

隠元橋・初日の出



明けましておめでとうございます。今年の干支は「酉」。申と戌の間で犬猿の仲を取り持つと言われます。「酉」はニワトリを指し、運気を呼び込み縁起が良いともされます。また、酒の壺を描いたものであり、「成熟」した状態を表しているとか。

思いやりを持って、皆仲良く穏やかに平和な世の中になるよう、そして実りのある一年でありますように。



木幡池のカモ



新年を迎えて

Uji健歩会 会長
矢野 昭二

平成29年(2017年)を迎えるにあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

Uji健歩会は平成15年(2002年)に設立され、本年4月に15周年を迎えます。5周年、10周年という2回の設立記念日には、記念誌の発行、記念式典の開催など、その足跡を残して参りました。設立当初から在籍して、今も健脚を発揮されている方々が沢山おられることは、実にうれしいことです。

宇治市内のコースを歩いていると、いろいろな方々から声をかけて頂きます。今年も穏やかに年が明け、一般参加の皆様と一緒にウォーキングが楽しめることを祈って挑戦してまいります。皆様のUji健歩会が益々充実して、皆様に愛される存在になりますよう頑張っておりますので、ご期待頂きまして、ご参加のほどよろしくお願い申し上げます。

新年のご挨拶

宇治市健康生きがい課
保健師 小田川 敦

新年明けましておめでとうございます。平素は健康生きがい課の事業にご協力いただきありがとうございます。

今年度、Uji健歩会の担当として、会員の皆様とさまざまな活動をご一緒させていただきました。初担当で至らない点もあったかと思いますが、会員の皆様に助けられ、昨年一年を無事に終えることができました。ありがとうございます。

Uji健歩会の担当として今年も皆様と一緒に楽しく活動させていただきたいと思います。今後ともよろしく願いたします。



特定保険指導 てくてく会 ③

協力事業部

平成28年12月12日(月)、健康生きがい課 鶴澤保健師、三好保健師のもと、今年度3回目の「特定保険指導 てくてく会」が行われました。本会からは矢野会長、協力事業部役員、2班担当3名が出席しました。

今回参加されたのは2名。血圧、体重、腹囲の測定と体調チェックをし、ウォーキングの大切さについての説明を聞いた後、ストレッチ体操をして、「うじ安心館⇄太陽が丘公園第一駐車場」の往復コースをウォーキングしました。【出発:2時30分 ⇒ 帰着:3時30分】

今回参加の方々は、膝の痛みや目まいなど体調が万全ではなく、あまりウォーキングもされておられないため、歩けるかどうか心配されておられましたが、最終まで完歩されました。「これからも無理をせずウォーキングをして体調を整えます」とのお声を聞かせて頂きました。

次回「てくてく会④」は、2017年1月30日(月) 13:30～ うじ安心館3Fホール(担当 3班)です。

Uji健歩会 H29/1月～2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。

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)	塔の島十三重石塔付近	市民・会員
	16日(月)	9:30～	第8期ウォーキングリタ-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・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
2月	3日(金)	9:30～	会報116号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	7日(火)	9:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	8日(水)	10:00～	3班例会(本紙P.2に詳細コース)	JR新田駅前 広場	市民・会員
	22日(水)	9:30～	第8期ウォーキングリタ-養成講座 修了式	学習センター第2ホール	行政・受講者・会員
	24日(金)	13:30～	てくてく会⑤ 1,4班担当(3名ずつ)	うじ安心館 3Fホール	市民・行政・担当会員

以降の
予定

3月
行事 会報117号発行
行事 役員会
行事 4班例会(城陽方面)
行事 てくてく会⑥ 2,3班担当(3名ずつ)
行事 協力事業まとめ
行事 新旧役員・合同役員会
行事 ゆったりコース(石山寺方面)

平成29年 3月 1日(水) うじ安心館3F 市民活動室
平成29年 3月 1日(水) うじ安心館3F 市民活動室
平成29年 3月 7日(火) JR長池駅前
平成29年 3月 21日(火) うじ安心館3F ホール
平成29年 3月 22日(水) うじ安心館3F ホール
平成29年 3月 28日(火) うじ安心館3F 市民活動室
平成29年 3月 29日(水) JR石山駅前