

特定保健指導てくてく会-⑤

平成28年2月2日(火)pm13:30~16:00. うじ安心館4F 健康運動指導室で開催され、一般市民参加者: 4名(男性3名・女性1名)、行政: 丸山様・小田川様の保健師2名、会員: 3・4班の担当者6名が出席し、ストレッチ・クールダウンの指導、てくてく会用No.2.コースでのウォーキングなどの支援活動を行いました。

- ・会員の担当者全員が実施前の午前10:00に集会し、役割分担を決めウォーキングコースの下見を行い、横断歩道や交差点等の気を付けるべき点について、全員が把握する事前の準備をしました。
- ・ストレッチ体操のウォーミングアップ・クールダウン指導に曖昧な点を再度練習して、実施時の統一を図りました。
- ・ウォーキングは、天気も良く全員が元気よく互いにお話をし和やかな雰囲気、予定時間通り実施できました。

◎ 平成27年度協力事業も残すところ、3月4日(金)13:30~ 特定保健指導てくてく会-⑥(1・2班担当、各2名)の最終回となり、皆様方の温かいご協力により事故なく無事に、最終回を終えられますことを願っております。

◎ 3月23日(水)13:30~ の「協力事業のまとめ」には、一人でも多くの会員に出席して頂き、皆様の建設的なご意見を基に、今後の会としての開拓を図りたいと思います。どうかよろしくご協力をお願いします。 **協力事業部**

2月 役員会ピックアップコーナー

去る2月10日(水)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

- ・実施済の特定保健指導てくてく会-④(1/22.1班担当/参加者10名)、-⑤(2/2.3・4班担当/参加者4名)の報告。

2. 研修事業部

- ・第8期ウォーキングリーダー養成講座事業が、宇治市の”後援”を得られたことを報告。
- ・平成28年度に於ける市民対象研修会は、養成講座開講、経費節減、会場確保困難等を勘案し見合わせる。

3. ウォーキング事業部

- ・会員限定ウォーキング”ゆったりコース”天ヶ瀬ダム再開発工事現場見学へのグループ分け。
A. 2/15. 20名(当日リーダー: 田中玄・林) B. 2/25. 18名(当日リーダー: 松岡+加藤)
尚、当日はウォーミングアップ、クールダウンは実施しないことを確認。
- ・前回役員会に提案されたウォーキングマニュアル一部追加の件、例会時に於ける傷害事故発生についての対応を再討議した結果、承認される。(後日、一部追加済のウォーキングマニュアルを配布予定)
- ・例会案内書にて参加費 100 円を徴収するにあたり、傷害保険料等と”等”の文字を記載することを確認。

4. その他

- ・平成28年度各班新幹事候補者を下記のとおり確認。()内は退任予定幹事

1班: 桂 成子 (内立元昭文) 2班: 二木宣重 (松岡圀男)

3班: 奥瀬利男 (金吉一征)、中山美佐子 (松下晴一) 4班: 金沢 充 (林 三男)

事務局

2月 4班例会だより

荒れ模様の天候が去った翌日18日(木)は、幸いにも好天に恵まれたウォーキング日和の例会となり参加者77名(一般36名、会員41名)が西京極総合運動公園陸上競技場前に集合しました。

ウォーキングコースは21日に行われるマラソンコースの一部を、3日早く先取りした西京極から嵐山までの概ねコースに沿ってのウォークです。

天神川東側歩道は、川の流れ~桜並木が目の保養となり一時を楽しんでおられた様子でした。天神川四条から松尾橋東詰めまでの四条通りの歩道は狭く難コースですが、3日後には多くのランナーが元気に走る車道を眺めながら、皆さん梅宮大社まで休憩もなく頑張られ、咲き始めた梅を觀賞しての足休め休憩です。

梅宮大社を出発して松尾橋に着いた時点で参加者の顔が綻び、目前に広がる桂川...天空から招く松尾山...素晴らしい景色を見乍ら、橋を渡り松尾大社で一寸一息を入れた後、嵐山東公園での昼食時間でリラックス。

対面した一般参加者の会話で、「もう一度こちらを訪ねて桂川沿いを歩いてみたいです」「一人では積極的に出掛ける気になれないが、この様な機会を設けて頂いて有り難いです」といった声が聞かれました。

午後は桂川右岸をウォークし、嵐山中の島でクールダウン解散。ご参加有り難うございました。 **4班 担当者**

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

4月例会(2班担当)

平成28年4月6日(水) (午前 60%以上雨天 (8日(金)))

- ・集合時間・場所: 午前9時30分・京阪樟葉駅
- ・行程: 集合場所→船橋川→中の池公園→国道1号→出屋敷交差点左折→山田池公園北口→花菖蒲園(昼食)→山田池周回北出口解散(13:30) 約 7Km
- ・バス停、出屋敷→枚方駅、10分毎にあり(230円)
- ・枚方市駅までウォーク(約4km)

- ・解散: 午後1時30分頃
- ・携帯品: 弁当・飲物・敷物・雨具・歩きやすい服装 等