

役員会ピックアップコーナー

事務局

< 10月2日(木) 13:30~ うじ安心館 市民活動室 >

◎ 行政

- 宇治十帖スタンプラリー期間中の11月3日(土)に、健康生きがい課事業「みんなで一緒に適塩！ウォークラリー」が開催され、当会に市民への声掛けと、当会々員に対しての参加協力依頼があった。
- スポーツまつり用ストレッチ説明パネルの新バージョンに対して、間違いなどのチェック依頼があった。

◎ 協力事業部

- ストレッチ研修会(9/14)：実施結果報告。
健康生きがい課丸山主任が講師となり、運動の種類、ウォーキングのためのストレッチの基礎などについて指導していただいた。今回はストレッチの説明パネルが新バージョンカラー版となり、見やすくなった。その後、ストレッチの実践、指導の仕方などを行い、最後に気付いた点などを報告・確認した。
- マップ作成会議⑦(9/19)：各コースについて、改正点抽出を行った。
- マップ作成会議⑧(9/26)：新地図原稿内容の微調整を行った。

◎ 研修事業部

- ウォーキングリーダー養成講座開講式(9/12 AM)：受講生 5名、来賓 6名、役員 14名 出席。
- 養成講座の実施結果報告
 - 9/12 PM「Uji健歩会の創立・理念・活動など」受講生5名。
 - 9/26 AM「健康づくりと運動 ウォーキングの基礎」受講生2名。 ● 9/26 PM「栄養と身体」受講生2名。

◎ ウォーキング事業部

- 10/17 クリーンウォーク当日の役割、ゴミの集積場所などが決められた。台風で通行不可の所があり2班のコースを1、2班合同で実施。
- Nantan健歩会との交流会下見は、10月15日(月)に実施(雨天決行)、9:30にJR祝園駅集合。会員の参加申し込みは、10/26までに各班のウォーキング事業部担当幹事までに。

◎ その他

- 3班幹事の中山さんから、しばらく休む旨の連絡とお願いがあった。

10月 例会だより (クリーンウォーク)

役員会・ウォーキング事業部

平成30年 10月17日(水)恒例になりました「クリーンウォーク」を行いました。好天に恵まれ、さわやかな気候の中、初参加2名を含む市民の方々19名に参加していただき、会員30名、計49名が、今年度の宇治十帖スタンプラリーのモデルコースのゴミ拾いをしました。

今年度はスタンプラリーのコースが縮小されたため、クリーンウォークも例年の4コースを2コースに減らし、2つの班に分かれて行いました。コースが短いため、およそ1時間強で終了し、班ごとにクールダウンを行って解散しました。

例年、ゴミは減少傾向にありますが、それでも燃えるゴミ、燃えないゴミを併せて45Lポリ袋3つほどのゴミを回収しました。宇治十帖スタンプラリーだけでなく、海外の方々が増えている宇治を気持ち良く歩いていただければ嬉しいと思いました。

尚、「宇治十帖スタンプラリー」は11/3~4も開催されます。また、宇治市健康生きがい課主催の「みんなで一緒に適塩！ウォークラリー」が11/3に行われます。秋の一日、参加されてはいかがでしょうか。



宇治神社参道でクリーンウォーク

11月例会

(2班担当)

(京田辺・いにしえやまのてコースを歩く)

平成30年 11月 14日(水) ※午前の降水確率60%以上の場合、20日(火)に延期。

○集合時間・場所：午前 9時30分
JR片町線 大住駅前

○行程： JR大住駅→天津神社→澤井家住宅
→大住車塚古墳 →月読神社→虚空蔵谷桜並木
→天神社→諏訪原公園(昼食)→JR松井山手駅
< 約 6 km >

○解散：午後 2時30分頃

○携帯品：弁当・飲み物・雨具・敷物・歩きやすい靴・杖 など

12月例会

(3班担当)

(木津川市・山背古道を歩く)

平成30年 12月 5日(水) ※午前の降水確率60%以上の場合、7日(金)に延期。

○集合時間・場所：午前 10時00分
JR奈良線 棚倉駅 涌出宮

○行程： JR棚倉駅→涌出宮→春日神社
→椿井大塚山古墳の麓 →上粕駅東公園(昼食)
→上粕環濠集落→泉橋寺→泉大橋→安福寺
→JR木津駅(クールダウン)

< 約 9 km >

○解散：午後 3時30分頃

○携帯品：弁当・飲み物・雨具・敷物・歩きやすい靴・杖 など