

☀️☀️☀️ インフルエンザの予防をしましょう ☀️☀️☀️

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛など、全身症状が強く、併せて鼻水、せきなどの症状も見られ、肺炎を併発するなど、重症になることもあります。次の点に気をつけましょう。



- ◎手洗いうがいをしましょう。
- ◎人混みを避けましょう。
- ◎マスクを着用しましょう。
- ◎室内の乾燥に注意しましょう。
- ◎十分な栄養と休養をとり、体力や免疫力を高めましょう。
- ◎インフルエンザワクチンの接種をしましょう。

(「宇治市政だより」から抜粋)

第14回 宇治市健康づくり (うー茶ん)フェスタ 開催

協力事業部

11月5日(土) うじ安心館で開催されました。(うー茶ん)フェスタとはご存知のように“こんにちわと笑顔で健やかな宇治のまち”を目指し、日常的に健康に気を付ける人の輪を宇治市全体へ広げていくことを目的としています。



ストレッチ指導

宇治市健康生きがい課に協力する形で、会員21名が参加しました。Uji健歩会開始前に会員全員でストレッチの練習をした後、1Fの受け付けの場所と4F会場入口で呼びかけを行いながら、4F健康運動室で来場者の方々に“ストレッチ指導”を行いました。天候に恵まれたのか、午前中は間の空くことがないほど多くの方々が来られ、130名がストレッチを体験されました。午後からは参加者が少なく、3時過ぎに終了しました。

今年度はストレッチ会場が4F会場入口に設定され、呼びかけが効率的にできたこと、スペースが広くやり易かったことが、多くの参加を得られた理由の一つではないかと考えています。担当会員の方々、お疲れ様でした。

”マップ作成” 最終打ち合わせ終了

協力事業部



今年度、5月から始まった”マップ作成”は、11月16日(水)の「マップ作成 ①」で最終打ち合わせとなりました。“木幡西コース”、“神明・名木川コース”共に最後のチェックを行い、7点ほどの修正をして完了しました。

表紙は”宇治”であると判るような写真を入れたらどうかと、裏表紙はイラストを変更してはどうか、などの意見があり、最終微調整をすることにしました。

初心者の方々が一人数でも多くこのマップを手にし、楽しみながらウォーキングを続けられることを願っています。担当会員の方々、長い期間の活動、お疲れ様でした。

若葉の会との交流会

役員会・ウォーキング事業部

11月30日(水) 10:00、近鉄久津川駅・平井神社参道横の公園に集合。
まずはストレッチで体をほぐしてからスタートしました。

○参加者：30名(若葉の会:11名、Uji健歩会:19名)

風がなく、青空に飛行機雲が長く延びて気持ち良い、ウォーキングには絶好の気候となりました。目指す”四季彩館”までは、ほとんど車を気にする必要がない、田や畑の中のどかな道。木津川の土手にあがると広々とした景色が目の前に広がります。流れ橋を渡ると、そこが”四季彩館”。ここでは職員の方に”流れ橋”の特徴、由来、構造などの説明をして頂きました。そして、併設されたJA農産物直売所で地元の野菜などを購入後、「八幡家」でランチビュッフェ。パラエティーに富んだメニューに舌鼓。話も弾みました。



流れ橋の説明を聞く



「八幡家」でランチビュッフェ

Uji健歩会 H28/12月～H29/1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。

月	日	時間	内容	会場	担当
12月	2日(金)	9:30～	会報114号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	5日(月)	9:30～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第8回講座(予備日:12/12)	うじ安心館3F 市民活動室	行政・受講者・担当会員
	7日(水)	9:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	9日(金)	9:40～	1班例会(本紙P.2に詳細コース)	京阪八幡市駅南側さざなみ公園	市民・会員
	12日(月)	13:30～	てくてく会 ③ 2班担当	うじ安心館 3Fホール	市民・行政・担当会員
H29/1月	10日(火)	9:30～	会報115号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	10日(火)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	12日(木)	10:00～	2班例会(本紙P.2に詳細コース)	塔の島十三重石塔前	市民・会員
	16日(月)	9:30～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第9回講座	うじ安心館3F 市民活動室	行政・受講者・担当会員
	30日(月)	13:30～	てくてく会 ④ 3班担当	うじ安心館 3Fホール	市民・行政・担当会員

以降の
予定

2月

- 行事 会報116号発行
- 平成29年 2月 3日(金) うじ安心館3F 市民活動室
- 行事 役員会
- 平成29年 2月 7日(火) うじ安心館3F 市民活動室
- 行事 3班例会(ウォーキングマップ12版⑧コース)
- 平成29年 2月 8日(水) JR新田駅前 広場
- 行事 第8期ウォーキングリーダー養成講座 修了式
- 平成29年 2月 22日(水) 学習センター第2ホール
- 行事 てくてく会 ⑤ 1,4班担当(3名ずつ)
- 平成29年 2月 24日(金) うじ安心館3F ホール