

特定保健指導てくてく会-③の**日程変更**

協力事業 No.12 の日程が11月6日(金)より、**12月8日(火)13:30**～うじ安心館5F 集団指導室に変更となりました。担当となっている2班の方々ご予約の調整、よろしくお願い致します。

ウォーキングマップ作成-⑧-⑨

平成27年10月6日(火)9:30～12:00、-⑧、うじ安心館3F 市民活動室で脇坂保健師・会員15名が出席。前回(8/4.)提案された地図の記号について討議し、1.削除する記号は、町村役場と電波三角点の2点。2.追加する記号は、ガソリンスタンド⑥と歴史探訪コーナー☆の2点。解り易くするため地図上には図書館、公民館などの名称を入れ、発着点の統一と記号●の不鮮明な箇所をできるだけ鮮明に修正する。記号表(ウォーキングマップ45頁)を再編集する。

平成27年10月27日(火)9:30～12:00、-⑨、安心館3F 市民活動室で脇坂保健師・担当会員11名が出席。マップ全頁の修正作業最終確認とマップ配布時記入のアンケート項目内容の検討を行い、次回にアイデアを持ち寄り、11/13.(金)9:30～ウォーキングマップ作成-⑩の最終作業で、マップ配布のアンケート記入項目内容を決め本年度のウォーキングマップ作成会議を終える。

第33回市民スポーツまつり

平成27年10月12日(月・祝日体育の日)8:30～15:00 太陽が丘陵陸上競技場、脇坂・速見両保健師と会員33名、市民参加者211名。ストレッチ絵図を参考にストレッチ指導に努め実技指導、無理のない自分に適したストレッチと効果を説明。会として共有してほしい点として、目的意識を持ち協力意識を高めストレッチ練習会で得た効果を発揮して欲しい(もっと自信を持って欲しい、格差が見受けられました)。事故なく全員の協力で無事終了できました。

健診結果の勉強会

平成27年10月15日(木)13:30～15:00、安心館3F ホール、脇坂保健師・会員37名が出席し、各自の健診結果数値を健康診査結果経年表に転記し経年変化を確認する。各検査項目と疾病の関連性を聞き、各自今後の健康維持増進に役立つ自己管理の糧となりますように。協力事業部

10月 役員会ピックアップコーナー●

去る10月6日(火)pm13:30～ 役員会に於いて検討し討議された内容。

1. 協力事業部

- 第13回「うー茶ん」フェスタに於ける本会の実施要項を決定。

日時: 平成27年11月7日(土)11:30～15:00(担当者は11:00 集合)、**場所:** うじ安心館4F、**内容:** ストレッチ指導。

出席者: 協力事業部員4名、及び各班選出2名(8名)の計12名。尚、会場が狭く一般会員の出席は要請しない。

2. 研修事業部

- 第8期ウォーキングリーダー養成講座の受講者募集チラシを再確認し決定。

3. ウォーキング事業部

- ウォーキングマニュアルの一部改定案(リボンを名札に変更)を提案承認。
- 11/26.に実施予定のNantan 健歩会との交流会について、昼食及び交流会会場は宇治市民会館(宇治市公民館)に決定。◎ 会員の出席者は25人以上を要請。

その他

- 前回役員会で討議された、3班例会の健脚組と非健脚組2グループ歩行について、再度討議し次の通り確認。
- 下見の段階で綿密に計画し、特に人員配置には気を配り当日に臨む、事前に会長に連絡する。(例会案内に明記も)
- プリンター等購入の報告、会報発行、役員会資料などの作成には行政の印刷機が利用できなくなり下記を購入。
- プリンター 19,800円、トナー 6,000円、計 25,800円(消費税込 27,864円)。 **事務局**



10月例会「グリーンウォーク」

恒例の宇治スタンプラリーが、10月末から11月初旬に開催されるので、その前に参加者が、ゴミのない道を気持ちよく歩いていただけるよう、例年通り「グリーンウォーク」を10月15日に行いました。

秋晴れの下、会員45名・一般参加者20名の計65名が、4コースに分かれゴミ拾いに汗を流しました。興聖寺一徳山のコースには、経験豊富な登山者の方が2名参加されていて、山道以外のゴミを身軽く拾って来て下さり助かりました。お陰様で、宇治川を挟んで両岸及び周辺は、すっきり綺麗になりました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。 **ウォーキング事業部**

11月例会(1班担当)

平成27年11月12日(木) (午前60%以上雨天(19日(木)))
・集合時間・場所: 午前9時30分・JR京都駅北出口西側
・行程: 集合場所→烏丸七条→東本願寺前→枳殻邸前(渉成園)→文子天満宮→上徳寺(世継地蔵)→本覚寺→夕顔の碑→六波羅蜜寺(WC・休憩)→六道珍皇寺→高台寺(昼食・WC)→二年坂→産寧坂→清水寺(WC・休憩)→鳥辺野→五条坂→方広寺→豊国神社→耳塚 解散
約 8.0Km

・解散: 午後2時30分頃
・携帯品: 弁当・飲み物・雨具・ステッキ等

12月例会(2班担当)

平成27年12月10日(木) (午前60%以上雨天(17日(木)))
・集合時間・場所: 午前9時30分・近鉄竹田駅
・行程: 竹田駅→内畑公園→鳥羽天皇御陵→安楽壽院→近衛天皇御陵→白河天皇御陵→城南宮→北殿→南殿→パルスプラザ(解散)・京セラ美術館(オプション)
半日コース 約 4.0Km

・解散: 午後12時30分頃
・携帯品: 防寒具・飲み物・雨具等