヨコスカ ウオーキング協会　　℡ 046-804-9876

ウオーキングの豆知識「手軽に出来る歩き方チェック」

1. 靴の踵の減り方
   靴の踵は、どこが減っていますか？　理想は、真後ろよりも少し外側で、削れ方は左右均等。もし違うところが減っていたら、削れている側の膝に負担がかかっている可能性があります。
2. 目を閉じて足踏み
   目を閉じて 10 歩足踏みし、目を開けてみます。もし方向や場所が移動していたら、姿勢やカラダの使い方が偏っています。
3. 横からの姿勢
   横からの姿勢を、誰かに見てもらいましょう。耳、肩、腰、膝の裏、かかとの出ているところは、真っ直ぐに並んでいますか？　お尻が出っ張って、ハト胸になっていたら、腹筋が弱く、腰に負担がかかっています。

住み慣れたはずの街にも新発見！

発　行　　ＮＰＯ法人 神奈川県ウオーキング協会　　２０２５年　6月 1日〔 第 ２９９号 〕
会　長　　國廣　敬明　　編　集　　國廣　敬明
ＮＰＯ法人神奈川県ウオーキング協会　〒221-0834　横浜市神奈川区台町 7-2 ハイツ横浜 608
〔ＫＷＡへの問い合わせやご意見は、FAX でお願い致します　FAX 045-311-3693 〕
ＮＰＯ法人　神奈川県ウオーキング協会加盟協会
川崎ウオーキング協会　・よこはまウオーキング協会　・県央ウォーキング協会
相模原市ウォーキング協会　・湘南ふじさわウオーキング協会　・ひらつかウオーキング協会
あつぎウォーキング協会　・ヨコスカ ウオーキング協会

