

Uji 健歩会 会 報

http://ujikenpo.web.fc2.com

平成26年5月1日
第83号

第12回年次総会を開催

去る4月16日、生涯学習センターに於いて、Uji 健歩会第12回年次総会を開催いたしました。宇治市長から御祝辞を頂戴し、宇治市健康福祉部 担当部長 斉藤 剛様をはじめ、多数の関係者にご臨席を賜り、会員一同にとって身の引き締まる場となりました。

会議では、平成25年度の活動結果を報告し、平成26年度の役員や事業計画、会計報告そして一部会則改定など全ての案件を決議しました。

これを機に私達は改めて、心身の健康とそのよこびを市民の皆様と共有し、積極的な取り組みを推進することを確認いたしました。

これからも月例ウォーキングについては、安全安心な運営を心掛け、より楽しい一日を提供できるよう務めて参りますので、引き続きご参加下さいますようお願いいたします。 **役員会**

第7期ウォーキングリーダー養成講座の開講にあたって

隔年ごとに開催しています本年度の『ウォーキングリーダー養成講座』の受講者を募集しましたところ、29名にもものぼる多くの市民の方々からご応募いただきました。『Uji 健歩会』は、この養成講座を受講していただいた方のみ会員となっておられ、宇治市の健康維持・増進にかかる行政のお手伝いをしたり、毎月の例会を行ったりしております。健康維持の基本の一つはウォーキングで、とりわけ年齢と共に皆が生理的に衰えていく体力や筋力、物覚えなどは外出して、多くの皆さんとコミュニケーションを図ることで、その進行を遅らせ、何時までも若さを保てることは申すまでもありません。

人間は、病気や事故さえなければ100歳まで元気で生きていけるのは当たり前と、京都府立医科大学の吉川学長(宇治市在住)の説です。皆さん、元気で100歳まで生きようではありませんか。

今期の『養成講座』は5月14日(水)に開講し、その後毎月1回講座を行い2月閉講となっています。受講者の皆さんと共に楽しく10回の講座開催を楽しみにしております。 **研修事業部 柳田 浩**

平成26年度協力事業説明会の開催

平成26年度宇治市健康生きがい課の協力事業説明会が、4月23日午前10時より会員29名が参加して開催され、矢野会長、水谷保健師ご挨拶の後、本年度取り組み内容の説明を受けました。

本年度より健康教室OB会の事業は中止と決まり、新たにUji 健歩会が関われる事業を検討中との事です。特定保健指導てくてく会の事業については安達保健師より説明を受け、本年度も6回(各班担当を決める)の事業を、例年通り事業計画書の具体的内容に決められた支援活動を実施する事になりました。ウォーキングマップ作成事業については、本年度も6回の事業が組まれているが、会員より改めて事業内容の確認や何年も同じ担当者ではなく、意欲ある会員が気兼ねなく参加出来るように再検討すべきではないか、との意見があり改めてUji 健歩会協力事業部で検討する事になりました。その他の事業では、ストレッチ練習会(全会員参加対象)が5月23日(金)pm1:30~と、スポーツまつり(各班担当を決める)10月13日(月)am9:30~で、うー茶んフェスタ実施についての日程等は未定です。本年度もよろしくご協力の程お願いいたします。 **協力事業部**

Uji 健歩会 2014/5月~6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、ご注意下さい。

5月	7日	水	9:30~	1班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日: 12日(月)	JR琵琶湖線大津駅前公園	市民・全会員
	9日	金	13:30~	特定保健指導てくてく会-① 2班担当	うじ安心館4F健康運動室	行政・担当会員
	14日	水	9:30~	ウォーキングマップ作成-①、20日、火、-②、29日、木-③、	うじ安心館3F市民活動室	行政・担当会員
			13:30~	第7期養成講座 開講式・第1回目講座	生涯学習センター第2ホール	受講者・行政・会員
	19日	月	9:30~	役員会	うじ安心館3F市民活動室	行政・各班幹事
23日	金	13:30~	ストレッチ練習会	うじ安心館4F健康運動室	行政・全会員	
6月	4日	水	13:30~	ウォーキングマップ作成-④、10日、木-⑤、17日、木-⑥、	うじ安心館3F市民活動室	行政・担当会員
	6日	金	13:30~	特定保健指導てくてく会-② 3班担当	うじ安心館4F健康運動室	行政・担当会員
	9日	月	9:30~	2班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日: 16日(月)	JR奈良線 木津駅前	市民・全会員
	11日	水	13:30~	第7期養成講座 第2回目講座	生涯学習センター第1ホール	受講者・行政・会員
	12日	木	9:30~	『ゆったりコース』高槻摂津峡 予備日:18日(水)	JR高槻駅前	会員対象事業
	17日	火	9:30~	役員会	うじ安心館3F市民活動室	行政・各班幹事

**Uji 健歩会
行事・例会
予定日**

7月 行事 特定保健指導てくてく会 平成26年7月 2日(水) am 9:30~ うじ安心館 4F健康運動室
行事 養成講座第3回講座 平成26年7月 9日(水) pm13:30~ 生涯学習センター 第2ホール
例会 3班 例会 平成26年7月18日(金) 雨天 60%以上 22日(火) 宇治市内方面
行事 救急救命講習(AED) 平成26年7月28日(月)、29日(火)am9:00~ うじ安心館3Fホール