

## 特定保健指導てくてく会-①

平成26年度最初の協力事業No.2. てくてく会-①が、5月9日(金)pm1:30~水谷保健師、中村保健師、市民参加者が2名と、今回は参加者が少なく担当の2班3名と森副部長が対応し実施しました。

午前中、ウォーキングコースの確認下見を行い午後の実施に備え、少ない参加者で事業が窮屈にならず馴染み易いよう声かけも適宜行い交流に努め、幸い天候も良くなり所々の名残のツツジを愛で、「肩切り地蔵」の前では伝説の説明も行いました。歩行が遅れがちの方も居られ少し時間がかかりましたが、無事に終了し市民参加者には、楽しいウォーキングの雰囲気をととても喜んで頂いた様子に見えました。

## ウォーキングマップ作成会議

今期の協力事業No.3. ウォーキングマップ作成会議-①が5月14日(水)am9:30~ うじ安心館3F 市民活動室で開かれました。過日の事業説明会で、本事業は担当者が数年来固定されて作業内容も解りづらい等の意見があり、担当者以外会員の積極的な参加を呼び掛けた結果、会員14名(担当会員含む)と今までよりは多くの参加者がありました。水谷保健師より協力事業のまとめで提起された案がだされ、昨年度のウォーキングマップ冊子の掲載内容を確認・討議し、1.名称, 道路等の修正、2.掲載コースの検討、3. 宇治市を一覧できる概略地図にコースを入れた頁の掲載を検討、4.今年度もアンケートをとる(項目の検討)、5.今年度のマップ冊子発行・配布は9月中頃を予定、6.予算の関係で新コース等の増頁は不可能等を討議し、次回より順次作業に入ることになりました。

同No.4. 会議-②が平成26年5月20日(火)pm1:30~に、水谷保健師、会員7名(担当会員含む)で開かれ前回の各項目を進め1.記号・コース変更等抹消2箇所・挿入1箇所・訂正3箇所、2.現存のマップに短いコース1箇所付加する、3.宇治市一欄のマップコース掲載の件、増頁は予算上不可能で現冊子内の統合可能な頁の地図等を統合する作業等を行い、空頁を創りコースを入れた一覧図を掲載することを検討。

## ストレッチ練習会の開催

平成26年5月23日(金)pm1:30~うじ安心館4F健康運動室で、水谷保健師と会員26名が参加し本年度の協力事業No.5. ストレッチ練習会が開かれました。全員でストレッチ運動を行い、その後各班で動作内容を確認し、疑問点や不明な点を全員で確認し合ったところ若干動作方法に解釈違いがあり(ウォーミングアップ・クールダウン共)、行政とUji 健歩会共に検討し、統一した動作を目指し、より効果のあるストレッチになれば、と感じました。ご参加いただきました皆様お疲れ様でした。最後にストレッチ運動時の注意点として、**呼吸を止めない・反動をつけない・伸ばす筋肉を意識する**、この意識が大切、とストレッチ運動時に市民の方にも伝えて頂ければ、との事でした。 **協力事業部**



※ 今後の各種行事が、行政のご協力や担当事業部員の努力で準備設定されております、お忙しい会員皆様方には大変恐縮ですが、予定欄の日程をご確認いただき各段のご協力ご支援をいただけますよう、よろしくお願いいたします。 **会長**

## 5月 1班例会だより

平成26年5月7日(水)「春の新緑を求めて」のウォーキングとして琵琶湖疏水の歴史散策を、一般参加者17名、会員33名の計50名が午前9時30分大津駅前公園に集合しました。

ストレッチの後、大津駅前公園を出発、大津港、大津運河(大津疏水)、大津閘門、第一トンネル東口、三尾神社前、長等公園(次回月例案内を行う)、小関峠、第一堅抗、第一トンネル西口、ゴールの山科諸羽疏水公園まで、コース設定通り12時30分頃到着し、クールダウンを行い解散となりました。

出発後途中で、歩くペースが早いとの指摘があり少しペースを落とし、何度か休憩・列詰めを行い、列間隔が大きくは離れないよう列の調節を心掛けながら歩きました。

お蔭さまで天候にも恵まれて山並みの新緑も美しく、何よりも皆様の協力により全員無事に楽しくウォーキングをすることが出来ました。有難う御座いました。

尚、5月1日発行の”宇治市政だより”に開催日を9日(金)と誤って掲載し、気がかり通り9日も一般参加者が9名来られ待機していた1班会員7名が対応し、総勢16名が7日と同様のコースと天候の下でウォーキングを実施し、無事に5月例会を楽しく終えることが出来ました。

今後、広報には注意し、複数人で確認する等の対応方法の検討を、と思いました。1班 **野崎晃弘**

## 6月例会 (2班担当)

- 平成26年6月9日(月) (午前60%以上雨天16日(月))
- 集合時間・場所: 午前9時30分 ・JR木津駅改札口
- 行程: JR木津駅 → 平重衡首洗池 → 安福寺 → 御霊神社 → 西念寺(手洗) → 鹿背山城跡(昼食) → JR木津駅 解散、約 8.0Km、

\* 急な登山道があります。

\* 暑い時期なので水分補給は十分に行ってください。

解散: 午後2時30分頃

携帯品等: 弁当・飲み物・雨具・敷物・杖・手袋、等

## 7月例会 (3班担当)

- 平成26年7月18日(金) (午前60%以上雨天22日(火))
- 集合時間・場所: 午前9時30分 ・JR新田駅前広場
- 行程: JR新田駅前 → 大久保小学校 → 名木川遊歩道 → 庵寺山古墳(階段66段) → 立命館宇治 → 太陽が丘西ゲート → 宇治市福祉会館 解散 約5.0Km

\* 宇治市植物公園は70歳以上の証明があれば、無料入場可能。

\* 暑い時期なので水分補給は十分に行ってください。

解散: 正午頃の予定 (半日コース)

携帯品等: 飲み物・雨具・敷物・杖・(弁当)等