６月のウオーキングガイド

参加費の無記入例会は、KWA**300 円**・他協会 **400 円**・一般 **500 円**　　▼印:　集合地にトイレ有り

記載の例会は全て、日本市民スポーツ連盟（JWA）認定大会。

KWAパスポートシリーズの例会は、全てKWA主催　担当協会が主管。　　◎印：協会イベント例会。

★印:「美しい日本の歩きたくなるみち」500 選公式大会。　**神 50**:　神奈川県歩きたくなる道のコース例会。

この表に記載の例会は全て、**雨天実施（荒天時は中止又は延期の場合があります、主催・主管協会にお問合せ下さい）**

日・曜	大会名・距離・問い合わせ場所	集合・ゴール・参加費・コース・見どころ
6/1 （日）	横浜市　①8Km　②11km　③14km **和泉川のアジサイ散策** **自由歩行** 県央ウォーキング協会 ℡046-263-5154	集　合　二ツ橋公園　▼　相鉄線　三ツ境駅 10 分 受　付　9:00～9:30　受付後随時出発　**ゴール**①いずみ野駅 11 時　②ゆめが丘駅 12:00　③湘南台公園 12:30 **コース**　二ツ橋公園→宮沢遊水地→新宮西橋（分岐）→①いずみ野駅　新宮西橋（分岐）→和泉川地蔵原の水辺→②ゆめが丘駅→③湘南台公園→湘南台駅☆和泉川川辺を歩き、下流の川沿いでは色鮮やかに咲く紫陽花を鑑賞して下さい
5 （木）	厚木市　①9km　②18km **中津川とあつぎ郷土博物館** あつぎウォーキング協会 ℡　080-6717-5537	集　合　あつぎサンパーク広場（小田急線　本厚木駅東口 5 分） 受　付　9:00～9:20　受付後随時出発 ゴール　①厚木郷土博物館　11:00 頃　②本厚木駅　13:30 頃 コース　ひびき公園→中津川大橋下→①郷土博物館→才戸橋→中三田スポーツ広場→ひびき公園→②本厚木駅 ☆中津川を遡上し厚木の自然と歴史を学ぶ郷土博物館を訪ねます。
6 （金）	鎌倉市　①9km②11km③14km **ゆっくりＷ　鎌倉山 YR** **鎌倉山の裏庭と江の島・富士山** **自由歩行** 湘南ふじさわウオーキング協会 ℡0466-28-2052（受 10 時～16 時）	集　合　片瀬東浜海岸▼（小田急　片瀬江ノ島駅から5分） 受　付　8:30～9:00（夏時間採用）　受付後随時スタート ゴール　①鎌倉高校前駅前（江ノ電　鎌倉高校前駅2分）11:30　②江ノ島駅入口（江ノ島駅 or 片瀬江ノ島駅）11:30　③奥田公園（藤沢駅7分）12:00　**コース**　鎌倉山ロータリー→櫓亭→七里が浜東いるか公園→鎌倉高校前駅（①）→江ノ島駅入口（②）→奥田公園(③)
7 （土）	東京都　自由歩行①8kmかわせみ隊②8km③13km④18km **多摩川 100 ㌔ WS④　花 W④** **多摩川八景・多摩川台公園** 川崎ウオーキング協会 ℡090-2649-7008	集　合　こすぎ公園（武蔵小杉駅北口　10分）　トイレは駅で 受　付　②③④9:00～9:30 受付後随時出発　①は 9:20～9:30 ゴール　①②二子玉川公園（二子玉川駅7分）①11:30 頃②11:10 頃③④大山街道ふるさと館（武蔵溝ノ口駅10分）③12:00 頃④13:00 迄 ☆多摩川台公園の紫陽花と展望、多摩川左岸からの眺望、遠くの富士山や丹沢山系を楽しみながら歩行しては如何ですか
8 （日）	横須賀市　①9km、②12km **KWA パスポートシリーズ⑤** **街道シリーズ（＃16）** **久里浜街道（横須賀から久里浜）** ヨコスカ　ウオーキング協会 ℡046-804-9876	集　合　ヴェルニー公園▼（京急・汐入駅歩5分、JR・横須賀駅歩7分） 受　付　9:15～9:45　**スタート**　9:30～ ゴール　①JR・久里浜駅12:00まで　②京急久里浜駅13:30まで コース　うみかぜ公園→大津公園→①→開国橋→ペリー公園→② ☆大津交差点から開国橋までの短い街道ですが、道幅の広いメイン道路で、湘南橋からは平作川に沿っています
10 （火）	相模原市　①9 ㎞　②万歩(6 ㎞) **相模川左岸用水を歩く** KWA:200 円　他協会:300 円　一般:500 円 相模原市ウォーキング協会 ℡090-4134-5808(18時まで)	集　合　三段の滝展望広場(JR相模線　下溝駅4分)　🚻は駅で 受　付　9:00～9:20　出発式なし①受付後随時出発　②9:15 頃出発予定　**ゴール**　①ビナ・よりみち広場(海老名駅 3 分)　～12 時　②小田急座間駅　11 時頃　**コース**　Ⓢ→相武台下駅→入谷駅→小田急座間駅（②Ⓖ）→🚻尼寺→①Ⓖ　☆相模川左岸用水は相模原市の磯部頭首工から茅ヶ崎市室田の千の川迄約20㎞の潅漑用水路です。
12 （木）	横浜市　10km **戸塚区の川巡り** **自由歩行** よこはまウオーキング協会 ℡045-290-1029 月・金10～16時	集　合　緑園東田谷公園（相鉄いずみ野線　緑園都市駅5分） 受　付　9:00～9:30　出発式:なし、受付後随時出発 ゴール　舞岡駅前（市営地下鉄　舞岡駅1分）　12:00迄 コース　名瀬たかの台団地→西蓮寺→栄橋→名瀬道路→不動坂→舞岡川沿い　☆戸塚区を流れる名瀬川、阿久和川、柏尾川、舞岡川の川沿いを歩きます。河岸の風景を見ながらゆっくり歩いてみましょう
14 （土）	横浜市　①6kmかわせみ隊 ②11km　自由歩行 **歩きたい道④** **第20回四季の森公園の蛍** 川崎ウオーキング協会 ℡044-856-6347	集　合　中山駅北第一公園（中山駅北口　4分）トイレは駅で 受　付　17:00～17:20　②は受付後随時出発　①は準備でき次第 ゴール　四季の森公園（中山駅南口15分）①18:20 頃②19:00 迄 ☆闇夜で光り輝きながら美しい舞を見せてくれるホタルには、不思議な魅力があります。ホタル見物への参加は自由で、19:00頃展望広場を出発します。なお、今年が最後の例会となります。

