Uji 健歩会会報第100号発行「よく続けられました」“おめでとう”ございます！！

3班 **奥瀬和男**

本会は「いきいき健康ウォーキング入門教室（平成13年2月）」から始まり、平成15年3月に「Uji 健歩会」として設立され、その後、Uji 健歩会会報　第1号の発行は平成19年5月17日付けで、創立五周年を祝う内容になっている。

その後、毎月欠かさず役員さんの協力と努力により、事業予定や実施報告及びそれらの関連説明を分かりやすく纏められ、発行を継続され、月々の進捗状況が一目でわかり感謝しています。

私も Uji 健歩会に入会より13年、入門教室期間も含めると15年の歳月を健康で参加させて頂いたのも、会報や月例案内をこまめに配布して頂き、適度に参加し、運動が続けられたからと感謝しています。

引き続き発行を、”よろしくお願い致します”。

歩く健康

3班 **金吉一征**

歩き始めて十年、いつでもどこでも気軽に身に大きな負担もかけず、運動不足も、生活習慣病の予防にも効果、これからの長い人生健康でなければ、何もできません。

歩き始めて多くの人達との出会い、そこから生まれる話題も豊富で参考になることは大いに吸収、健康面はもちろんのこと、教えられることも多く、今まで見えなかったものが見え、色々な体験も出来、楽しみながら元気にしてくれるのがウォーキングで、四季折々の自然を楽しみ知らない町の神社仏閣を巡るのも自分なりにストレスも解消出来、身も心も軽くなり健康管理にもってこい、健康であってこそ人生は楽しい。

これからも　自分一人だけではなく多くの人達と喜びを共有し、出会いの輪を広げいつまでも若々しく元気に歩き続けたい。

私と健歩会のあゆみ

3班 **水谷重敏**

Uji 健歩会の会報創刊は平成 19 年 5 月、これは私が平成 18 年 5 月から始まった第3期養成講座に参加し、翌年 2 月に修了して、入会したその年です。

遂に 100 号記念を迎えました。

今から思えば会報と健歩会の私の歴史に 7 年間を過ごした事になります。

初めの頃は全く会の様子が判らず例会に参加しても諸先輩会員のご指導を受けて参りました。 毎月配布される会報で参加出来なかった行事やその後の予定を知る貴重な情報源で今でも有効に活用しております。 私は宇治に住んでいながら、仕事の都合で地域には知人も無く、地域の歴史や、名所史跡も全く知りませんでした。入会後月例の行事に参加して非常に勉強になり、その後平成 23･24 年と 2 年間役員をやり、やっと健歩会の理念と、また運営にかかわり、ようやく理解しました。

この長い期間会報に携わった担当の方々のご努力や、ご苦労を思い感謝の気持ちで一杯です。 今後も会の発展や会報の充実に期待しております。