

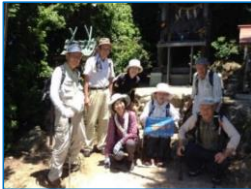
会員対象 ウォーキング「健脚コース」

## 三上山（近江富士）登山



滋賀県の湖南平野に聳える円錐形の山容を見せている三上山(432m)、その姿から“近江富士”と地元の人たちにも親しまれています。

6月3日当日は登山に絶好の天候でした。午前9時、JR琵琶湖線「野洲駅」の駅前広場に健歩会員の健脚者27名(矢野会長含む)が集合、ストレッチ後出発しました。新幹線のガードをくぐると東方に秀麗な円錐形で、緑に覆われた美しい三上山が見えてきました。



三上山山頂にて

国道8号線を南に進むと御上神社(参拝、トイレ)、そして「三上山山頂」の看板が。表登山口の獣よけの金網戸を通るとすぐに急登や階段がありました。「割岩」を経て手摺のある岩場の急坂を登り、丸太階段道からヒノキ林を抜けると三上山山頂でした。

山頂には社があり、その前の広場で昼食をとりました。山頂は見晴らしが良く、琵琶湖が一望できました。下山道は足を滑らさないように細心の注意をしながら、打越から天保義民碑を通り、全員元気に事故なくJR野洲駅に到着、クールダウン後解散しました。午後3時半ころでした。

ウォーキング事業部

## 特定保険指導 てくてく会 ②

協力事業部

平成28年 6月 8日(水) てくてく会②を行いました。一般参加者は男性1名、担当会員 6名、行政から3名の参加で、うじ安心館から老人福祉センター→観光センター→平等院通り→うじ安心館のウォーキングコースを約60分かけて歩きました。

ウォーキング後、予想以上に体重が減った方がおられ、保健師さんからの熱中症対策、脱水予防のお話からも、喉が渇いていなくても少しずつ水分を補給することの大切さを学びました。

梅雨の晴れ間、皆でお話をしながら楽しく歩くことができました。また、もう少しアップダウンがあるコースが良いというご意見がありました。

## ウォーキングマップ作成 ③～⑤

協力事業部

協力事業「マップ作成」の進捗状況をお知らせします。

1. マップ作成 ③ 6月8日(水)
  - マップ作成上の留意点(曲がり角の目印、狭い道、私道などの確認、交通量の確認・対応など)や、役割分担(表紙作成、地図作成などの担当)を決めました。
2. マップ作成 ④ 6月21日(火)
  - 2つの班に分かれて、次の2コースの下見を実施しました。(1)木幡コース、(2)宇治-新田コース
3. マップ作成 ⑤ 7月1日(金)
  - 表紙のマーク、文字の書体、レイアウト、また、裏表紙の記載内容やイラストなどについて検討を行いました。
  - コース下見の結果に基づいて、地図上の記号、目印の表し方、不要道路省略などの検討を行いました。



木幡コース下見の様子

## Uji健歩会 H28/7月～8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。ご注意ください。

7月	1日(金)	9:30～	マップ作成会議 ⑤	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	4日(月)	9:30～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第3回講座	うじ安心館3F 市民活動室	行政・受講者・担当会員
	7日(木)	9:30～	会報109号 発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	7日(木)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	19日(火)	9:30～	1班 例会(本紙P.2に詳細コース) 予備日:25日(月)	宇治市総合福祉会館前広場	市民・会員
	22日(金)	9:30～	マップ作成会議 ⑥	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
8月	1日(月)	9:30～	会報110号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	2日(火)	9:30～	2班例会(本紙P.2に詳細コース) 予備日:8月4日(木)	JR宇治駅西(裏側) 広場	市民・会員
	8日(月)	9:00～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第4回講座	うじ安心館3F ホール	行政・受講者・担当会員
	10日(水)	9:30～	マップ作成会議 ⑦	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	22日(月)	9:00～	普通救急救命講習会 1班 及び 2班	うじ安心館3F ホール	会員対象
	23日(火)	9:00～	普通救急救命講習会 3班 及び 4班	うじ安心館3F ホール	会員対象
31日(水)	9:30～	ストレッチ研修会	うじ安心館3F ホール	行政・会員	

行事	会報111号発行	平成28年 9月 2日(金)	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 第5回講座	平成28年 9月 5日(月)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	役員会	平成28年 9月 5日(月)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	マップ作成会議 ⑧	平成28年 9月 8日(木)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	グリーンウォーク	平成28年 9月 15日(木)	宇治・塔の島
行事	検診結果の勉強会	平成28年 9月 15日(木)	うじ安心館3F ホール
行事	マップ作成会議 ⑨	平成28年 9月 28日(水)	うじ安心館3F 市民活動室

以降の  
予定

9月