日・曜	大会名・距離・問い合わせ場所	集合・ゴール・参加費・コース・見どころ
18 （水）	相模原市　12km **横浜水道道と相模原北公園** あつぎウォーキング協会 TEL080-6717-5537	集　合　JR相模線　原当麻駅東口広場 受　付　9:00～9:20　受付後随時出発 ゴール　橋本駅　13:30頃 コース　原当麻駅→横浜水道道→上溝南高校→営農センター→下九沢分水池→相模原北公園→橋本駅 ☆田園風景広がる水道道を通り、一万株のアジサイ咲く北公園へ。
19 （木）	大和市　①8km②13km③17km **県央四市の川　境川** **自由歩行** 県央ウォーキング協会 TEL046-263-5154	集　合　深見神社（大和駅から 10 分）**※トイレは駅構内で** 受　付　9:00～9:30　受付後自由歩行 ゴール　①鶴間公園（南町田 G パーク）　②町田駅　③古淵駅 コース　境川右岸、左岸（境川サイクリング、ゆっくりロード） ☆大和市から境川を遡るようにウォークします。各人の体調にあわせコース（距離）を選んでください。水分補給で熱中症対策。
20 （金）	相模原市　①9 ㎞②12 ㎞③万歩(6 ㎞) **相模原市緑区誕生 15 周年記念** **相模原北公園のアジサイ** **KWA:200 円　他協会:300 円　一般:500 円** 相模原市ウォーキング協会 TEL090-4134-5808（18時まで）	集　合　橋本公園▼（JR/京王　橋本駅南口　9 分） 受　付　9:00～9:20　出発式なし　①②受付後随時出発　③9:15 頃出発予定　ゴール　①②JR相模原駅北口広場　～12:00　③橋本駅南口　11:30 頃　コース　→ 西橋本 5 丁目→北公園（③分岐）→③Ⓖ　①②→ 南橋本四丁目(2)(①②分岐)　①→ 氷川神社前→①Ⓖ　②→横山公園→相模原警察署→②Ⓖ
21 （土）	藤沢市　①5km　②10km **KWA 街道 S（#09）アンコール①** **京鎌倉往還と江の島道** **自由歩行** 湘南ふじさわウオーキング協会 TEL0466-28-2052（受 10 時～16 時）	集　合　片瀬東浜海岸▼（小田急　片瀬江ノ島駅　5分） 受　付　8:30～9:00（夏時間採用）　受付後随時スタート ゴール　①本鵠沼駅（小田急）10:30　②辻堂駅西口（JR）11:30 コース　湘南江の島駅→馬喰橋→大源太公園→本鵠沼駅（①）→八部公園→頼朝落馬地→辻堂駅（②）　☆江戸時代、参拝街道「江の島道」と奈良・鎌倉時代の「京鎌倉往還」を歩きます
22 （日）	横浜市　10km **KWA　街道 S（#03）アンコール** **旧東海道（戸塚～保土ヶ谷）** **自由歩行** よこはまウオーキング協会 TEL045-290-1029 月・金10～16時	集　合　戸塚駅西口トツカーナデッキ（JR/市営地下鉄　戸塚駅西口2分）　受　付　9:00～9:30　出発式　なし、随時出発 ゴール　保土ヶ谷駅西口（JR　保土ヶ谷駅　1分）　12:30迄 コース　吉田大橋→五太夫橋→不動坂→東戸塚駅入口→品濃坂→東戸塚駅→一里塚→境木地蔵尊→権太坂　☆街道シリーズのアンコールで旧東海道でも見所満載のコースです
25 （水）	藤沢市　①6km　②14km **藤沢市文化財ハイキングコース③** **（江の島道とトンボロ）** **自由歩行** 湘南ふじさわウオーキング協会 TEL0466-28-2052（受 10 時～16 時）	集　合　奥田公園▼（JR、小田急　藤沢駅南口7分） 受　付　9:00～9:30　受付後随時スタート ゴール　①江の島島内北緑地（片瀬江ノ島駅15分）11:30迄　②辻堂駅　12:30迄　コース　龍口寺→トンボロ現象＜潮の引いた砂浜を歩いて島に渡る＞→北緑地（①ゴール）→鵠沼伏見稲荷→宝泉寺（南の寺）→宝珠次（北の寺）→辻堂駅（②ゴール）
29 （日）	大磯町　12km 城山公園の四季と平塚の川 **大磯・城山公園の四季(夏)** **自由歩行　地図見て歩こう** ひらつかウオーキング協会 TEL080-9881-1634	集　合　見附台広場▼（東海道線平塚駅西口　6分） 受　付　8:30～9:00　出発式無し ゴール　二宮駅南口交番横　10:00～12:30 コース　化粧坂→大磯駅→城山公園展望台→JR 線路際 ☆今回は平塚から歩きます。旧道を大磯駅まで進み、西口から城山公園に入り、展望台にて押印。国府新宿からは線路沿いで二宮駅へ。

