

ぐっすり快眠で脂肪を溜めない体に★



早いもので、今年度も、残すところあと一か月となりました。
 暦のうえでは春ですが、まだまだ寒いので体調には気を付けて下さいね。

さて、今回のテーマですが、睡眠について取り上げてみました。

今の生活、睡眠時間は足りていますか、睡眠と肥満には、実は密接な関係
 があります。夜更かし・睡眠不足タイプの生活には、太る要素が盛りだくさんあります。

まず、朝ご飯が食べられなくなり、後でのまとめ食いや寝不足のダルさが運動不足につな
 がります。

★体の回復力を引き出す睡眠を十分に取り、生活スタイルを整えましょう。★睡眠で自律
 神経をしっかり休めてあげると、血行が良くなり老廃物や疲労物質も流しエネルギー代謝が
 高まります。★エネルギーを燃やす新陳代謝のスムーズな体づくりで、体もスッキリしたい
 ですね。

宇治市健康生きがい課 保健師 水谷文子 **健康コーナー⑥**

(^◇^) (*~*) m(_)_m (^u^) (^J^)

* 水谷文子様には、平成25年度1年に亘り会報に、**健康コーナー①～⑥**として会員の健康維持増進のために、役立つ寄稿
 (隔月)をいただきありがとうございました。引き続き平成26年度も担当していただける事になり、今後とも有益な健康維持に
 関する情報発信を読み・実践することが、健康維持の糧になるものと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。事務局

〔役員会運営の「健脚コース」実施に伴うJRの時刻案内について〕

役員会運営の「健脚コース」三上山「近江富士」登山実施案内で、お断りしておりました
 JR 京都駅発の時刻が判明しましたので、ご案内いたします。

なお、出発ホーム番号の情報が未だ入手出来ておりません、ご乗車の際は十分に京都駅
 構内掲示板や駅員などに確認のうえご乗車下さい。

京都駅発 **野洲駅着**

8 : 19 (新快速・米原行) → 8 : 47

8 : 25 (新快速・野洲行) → 8 : 59

念のため、(登山案内書の実施日雨天時条件もご確認下さい)

- 実施日: 平成 26 年 3 月 26 日(水)
 - 行先: 三上山「近江富士」登山 (滋賀県野洲市)
 - 集合場所: JR琵琶湖線「野洲駅」改札口
 - 集合時間: 午前 9 時 00 分
- 役員会・ウォーキング事業部**



2月 2班例会だより



2月らしく、薄曇りで肌寒い一日だった。

例会「お茶どころ宇治のゆかりの地を訪ねる」ということで、総勢 72 名(内
 一般参加者 32 名)で市の福祉会館前を出発し、宇治茶会館から折居台を経て
 茶業研究所、さらに宇治茶 7 名園の一つの「奥の山茶園」で宇治名木 100 選の
 茶の木を見た後、平等院の観光センター(対鳳庵)を訪ねるコースであった。

茶業研究所では、茶の種類や宇治茶製法の説明ビデオを拝見した後、茶園内を研究員より
 の説明を聞きながら見学を行った。

研究所の茶園では、2,000 種類もの新しいお茶の木を研究栽培しており、その中から有望
 品種を選び出す作業を行っており、一品種を選び出すのに 30 年かかると聞いて宇治茶の
 歴史と重ね合わせ、気の遠くなる話だと感心した。

塔の島で解散後、オプションとして平等院通りの上林記念館を訪ね、最後は宇治商店街に
 ある宇治市の代表的建築「山本屋」の建て方の説明を行って終了となった。 2班 司馬康男

3月例会 (3班担当)

- 平成 26 年 3 月 19 日(水) (午前 60%以上雨天 24 日月)
- 集合時間・場所: 午前 10 時 ・地下鉄北大路駅
- 行程: 北大路駅 → 大徳寺 → 今宮神社 → 船岡山
 (昼食) → 北野天満宮 → 円町駅(JR山陰線)
 解散

- 行程距離: 約 8.0Km
- 解散: 午後 2 時 30 分頃
- 携帯品等: 弁当・飲み物・雨具・防寒衣・歩きやすい靴等

4月例会 (4班担当)

- 平成 26 年 4 月 3 日(木) (午前 60%以上雨天 7 日(月))
- 集合時間・場所: 午前 9 時 30 分 ・宇治市総合福祉会館前
- 行程: 宇治市総合福祉会館 → 冒険の森(折居台交差点南)
 → 太陽ヶ丘中央広場 → 太陽ヶ丘西口ゲート → 宇治市
 植物公園前 → とんがり山北公園 → 府道 256 線 → 城陽
 市体育館前 → 鴻の巣山(公園・昼食) → 鴻の巣山展望
 所 → さくら見台 → 水渡神社 解散、

- 行程: 約 8.0Km,
- 解散: 午後 2 時頃
- 携帯品等: 弁当・飲み物・雨具・歩きやすい靴・杖等