

第7期ウォーキングリーダー養成講座の第2回目を終え

養成講座第2回目を去る6月11日(水)に宇治市生涯学習センター第1ホールで行いました。受講者24名中17名の出席者があり矢野会長挨拶のあと、宇治市福祉サービス公社“理学療法士の阪東美可子様”より『安全らくらくウォーキング』のテーマで、ウォーキングの効用と効果についての座学と、あらかじめ出席者の何名かをモデルとした歩く姿勢をビデオ撮りした姿を観て解説を聞き、理想的に歩ける姿勢を意識しながら歩き、美しく歩く姿勢についての実践講義を受けました。とりわけ歩行は腰から歩くものである、と説明を受け大いに参考になりました。

次回講座の3回目は、7月9日(水)午後1時半から宇治市生涯学習センター第2ホールで地図の「見方・読み方」などをUji健歩会の岡田康夫氏に講義をしていただくこととなります。現会員の皆様方も多数ご参加いただけるものと期待しております。

研修事業部長 柳田 浩

健康講座の開催

平成26年度の健康講座は、京都府立医科大学学長 医学博士(消化器内科)吉川敏一先生をお迎えしての講演会を開催します。

この講演会には、交流団体や市民の方々にも広くご紹介してお招きしたいと思います。会員皆様のお知り合い、ご友人などお誘いいただきたくご多忙のこととは存じますが、多数のご参加をお待ち申し上げます。

日 時： 平成26年9月17日(水)、pm1:30~3:30.

場 所： 宇治市生涯学習センター 第一ホール

講演内容： 100歳、元気、あたりまえ

1. メタボ、を治す
2. 老化リスク、を守る
3. 血管、を守る
4. たべもので、若返る
5. 100歳、の養生訓

☆詳しいポスター・チラシは、現在製作中で間もなく配布される予定です。

☆ポスターなどを、許可いただける公的な施設にも貼付したいと考えています、皆様よりのご照会・貼付等のご協力をいただけますと幸いです。

よろしくご協力を、お願いいたします。

研修事業部

会員の近況-①

4月24日(木)会長 矢野昭二氏が、京都府国民健康保険団体連合会ホームページの広報機関誌京の国保146号(5月号)の「健康万歳!」コーナーに、「**仲間が案じてくれているし 私もまた仲間を案じます**」と題し、Uji健歩会の活動状況についてインタビューを受け、ウォーキングの効用・効果、健歩会入会について、宇治市健康生きがい課への協力参加、自身の体力維持、仲間との絆など内容が記事になっています。くわしい内容はUji健歩会のホームページでもご覧いただけます。

内覧のご希望はお申し出ください。

会員の近況-②

5月11日(日)山城総合運動公園に於いて第48回宇治市民総合体育大会が行われ、Uji健歩会の会員奥瀬和男氏(3班在籍)が、水泳競技男子100m平泳ぎ80~90歳部門の大会新記録で、優勝されました。

Uji健歩会の会員活動以外でもこのようなご活躍をされており、心強く思います。

今後とも末永くご活躍されることを期待いたします。

◎ 今後も会員各位におかれまして、上記の様な朗報がある場合には、共に喜びたいと思います、各班幹事・事務局までお知らせください。

役員会事務局