

第8期ウォーキングリーダー養成講座

研修事業部

10月18日(火)9:30~13:30 生涯学習センター3F調理実習室で、第6回講座「健康料理教室“食育”」を開催しました。この講座は例年通り「宇治市食生活改善推進員協議会“若葉の会”」に講師をお願いしました。

◎受講生：12名 会員：5名 ◎若葉の会：会長 他2名

初めに、資料に基づいて「食育」に関する講義を受けました。献立のポイントとして、栄養素のバランス、主食+野菜+副食を意識する、食材選びの工夫や、栄養計算として、エネルギー、主食や塩分の量の目安などについて学びました。

その後、若葉の会に作って頂いたレシピ4点の調理実習を行い、それを昼食として味わいました。

＜受講生の感想＞

- レシピでは塩分量が少なく設定されていたり、デザートは砂糖が少ないように思ったが、思ったより美味しかった。
- 調理実習中に受講生同士で話をするのができて良かった。
- 男性からは、今まで料理をすることが無かったが、今回思いのほか上手くできたので、今後やってみようという気になった。

次回、第7回講座は11月7日(月)9:30~ うじ安心館3Fで、「地図、天気予報の活用」、「実践ウォーキングの打ち合わせ」という内容で開催します。



各班の調理の様子

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

①協力事業部

- ウォーキングマップ作成会議⑧、⑨の報告と、同会議⑩を各コースの最終実地調査として行う予定との報告があった。
- 9/15. に実施された“健診結果の読み取り”勉強会の報告。出席者：会員 33名、養成講座受講者 4名。
- “スポーツまつり”について、出席担当会員の確認、役割分担について確認した。次年度は一般会員の参加を促す方策などを検討することとした。

②研修事業部

- 第5回養成講座「健康づくりの基礎知識」には9名出席(欠席者4名は9/15に出席)との報告があった。
- 第8回(12/5)の実践ウォーキング下見には役員の出席、第9回(H.29 1/16)の本番には多くの会員の出席要請があった。
- 第10回は修了式で、H.29 2月 22日(水)に決定したことを確認。

③ウォーキング事業部

- 10/5に予定していた“Nantan健歩会との交流会”は台風8号の接近が予想されたため取り止めとなり、代替実施については先方と協議することを確認。
- 若葉の会との交流会は先方と協議中で、「11月30日(水) 久津川駅→流れ橋→四季彩館(昼食)〈約3km〉」を予定。

10月 例会だより

3班担当

秋晴れの天候に恵まれ、一般参加者39名、会員35名、計74名で少し色付き始めた山並みを愛でながら、幻の大仏鉄道遺構めぐり後半の見学に出発しました。

鹿川隧道→黒髪山トンネル跡→鴻ノ池運動公園→大仏鉄道記念公園→佐保川橋跡→油坂と廃線跡を巡りました。5月に行った前半と違って遺構は少なかったのですが、鹿川隧道は農業用水路として造られた美しい石積のアーチを描いており、現在も利用されています。一世紀前に造られたとは思えない姿でした。

解散場所は、JR奈良駅、近鉄奈良駅双方に都合の良いという理由で油坂に変更しました。

皆様のご協力により無事に楽しく歩くことができました。感謝しております。

3班 加藤 宏子



大佛鐵道記念公園



石積のアーチが美しい鹿川隧道

11月例会

(4班担当)

(京都マラソンコース 最終)

平成28年 11月 24日(木) ※午前の降水確率60%以上の場合、28日(月)に延期

- 集合時間・場所：午前9時30分 北大路橋下・北側
※地下鉄北大路駅で集合場所をご案内します。
- 行程：北大路橋下・北側(受付)→出雲路橋→下鴨神社(糺の森)→百萬遍知恩寺→吉田山(昼食)→吉田神社→真如堂→金戒光明寺→岡崎神社→平安神宮(クールダウン&解散)

〈約8km〉

○解散：午後2時30分頃

○携帯品：弁当、飲み物、ストック(コースに多少アップダウン有り) 敷物、雨具など

12月例会

(1班担当)

(木津川・ながれ橋方面)

平成28年 12月 9日(金) ※午前の降水確率60%以上の場合、16日(金)に延期

- 集合時間・場所：午前9時40分 京阪八幡市駅南側「さざなみ公園」
- 行程：京阪八幡市駅→さざなみ公園(集合・出発)→飛行神社→(サイクリングロード)→川口市民公園→木津川→上津屋橋門→新木津大橋→四季彩館(昼食)→ながれ橋→旦椋神社(解散)→近鉄大久保駅

〈約10km〉

○解散：旦椋神社 午後2時30分頃

○携帯品：弁当、飲み物、敷物、雨具、など