ウオーキングカレンダー（KWA＆各協会の例会予定）

★500 選　　**＃街道シリーズ**　　**◎協会イベント**

２０２５年 ７月

05（土） 金田湾から小網代の森へ　:ヨコスカ
06（日） 平塚の七夕　:ひらつか
09（水） 朝 W 緑道③ 尾根緑道 風に立つ　:川　崎
13（日） KWA 街道 S（#05）アンコール
厚木街道とその周辺散策　:県　央
20（日） 朝 W 歩きたい道⑤ 祭 川崎大師風鈴市　:川　崎
21（月/祝） ゆっくり W フラワーセンターの花々　:ふじさわ
25（金） 早朝 W 県央の公園　:あつぎ
26（土） 早朝 W「緑陰紀行 センター南を歩く」　:相模原
27（日） 県央四市の川 境川下流　:県　央

シニア世代の健康、梅雨時の注意点

梅雨の時期は、高齢者にとって健康管理が特に重要な時期です。湿度が高く、気温が変動しやすいため、さまざまな健康リスクが増加します。シニア世代が梅雨の時期に注意すべき点を説明します

１．熱中症の予防

梅雨の時期は湿度が高く、体温調節が難しくなるため、熱中症のリスクが高まります。特にシニア世代は体温調節機能が低下しているため、こまめに水分を摂取し、適度に塩分も補給することが重要です。室内でも温度管理をしっかりと行い、エアコンや扇風機を使用して快適な環境を保つようにしましょう。

２．感染症の予防

湿度が高いとカビや細菌が繁殖しやすくなり、気管支炎や肺炎などの呼吸器系の感染症リスクが増加します。部屋の換気をこまめに行い、湿度が高い日は除湿機を使用することが推奨されます。また、手洗いやうがいを徹底し、外出先から帰宅した際には手指の消毒を忘れずに行いましょう。

３．食中毒の予防

梅雨の時期は食べ物が傷みやすく、食中毒のリスクが高まります。食材の保存方法に注意し、冷蔵庫の温度を適切に設定することが重要です。また、調理の際には食材を十分に加熱し、生物や未調理の食品の取り扱いには細心の注意を払いましょう。調理器具や食器の衛生管理も徹底する必要があります。

４．心身のリフレッシュ

梅雨の時期は天気が悪く、外出が減ることで運動不足に陥りやすくなります。運動不足は体力の低下だけでなく、精神的なストレスも引き起こす可能性があります。室内でもできる簡単なストレッチやヨガ、軽い筋力トレーニングを取り入れ、定期的に体を動かすことが大切です。また、趣味や読書、音楽鑑賞などのリラクゼーション活動を通じて、心身のリフレッシュを図ることも効果的です。

５．神経痛やリュウマチの管理

湿度の高さは関節痛やリュウマチの症状を悪化させることがあります。温湿布や入浴による温熱療法を取り入れることで症状を和らげることができます。また、医師の指導に従って適切な薬物療法を行い、痛みの管理をしっかりと行いましょう。

６．うつ症状の予防

梅雨の時期は日照時間が短く、気分が落ち込みやすくなることがあります。特にシニア世代は社会的な孤立感を感じやすく、うつ症状が悪化するリスクが高まります。家族や友人とのコミュニケーションを大切にし、電話やビデオ通話を活用して積極的に交流を図ることが重要です。また、日中はできるだけ自然光を取り入れるようにし、室内照明も工夫して明るさを確保することが推奨されます。

７．生活リズムの維持

梅雨の時期は天気が悪く、外出が減ることで生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活習慣を維持し、毎日同じ時間に起床し、食事を摂り、適度な運動を行うことが健康維持に繋がります。また、就寝前にはリラックスできる時間を設け、質の良い睡眠を確保するように心掛けましょう。

（KMS のブログより）