

「健歩会は調理師」

本年度の協力事業も残り3回となりましたが、毎回参加者の方に喜んでもらっている情景が、協力事業実施結果報告から伺うことができます。

行政の方が一生懸命になって企画(計画)、お膳立て(献立)をして頂いた実施項目に対して、健歩会会員は如何にして味付けをして参加者の方に喜んでもらえるか?会員は常に、調理師であり料理人であることを目指して、参加者の方と共に満足感を味わえる協力事業にしたいです。

協力事業部長 内立元昭文

新春のお慶びを申し上げます

昨年12月3日(木)の市民対象研修講座「暮らしに役立つお天気講座」では役員皆様のご協力や会員多数のご参加をいただき有難う御座いました。今年度は「第8期ウォーキングリーダー養成講座」開講の年です、会員各位には知人、友人にお声掛け、お誘いをお願い致します。

本年も各員、各位の健康で幸せな良い年でありますよう心より祈念しています。 研修事業部長 奥村 譲

会員の皆さん!あけましておめでとうございます

皆様には、健やかな新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

今年も、会員各位とご家族の皆様方のご健康・ご活躍と、ご多幸をお祈り申し上げます。

昨年は、例会・交流会等の、ウォーキング事業に、ご協力・ご支援を賜り、ありがとうございました。

今年も、皆様方のご支援により、ウォーキング事業を進めて行きたいと思っておりますので、ご意見・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

ウォーキング事業部長 田中丈征

特定保健指導てくてく会-③

平成27年12月8日(火)pm13:30~16:10.うじ安心館4F 健康運動指導室。市民参加者:4名、行政:丸山様・中川様・小田川様の保健師3名、会員:2班担当者4名と会長・部長の6名が出席しました。保健師よりのオリエンテーション終了後ストレッチ指導、うじ安心館と太陽が丘間往復のウォーキング(約3.2Km)を行いました。

好天で紅葉風景に歓声が出るコース、少人数であるが列間や事故に気をつけて和やかなウォーキングを行い、全員無事帰館しクールダウン後の反省会では、参加者よりの声として歩く距離も適当で、皆さんより話し掛けて頂いた事が嬉しく、今日は楽しいウォーキングでしたと喜びの声が聞けた満足のゆく支援活動でした。 協力事業部

12月 役員会ピックアップコーナー

去る12月 7日(月)am9:30~ 役員会に於いて検討し討議された内容。

1. 協力事業部

- 12/8.実施予定の特定保健指導てくてく会-③(2班担当)について確認。

2. 研修事業部

- 12/3.開催の市民参加研修会「暮らしに役立つお天気講座」の報告。
参加者:市民51名、障害者及び通訳8名、会員46名、行政1名、計106名、経費:27,462円(講師謝礼、会場使用料等)
- 第8期ウォーキングリーダー養成講座の講座内容検討会: H28/2/2(火)pm1:30~研修事業部及び事務局。

3. ウォーキング事業部

- 11/26.実施の Nantan 健歩会との交流会。(Nantan 健歩会47名、Uji 健歩会39名(行政 1名を含む)、計 86名)
- 例会案内書の発行日は、実施担当班の前月例会実施日とし、本会を表す字体は全て **Uji 健歩会** とする。

4. その他

- 既に見直しを完了したウォーキングマップは、平成28年2/15.か 3/1.いずれかの”市政だより”に掲載し、アンケートと引き換えに一般市民に配布の予定(健康生きがい課)。
- Nantan 健歩会との交流会について今後の取り組み方を討議し、継続して交流会を実施することを確認。そのうえで、実施内容や取り組み姿勢について今後更に検討する。

事務局

12 月例会だより

今年最後の例会は、曇り空ながら妙に暖かい日(12月10日)に行われ、近鉄竹田駅 9 時半集合、69 名でのウォーキングである。近くの公園でのストレッチ後、2キロ四方はあったという平安中期(11世紀~13世紀)に造営された鳥羽離宮跡を探訪した。東殿・泉殿・田中殿・北殿・南殿と栄華を極めた建物は失われているが、各区画を順にたどり説明を加えながら現在も残っている寺院のご不動様、天皇御陵、泉水跡、庭園跡(その一つが城南宮)を見物、城南宮は、明治維新のきっかけとなった鳥羽伏見の戦いの跡でもあり、その痕跡もたどることができた。

最後はオプションで、京セラ美術館を見学した。

2 班 司馬 康男

1月例会(3 班担当)

平成28年1月20日(水) (午前 60%以上雨天(21日(木)))

- 集合時間・場 所: 午前10時00分・近鉄橿原神宮前駅
中央出口改札
- 行 程: 駅前広場→橿原神宮参拝(神武天皇展示パネル、神宮域
内昼食 11:30)→今井町散策→今井蘇武橋公園(解散)
→近鉄八木西口駅 約 6.0Km
- 解 散: 午後3時頃
- 携帯品: 弁当・飲み物・敷物・雨具・防寒具 等

2月例会(4 班担当)

平成28年2月18日(木) (午前 60%以上雨天(19日(金)))

- 集合時間・場 所: 午前9時30分・西京極総合運動公園内
陸上球技場 北東側
- 行 程: 集合場所→五条天神川通東側→四条天神川通東側→
(四条通)→梅宮大社(休憩)→松尾大社(休憩)→松尾橋桂
川右岸公園(昼食)→渡月橋(桂川右岸) 下流畔中の島
解散 約 7.0Km
- 解 散: 午後 2 時頃
- 携帯品: 弁当・飲物・雨具(防寒具を兼ねたもの)・ステッキ等