

特定保健指導てくてく会-④

平成28年1月22日(金)pm13:30~15:50. うじ安心館 5F 集団指導室。市民参加者:10名、行政:脇坂様・小田川様の保健師2名、会員:1班担当6名が出席。保健師さんのオリエンテーション終了後ストレッチ指導、うじ安心館より琵琶台内コースとの往復ウォーキング(約3.0Km)を行いました。

クールダウン後の反省会では参加者より、コースも良くお互いに話をしながら最適な距離のウォーキングができて非常に楽しかった、又、コースの近くに住みながら由緒ある神社があることも知らず勉強になりました。

これからは是非時間を見つけ歩きますとのことでした。(参加者の男性1名の方が血圧の関係で不参加でした)

● 今回、参加者10名中8名の方より、Uji 健歩会が「他の“歩こう会”のような会とは知らなかった」、又「非常に健脚な活動をされる方々の集まる会」と思っていたとの事で、改めて本会の活動内容・状況を説明し納得していただき、2名の方が次回からの月例会に是非参加するとの確約も得ました。…期待しています。

今後とも Uji 健歩会の PR 方法・内容の検討が…。

● 行政からの指摘で、前回てくてく会-③の実施日(12/8.火)に Uji 健歩会の旗を持参されず不安に思っていたが、本日は担当者の方が誘導に際して要領良く旗の使用効果を発揮されて安心しました。これからは宜しくお願ひしますとの要望がありました。 本会として検証し猛省する必要があります。 **協力事業部**

1 月 役員会ピックアップコーナー

去る1月14日()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.実施された特定保健指導てくてく会-③(2班担当)の報告、及び以降-④、-⑤の実施予定の確認。
- ・第12版ウォーキングマップの配布要領は、3月1日付け”市政だより”に掲載される予定。(健康生きがい課)

2. 研修事業部

- ・平成28年度の市民対象研修会について、実施の有無や内容に関して討議されたが、再度検討を行う。

3. ウォーキング事業部

- ・11/26.に実施された Nantan 健歩会との交流会参加費用精算の報告。
- ・会員限定ウォーキング ”ゆったりコース”の実施要領の確認。(会員各位に詳細案内書配布、本紙表面一部記載)
- ・ウォーキングマニュアルの一部追加の件で、本会の行事開催中での傷害事故発生時の対応について提案されたが、保険の取り扱いに関して再検討することを確認。

4. その他

- ・会報作成や事務処理に、現在個人の PC を使用しているが、本会の備品として PC を購入することを承認。
[費用は 40,000 円程度(中古品)]
- ・平成28年度に際し、各班幹事に交代がある場合は、次回役員会(2/10.)で報告することを要請。 **事務局**

1 月例会だより

幸い心配しました前日の雨・雪も過ぎ去り天候に恵まれ、今年初めての例会を1日順延し1月21日に実行しました。参加者は、一般 18名、会員 36名の計 54名でした。

近鉄橿原神宮前駅集合、ウォーキングアップ後神宮に向かって出発し、神宮で参拝や神武天皇の展示パネル見学や庭園散策、昼食も摂っていただき、午後は行程状況の関係で12時10分より行動し、2組に分かれて重要伝統的建造物保存地区の今井町に向かいました。

今井まちなみ交流センターでは、今井町の歴史を詳しく解説するビデオを見て町並みを歩き、称念寺、今井まちや館、豊田記念館、春日神社、環濠跡、旧米谷家、河合家と回る歴史の重さをじっくり感じさせてくれる町並みでした。今井蘇武橋公園にて解散しました。

大寒の日に、多数ご参加いただきありがとうございました。

最後に4班の皆様ご協力に感謝しております。お手伝い本当にありがとうございました。

3班 **加藤 宏子**



<橿原神宮>内拝殿

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競技場 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 7Km
- ・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

3月例会(1班担当)

平成28年3月16日(水) (午前 60%以上雨天(24日(木)))

- ・集合時間・場所: 午前9時30分・JR 琵琶湖線大津駅北口
- ・行程: 集合場所→大津湖岸なぎさ公園→打出の森、におの浜(トイレ・休憩)→膳所城跡公園(往復)→近江大橋横断→粟津晴嵐(昼食)→瀬田唐橋横断→唐橋公園(解散) →JR 琵琶湖線石山駅へ案内 約 10Km
- ・解散: 午後 2時30分頃
- ・携帯品: 弁当・飲物・敷物・雨具・等