

ボランティア保険加入申し込みについて

現在 Uji 健歩会が加入しております「ボランティア保険」の加入期限が 3 月末日に参ります。つきましては、会員各位に、平成28年度Uji 健歩会で加入の可否を確認いたしたくご連絡いたします。

Uji 健歩会で加入(継続・新規含む)希望会員は、3 月 16 日(水)までに各班のウォーキング担当者まで必ず自主的に申出てください。

先月号で、加入に対する取り決め事を掲載しております、ご確認ください。役員会事務局・ウォーキング事業部

第14回年次総会 日時のお知らせ

平素は Uji 健歩会の活動に格段のご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。この度年次総会の開催期日が**4月21日(木) 午前9:30~**に決まりました。詳細は別途3月中旬頃には皆様にお知らせ致します。万障お繰り合わせの上ご出席下さいますようご案内申し上げます。 **役員会・事務局**

第8期ウォーキングリーダー養成講座 受講者募集

「第8期ウォーキングリーダー養成講座」が5月からの開講となり、受講希望者を募集しています。応募の詳細チラシは、配布中で生きがい課窓口や各地区の公民館に置かせて頂き、既に受講希望者の受け付けも始まっております。相応しい方々にお声掛けをよろしくお願い致します。 **研修事業部**

「花粉症の対策」

春の兆しを感じられる季節となりました。花粉が飛散するシーズンは、「花粉症」の方にはつらい季節ですね。「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」などの鼻の症状だけでなく「のどのかゆみ」「皮膚のかゆみ」など、様々な症状が起こる花粉症は、症状を起こす原因となる「花粉」が目や鼻の粘膜に直接付着することが原因で起こります。

この季節を乗り越えるために、花粉を避けるセルフケアを紹介いたします。

外出先での工夫

- マスク、帽子、メガネの着用
帽子や衣服は、すべりのよいつるつるした素材がおすすめです。

家の中での工夫

- 帰宅後に花粉を落とす
玄関先で衣服などをはたいて花粉を落としましょう。
洗顔で目の周囲の花粉を洗い流す、うがいをする、鼻をかむなどは効果的です。

- 飛散が多い日は、窓を開けず、洗濯物や布団を外に干さない
掃除をこまめに行い、部屋の中の花粉を取り除きましょう。

花粉症で悩まされる方は、天気予報やインターネットなどの花粉情報も上手く活用して、つらい花粉の時期を乗り越えましょう。 **宇治市健康生きがい課 保健師 脇坂 美穂**



花粉から防御!!

Uji 健歩会 2016/3 月~4 月の予定 * 諸般の事情で日程や会場変更の場合があります、ご注意下さい。

3 月	2 日 水	9:30~	会報 105 号 発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	4 日 金	13:30~	特定保健指導てくてく会-⑥ 1・2班担当	うじ安心館4F 健康運動指導室	市民・行政・担当会員
	9 日 水	9:30~	役員会-1	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	16 日 水	9:30~	1 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:24日(木)	JR 琵琶湖線 大津駅	市民・会員
	23 日 水	13:30~	平成27年度協力事業まとめ	うじ安心館3F ホール	行政・全会員
4 月	29 日 火	9:30~	役員会-2 (新幹事候補者・現幹事合同)	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	1 日 金	9:30~	会報 106 号 発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	6 日 水	9:30~	2 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:8日(金)	京阪樟葉駅 樟葉・枚方方面	市民・会員
	11・12 日 月・火	9:30~	事務局会議 (總會資料・作成・製本等)	うじ安心館3F 市民活動室	事務局
	18 日 月	9:30~	役員会-1 (新幹事・旧幹事合同役員会議)	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	21 日 木	9:30~	第14回年次総会	学習センター 第2ホール	行政来賓・全会員
	27 日 水	9:30~	役員会-2 (新体制の役員会議)	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局

以降の
予定

5 月	行事 会報107号 発行	平成28年 5月 未定	うじ安心館3F 市民活動室
	行事 役員会	平成28年 5月 未定	うじ安心館3F 市民活動室
	行事 第8期ウォーキングリーダー養成講座開講式	平成28年 5月17日(火) 9:30~	学習センター 第2ホール
	例会 3 班 例会	平成28年 5月18日(水) 10:15~	加茂~木津方面 幻の大仏鉄道