

## 協力事業「健診結果の勉強会」報告

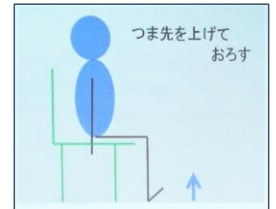
協力事業部

今年度の「健診結果の勉強会」が10月19日(木) 13:30~15:00、会員31名が出席して実施されました。

まずは健診項目/基準値の表に、各自の健診結果を記入し、それを見ながら、講師の小田川保健師さんからの健診項目の意味、そしてその数値と日常生活との関係などの説明を受け、健康の三本柱を意識して、生活習慣を振り返ることが大切であることを勉強しました。

今回の勉強会では、特に要支援・要介護の大きな原因である「ロコモティブシンドローム」について、そのチェックリストや、予防のための「足の体操①~⑥」を紹介していただきました。

当日は雨天でクリーンウォークが中止になったためか、勉強会への参加者が少なくなりました。「足の体操」はロコモティブシンドロームを予防する上で、誰にでも簡単にできて有効な方法です。その要領は健歩会ホームページに掲載されています。参加できなかった方はぜひご覧下さい。



足の体操例「①つま先上げ」

## ウォーキング事業部企画「会員対象ウォーキング」

ウォーキング事業部

すでに案内書を配布しています、会員対象ウォーキング「健脚コース」と「ゆったりコース」を次の通り実施いたします。

### 健脚コース

【参加申し込み】

11月20日 各班担当幹事まで

- 実施日：平成29年11月27日(月) ※午前の降水確率60%以上の場合、中止。
- 集合場所：嵯峨野線 花園駅前広場
- 集合時間：午前9時30分
- 行 程：嵯峨野線 花園駅前広場→妙心寺→仁和寺→御室八十八ヶ所巡拝→双ヶ岡→嵯峨野線 花園駅前広場
- 解散時間・場所：午後2時30分頃 嵯峨野線 花園駅前広場
- 持 参 品：弁当、飲み物、雨具、歩きやすい靴、ストック、防寒上着など。

### ゆったりコース

【参加申し込み】

12月15日 各班担当幹事まで

- 実施日：平成30年 3月28日(水) ※雨天決行
- 集合場所：京都御苑内 京都迎賓館 西門前
- 集合時間：午前9時30分
- 行 程：京都迎賓館西門(京都迎賓館参観)→京都御苑 散策→中立売休憩所(京都御苑 西側)
- 解散時間・場所：午後12時30分頃 中立売休憩所(京都御苑 西側)
- 持 参 品：飲み物、雨具など。※持ち物はできるだけ小さなバッグに)
- 参加費：1,000円(京都迎賓館参観料) ※会からの助成 200円

## Uji健歩会 11月~12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。

11月	4日(土)	8:30~	宇治市健康づくりくうー茶ん>フェスタ	うじ安心館3F ホール	行政・担当会員・会員
	6日(月)	9:30~	会報125号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	6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
	8日(水)	10:00~	15周年記念事業 日帰り研修ウォーク	京阪宇治駅前(雨天時 11:00 JR黄檗駅)	会員対象
	9日(木)	10:00~	会員対象研修会「やさしい宇治の歴史」	ゆめりあうじ 4階第1会議室	会員対象
	17日(金)	9:40~	3班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、20日(月)に延期	JR奈良線 六地藏駅・南口	市民・会員
	21日(火)	9:30~	マップ作成①	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員・会員
12月	27日(月)	9:30~	ウォーキング「健脚コース」 御室・仁和寺方面	JR嵯峨野線 花園駅前	会員対象
	4日(月)	9:30~	会報126号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	4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
	6日(水)	9:30~	4班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、8日(金)に延期	東寺 南大門	市民・会員
	13日(水)	13:30~	てくてく会 ③	うじ安心館3F ホール	行政・市民・担当会員

以降の  
予定

H.30  
1  
月

行事 会報127号発行  
行事 役員会  
行事 1班例会(八幡市~淀 方面)  
行事 てくてく会 ④

平成30年 1月 16日(火) うじ安心館 3F 市民活動室  
平成30年 1月 16日(火) うじ安心館 3F 市民活動室  
平成30年 1月 19日(金) 京阪電車 八幡市駅  
平成30年 1月 30日(火) うじ安心館3F ホール