

第8期ウォーキングリーダー養成講座

研修事業部

11月7日(火)9:30～うじ安心館3F市民活動室で、第7回講座「自分の認知能力を知る」、「地図・天気予報の活用」と題した講義と、次回からの実践ウォーキングに関する打ち合わせを行いました。

◎受講生：12名(1名欠席) 会員：5名

「自分の認知能力を知る」では、Uji健歩会の黒澤弘和相談役に講師をお願いして老化や認知症についての講義を受けました。

「地図・天気予報の活用」は地図などの配布資料に基づいて、Uji健歩会の岡田康夫さんから地図や天気図の読み方、防災・減災のための気象情報の活かし方などについて講義がありました。



講義の様子



打ち合わせの様子

実践ウォーキングの打ち合わせでは、まず、例会の初めに行うストレッチの練習を行った後、例会の実施手順、下見の重要性、役割分担などについて説明を受けたあと、全員で打ち合わせを行い、役割分担、実施コース、実施日などを決めました。

今後の予定は、第8回講座が「実践ウォーキング 下見」、第9回講座が「実践ウォーキング 本番」です。1月16日(月)9:30～の「実践ウォーキング 本番」には、会員の方々の多数の出席をお願いします。

○コース：うじ安心館ガレージ⇒文化センター⇒東山公園(トイレ)⇒肩切地蔵⇒うじ安心館ガレージ

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

- 10/10.開催「スポーツまつり」実施報告。 ○10/15.に実施されたウォーキングマップ作成会議-⑩.活動報告。
- 11/5.に実施された「うー茶んフェスタ」の活動報告。

② 研修事業部

- 10/18.に実施された第8期ウォーキングリーダー養成講座 第6回 健康料理教室「食育」の報告。
本講座の収支報告があり、食材(野菜等)の値上がり等で収支はマイナスとなり、その経費は本会負担とすることを確認。
- 養成講座第8回(12/5.)実践ウォーキング下見に役員の出席を要請。

③ ウォーキング事業部

- 本年度「若葉の会」交流会を、11月30日(水)と提示され、検討の結果、実施を確認。
- 本年度「ゆったりコース」を11/18.に実施する提案があったが、討議の結果改めて日程の再検討を確認。
- Nantan健歩会との交流会(Nantan担当)は延期ではなく本年度取り止めに先方に申し入れることを確認。(会長了承)
- 平成28年度上期の月例参加状況(人員数・参加率)、各事業参加状況(参加人員・参加率)や活動状況報告書配布。
- 月例行事保険加入手続きのため平成29年1月～3月までの各班月例実施期日と実施方面を、12月20日までにウォーキング事業部に報告要請。

④ その他

- 平成28年度 Uji健歩会上期の会計報告配布。 ○平成29年度の宇治市他団体の年間予定表配布。

11月例会だより 「京都マラソコース沿道を歩く_その③ [紅葉編]」

4班担当

厳寒期の2月に西京極運動公園をスタートし、マラソコースの沿道を風光明媚な桂川、嵐山、広沢池から「千代の古道」、「きぬかけの路」沿いの仁和寺や龍安寺、金閣寺の世界遺産を通り、季節も移り変わり紅葉期の鴨川北大路橋へとやってきました。今回のゴールをめざす沿道を歩くは、コースを多少逸脱しますが、紅葉スポットをセレクトする例会としました。 ○参加者：68名 (一般:36名、会員:32名)

11月24日、集合場所の北大路橋西詰付近には鴨川に飛来する水鳥や、対岸では紅葉や黄葉で美しく彩る景色の中で、会長の挨拶からコース案内、ストレッチのオープニングを行い、静かな川の流れを横目に出雲路橋へと例会がスタートしました。まず紅葉スポットの下鴨神社では朱色の鳥居や赤、黄、オレンジ、緑色の見事なコントラストを創り出していました。休憩後、更に紅の森を流れる小川や、色づいた木々を愛でながら散策し、御蔭通りを経て百万遍智恵寺、北白川の子安観世音石仏をお参りし、登り口の鳥居に到達しました。吉田山で昼食後、竹中稲荷神社の鳥居をくぐり、宗忠神社から市内屈指の紅葉スポット真如堂へと向かいました。真如堂では、残る紅葉と散りゆく葉が足元を赤や黄色のじゅうたんのよう埋め尽くし、深まる秋の風景を楽しめました。その後、栄撰院、金戒光明寺の紅葉を觀賞しながらゴールの平安神宮で結局解散となりました。



紅葉の宗忠神社から真如堂へ

行程を一部変更しましたが、参加皆様のご協力により無事に終わることが出来ましたことをお礼申し上げます。

4班 堀内美喜雄

12月例会 (1班担当)

(木津川・流れ橋方面)

平成28年 12月 9日(金) ※午前降水確率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

1月例会 (2班担当)

(朝日山観音・志津川方面)

平成29年 1月 12日(木) ※午前降水確率60%以上の場合、19日(木)に延期

○集合時間・場所：午前10時00分 塔の島 十三重石塔付近

○行程：十三重石塔付近→朝霧橋→琴坂→興聖寺→朝日山(観音堂)→東海自然歩道→志津川→天ヶ瀬吊橋→宿木→十三重石塔(解散)

半日 <約5km>

○解散：十三重石塔 午後12時30分頃

○携帯品：飲み物、雨具、ステッキ、敷物 など