

健診結果勉強会 開催

協力事業部
研修事業部

今年度協力事業の一つである「健診結果勉強会」は、宇治市健康生きがい課小田川保健師さんの講師の下、うじ安心館で実施されました。この勉強会はウォーキングリーダー養成講座受講者と会員向けとに分けて行われました。

- ① 9月 5日(月) 第8期ウォーキングリーダー養成講座受講者 … 参加者 9名
- ② 9月15日(木) 会員 … 参加者 37名 (うち養成講座受講者:4名)

健康生きがい課で用意して頂いた資料に基づいて、まずは健康寿命、支援・介護の現状、死因などのデータや、健康づくりに対する宇治市の取り組みが紹介されました。次に健診項目について説明があり、各自持参した自身の過去の健診結果と比べて、問題点の有無を確認しました。最後に、健診結果は日常生活習慣と密接に関係しているので、食事、運動、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣を振り返る必要性を学びました。

宇治市では生活習慣病予防・改善のための“特定健康診査”を実施しています。未健診の方は受診されてみてはいかがでしょうか。



養成講座受講生の勉強会



会員の勉強会



自身の健診結果と比較

ストレッチ練習会 開催

協力事業部

平成28年8月31日(水) うじ安心館3Fホールにて、宇治市健康生きがい課小田川保健師さんのご指導の下で実施されました。

＜参加者＞ 会員：40名

4つのグループに分かれて、今回の練習会の目的 ①、②に沿って行われました。

- ①協力事業や例会の場でストレッチ体操ができる、教えられる技能を習得する。
- ②現ストレッチ体操マニュアルに記載されている内容、やり方の問題点を提案する。

ストレッチ体操マニュアルに基づいて全員が実演と説明を实践した後、グループ毎に疑問点やマニュアルの問題点をまとめて報告しました。それらについて小田川保健師さんからご指導、アドバイスを頂き、今後、改善していくことにしました。



グループ毎に実践



問題点の報告

Uji健歩会 H28/10月～11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。

10月	3日(月)	9:30～	会報112号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	3日(月)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	5日(水)	7:45～	Nantan健歩会 交流会 南丹市 かやぶきの里付近	JR宇治駅 セブンイレブン前	会員対象
	10日(月)	9:30～	市民スポーツまつり 太陽が丘スポーツカーニバル	太陽ヶ丘	行政・担当会員・会員
	12日(水)	9:45～	3班例会 (本紙P.2に詳細コース)	JR平城山駅前	市民・会員
	14日(金)	9:30～	マップ作成会議 ⑩	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	18日(火)	9:30～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第6回講座	生涯学習センター調理実習室	行政・受講者・担当会員
11月	2日(水)	9:30～	会報113号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	5日(土)	11:00～	第14回 宇治市健康づくりくうー茶んフェスタ	うじ安心館	担当会員・会員
	7日(月)	9:30～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第7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(月)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	16日(水)	9:30～	マップ作成会議 ⑪	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	24日(木)	9:30～	4班例会 (本紙P.2に詳細コース)	北大路橋下・北側	市民・会員

行事	会報114号発行	平成28年 12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8回講座	平成28年 12月 5日(月)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	役員会	平成28年 12月 7日(水)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	1班例会(流れ橋方面)	平成28年 12月 9日(金)	京阪八幡市駅
行事	てくてく会 ③	平成28年 12月 12日(月)	うじ安心館3F ホール

以降の
予定

12月