

## 第8期ウォーキングリーダー養成講座

研修事業部

平成28年7月4日(月) 第3回講座が開かれました。今回のテーマ「Uji健歩会の活動について」を本会の幸田さん、「ストレッチの練習」を同じく本会の平松さんが講師を務めました。

＜出席者＞・養成講座受講者：10名、・担当会員：10名



講習の様子

講習では本会の組織や宇治市との関係、そして現在取り組んでいる各事業についての紹介、また、Uji健歩会の会員となり、幹事としてボランティア活動に取り組む上での心構えについて説明がありました。

受講者からは班分けの方法、会員相互の交流の現状や、活動にかかる時間はどの位か、などの質問や活発な意見交換がありました。

ストレッチの練習では、ストレッチの特徴・目的や実践する上での留意点などの説明の後、例会時におこなっているウォーキングアップの実践、練習を行いました。



ストレッチの練習の様子

## 役員会ピックアップコーナー

事務局

### 1. 各事業部の報告及び確認事項

- 協力事業部
  - ・6/8～7/1までに実施された「てくてく会」及び「ウォーキングマップ作成」に関する報告。
  - ・8/31に開催予定のストレッチ練習会への出席要請と確認。
  - ・今年度の「うー茶んフェスタ」が下記の日程で行われる予定で、行政から協力・参加の要請あり。
    - ・日時：平成28年11月5日(土) 11:00～15:00
    - ・場所：うじ安心館 ※本会の協力内容：参加市民に対するストレッチ指導
- 研修事業部
  - ・第8期ウォーキングリーダー養成講座及び会員対象の保険に関する研修会の報告。
  - ・第6回養成講座「健康料理教室」にかかる費用は、受講者からの徴収と本会会計からの支出でまかなうことを確認。
- ウォーキング事業部
  - ・Nantan健歩会との交流会の日程が下記に決定。今年度はNantan健歩会が担当。
    - 開催日：平成28年10月5日(水)

## 7月 例会だより

1班担当

7月19日(火)、宇治市総合社会福祉会館前を出発・帰着点としての太陽ヶ丘周遊半日コースに、会員39名、一般27名、計66名が参加しました。近畿地方の梅雨明け翌日の炎天下で、京都南部の日中気温は34℃まで上昇しました。

スタートしてすぐの下居神社は静寂な森に囲まれていました。ここでは1班の会員から神社の縁起の簡単な説明がありました。太陽ヶ丘中央広場の公園センターで休憩し、ここで次の例会や種々の行事についての案内、説明がありました。ふるさと森、ふれあいの森などの木陰道や、木々や芝生の緑は心身を癒してくれました。猛暑の中で、往きは登り・帰りは下りで、光と影の道を歩いたことで、人生の苦と楽をも感じた実りのある一日でした。

お陰様で無事担当例会を終えられましたこと、みなさまのご協力に感謝致します。

1班 永来 保夫



太陽ヶ丘中央広場にて

### 8月例会 (2班担当)

(半日コース)

平成28年8月2日(火) ※午前の降水確率60%以上の場合、4日(木)に延期

○集合時間・場所：午前9時30分 JR宇治駅西(裏側) 広場

○行程： 集合場所→宇治中→天神台第2児童公園→神明神社→城南荘→名木川遊歩道→円蔵院→JR新田駅(解散)  
〈約6km〉

○解散：正午頃

○携帯品：飲み物、帽子、手袋、雨具 など

### 9月例会

(クリーンウォーク)

(ウォーキング事業部担当)

平成28年9月15日(木) ※午前の降水確率60%以上の場合、中止。

○集合時間・場所：午前9時30分 宇治塔の島十三重石塔前  
※参加費は不要です。

○行程： A：喜撰橋-白川浜-天ヶ瀬吊橋-宇治川右岸道 ... 2班  
B：朝霧橋-興聖寺-朝日山-山本墓地-彼方神社 ... 3班  
C：朝霧橋-興聖寺-仏徳山-総角 ... 4班  
D：朝霧橋-京阪前-手習-三室戸寺-蜻蛉-京阪前 ... 1班

○解散：正午頃 (会員は午後から「健診結果の勉強会」があります)

○携帯品：飲み物、手袋、ゴミ袋(レジ袋でも可)  
※火箸をお持ちの方はご持参下さい。ない方は本会でご用意します。