

役員会ピックアップコーナー

事務局

◎ 協力事業部

- 「平成30年度Uji健歩会・国民健康保険課 健康生きがい課協力事業役割分担表」が配布された。マップ作成、リフレッシュウォーキング、など6事業の日程、担当などが記載されているので、各自確認のこと。

◎ 研修事業部

- 「認知症あんしんサポーター講座」の市民参加者受付中。会員の出欠は各班でまとめて次回役員会で報告。
- 第9期ウォーキングリーダー養成講座受講案内は、チラシの公民館設置・月例会配布、声掛け勧誘などを進める。

◎ ウォーキング事業部

- ボランティア保険の説明資料は全員に、福祉行事保険の説明資料は各班担当者に配布。月例会に携行のこと。
- それぞれの保険に関する補償適応範囲の解釈などについて以前に説明会を開いているが、まだ不明瞭な点があるので、再度説明会開催を検討することとした。

◎ その他

- 前年度総会で担当者が急遽報告できなかった事態を想定して、報告内容を理解している代理担当者を準備しておく。また、会場設定についてのマニュアルも整えておくことも協議確認。
- 月例会初参加者用申込用紙に、例会を何で知ったかの記入欄を設けた。次回から使用することを確認。

健脚コース 報告 (唐櫃越え)

役員会・ウォーキング事業部



唐櫃越えの尾根道

久しぶりの山行を楽しみました。梅雨の合間の6月21日(木)、健脚を自負する会員13名(男9名、女4名)が上桂から馬堀を目指しました。住宅地を抜けて竹林の間の急な登り坂を過ぎると、細い山道に。道は前日の雨の影響を感じません。桂坂野鳥遊園の敷地内を通過、沓掛山を目指します。途中の展望所からは、京都市中心部や桂川の流れ、洛西ニュータウンや京都縦貫道などが眼下に見られます。沓掛山々頂で昼食の後、工事用の広い道路を経て唐櫃越え最高峰 標高430mみすぎ山へ。この辺りからは愛宕山、保津川、そして鉄橋を渡るJR嵯峨野線の列車などが一望できました。馬堀駅までの下りはかなりの難所。きつい段差の道を一步一步慎重に下りていきました。大阪北部地震や前日の雨で、不安定な山行に挑戦された13名の勇士に敬意を表します。



沓掛山々頂

6月 例会だより (自然と歴史が豊かな島本町散策)

2 班担当

梅雨入り直後の6月8日(金)午前9時30分、小雨の中42名(会員20名、一般22名)がJR島本駅西出口に集合。会長挨拶、ストレッチ。雨模様のため会長の了解を得て半日のコース若山神社往復にしました。

町道及び府道約1.5キロ西の島本町ふれあいセンターでトイレ休憩後出発。府道を西へ島本町消防本部前、名神高速高架下を通り若山台住宅団地西側から西天王山へ向かいました。若山神社はこの山の中腹にあり、本殿正面まで石階段を登るコースと緊急車が通行する舗装された側道がありました。石段は急段もありましたが、約15分で本殿につきました。参拝、休憩、水分補給したりしてそれぞれ下山しました。地元の人には適度の散歩コースとして利用されているようでした。腰の曲がった80~85歳位のおばあさんが手摺を使って降りていきました。



若山神社石段前

島本町ふれあいセンターまで戻り、クールダウン後、午前11時30分散散しました。雨で滑りやすい所もありましたが、皆様のご協力により無事故で終了しました。尚、この例会解散後、「水無瀬の滝」へ会員有志数名が参加しました。4班の女性の方、受付応援助かりました。ありがとうございました。

8 月例会

(4班担当)

(宇治川河畔 早朝ウォーキング：半日)

平成30年 8月 2日(木) ※午前の降水確率60%以上の場合、6日(月)に延期。

○集合時間・場所： 午前 6時45分
塔の島 十三重石塔前

○行程： 塔の島 → 白虹橋 → もみじ谷 → 天ヶ瀬吊橋
→ 橋島

< 約 6 km >

○解散： 橋島 午前 9時 30分頃
○携帯品： 飲み物・雨具・ステッキ など

9 月例会

(1班担当)

(哲学の道~岡崎公園 方面)

平成30年 9月 21日(金) ※午前の降水確率60%以上の場合、27日(木)に延期。

○集合時間・場所： 午前 9時30分
京阪電車 出町柳駅 糺の森 鴨川公園

○行程： 糺の森 鴨川公園→哲学の道(銀閣寺 熊野若王子神社)
→永観堂 南禅寺→岡崎公園(昼食)→琵琶湖疎水
→鴨川三条河川敷(解散)

< 約 9 km >

○解散： 三条大橋 河川敷 午後 2時 30分頃
○携帯品： 弁当・飲み物・雨具・敷物 など