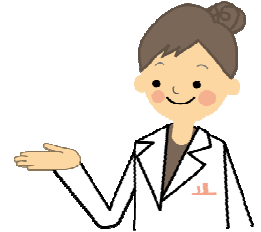


冬を元気に過ごしましょう！！

寒さもひとしお身に染みるころですが、体調は崩されていませんか？年末年始の忙しさで、心身ともに疲れもたまっている頃ではないでしょうか？
何かと忙しくて疲れも出るこの時期、体調も崩しやすくなっています。
冬に多い代表的な病気がありますので、下記を参考に予防してください。

① ノロウイルスによる食中毒

原因：ノロウイルス
潜伏期間：1～3日
症状：発熱、吐き気、嘔吐、下痢
感染原因：食品からの感染、人からの感染
予防法：手洗い・うがい（特に食事や調理前）
食品を十分加熱する（85度以上で1分以上加熱）
調理器具等の殺菌消毒



② インフルエンザ

原因：インフルエンザウイルス
潜伏期間：1～7日（平均2日）
症状：高熱、のどの炎症、鼻水、寒気、頭痛、筋肉痛など
感染経路：飛沫感染、接触感染
予防：手洗い・うがい、人ごみを避ける、マスクの着用、湿度を高く（50%）
予防接種
バランスの良い食生活、適度な運動と十分な睡眠、体を冷やさない

どちらにも共通するのが手洗い・うがい。

外から帰ったら、しっかり手洗い・うがいをして、元気に冬を越えましょう！！

宇治市健康生きがい課 保健師 水谷文子 健康コーナー⑥

《今期の健脚コースについて》 *会員対象行事

ウォーキング事業部

会員間の親睦事業である「健脚コース」は、滋賀県の三上山（近江富士：432m）登山が企画され、役員有志で、既に下見も済ませ現在実施案をウォーキング事業部でまとめており、間もなく会員に詳細案内書の配布となります。少し岩登り（手すりの設置区間も有）や急坂もありますが、好天に恵まれた時の頂上からの景観は素晴らしく、小学生も登る人気の山です。会員多数のご参加を、お待ちしております。

◎ Uji健歩会例会などの行事実施中に、万一傷害事故などが発生した場合は、社会福祉法人京都府社会福祉協議会『福祉行事保険』の事故補償範囲内であることをご承知おき下さい。

12月4班例会だより

12月例会：大岩街道はよく耳にしていたが、それをちょっとかじって、藤森神社から大岩神社経由六地藏に至る半日コースは、変化に富んだ手頃なコースだった。

ちょっと荒れている竹藪の間を縫って山道は竹葉の敷物があり、檜葉はカサカサと軽い音曲を奏でているなど快い歩をあゆませてくれる。

雨水で土が流されている山道も暫らく振りて歩く。

鳥居と祠は信心深い人々の癒しの恵みと感謝を想起させてくれ、車道は人生の険しさを自覚させてくれる。（くろさわ）



1月例会（1班担当）

- 平成26年1月22日（水）（午前60%以上雨天29日（水））
- 集合時間・場所：午前9時30分 JR山科駅前
- 行程：JR山科駅前→諸羽疏水公園→永興寺前広場→日ノ岡11号橋→府道143号線→蹴上・田辺朔郎像前→南禅寺→岡崎公園（昼食）→夷川ダム→御池大橋→鴨川御池大橋左岸河川敷 解散
- 行程距離：約 10.0Km
- 解散：午後2時00分頃
- 携帯品等：弁当・飲み物・雨具・敷物・ストック等

2月例会（2班担当）

- 平成26年2月19日（水）（午前60%以上雨天26日（水））
- 集合時間・場所：午前9時 うじ福祉会館前
- 行程：福祉会館→折居台→茶業研究所→肩切り地藏→茶の名園（奥の山茶園）→平等院→宇治市観光センター対鳳庵→塔の島 解散（半日コース）
- 行程距離：約 5.0Km
- 解散：正午頃
- 携帯品等：飲み物・雨具・防寒衣・ストック・歩きやすい靴等