

特定保健指導てくてく会-②

協力事業No.8. てくてく会-②が、6月6日(金)pm1:30~水谷保健師と市民参加者が1名、と少ない参加だったので今回は担当の3班2名と副部長の3名での対応としました。

オリエンテーションで熱中症の講話に続き、ストレッチ、太陽が丘へのウォーキングを実施、梅雨空で湿度が高くコンディションがよくない環境でしたが、歩行ペースに気をつけさわやかな気分で、終了できるよう心掛けました。幸い参加された市民の方は、日常ウォークをされる元気印の人で、当日は和気あいあいと楽しんでウォーキングをされている様子でした。

残念ながら市民参加者が少なく、Uji 健歩会の集まりのような気になりました。

マップ作成会議③~⑥の終了

協力事業の第11版マップ作成会議が、平成26年6月17日(火)pm1:30~最終6回目の会議が開かれ集中的に会議を重ねた結果、発行準備が整い最終のまとめとして健康生きがい課の水谷保健師がウォーキングマップ冊子の全頁について配置編集作業に当たられています。第11版からは、コースをブロック別に表示した宇治市内一覧概略地図を加え、重複するコースの地図や頁も整理統合され、歴史背景説明文をまとめた専用頁を設けるなど、より利用しやすいように工夫がされており、新しいウォーキングマップ冊子の活用が皆様の健康維持に役立つ事になれば、と思います。

第11版の配布は9月中旬頃の予定で、市政だよりも掲載されます。尚、配布は宇治市健康生きがい課の窓口ですが、その場でアンケート用紙に記入していただくことが必要です。 **協力事業部**

北摂の奥座敷・摂津峡「ゆったりコース」

平成26年度のUji 健歩会会員対象の「ゆったりコース」が平成26年6月12日(曇りのち晴れ)、高槻「摂津峡」散策を参加者32名で実施しました。夜来からの雨が朝になっても止まなかったのですが天気予報の降水確率が30%だったので実行しましたが、集合場所のJR高槻駅では、雨も止み晴れ間が時々覗いて来ました。

JR高槻駅から市営バスで上の口(約15分)停留所まで乗り、上の口から散策コースで巡る水と緑の摂津峡公園に入り、白滝(高さ 約 15m、幅5m)を見学し、それから溪流に添って桜公園まで下りました。夜来の雨にも拘らず芥川は透き通っていましたが、足場は少しぬかっていました。

天候はすっかり晴れ、新緑と溪流のせせらぎ、鶯が鳴く音色や美味しい空気が何よりの御馳走で、堪能させていただきました。桜公園で昼食を済ませ解散にしました。

JR高槻駅まで歩いて行く人、バスに乗る人、或いは温泉に行く人、に分かれ帰宅しました。
(温泉はとても良いお湯でした) **ウォーキング事業部**

Uji 健歩会ブログへのコメント紹介

本会の活動状況をホームページやブログで、一般に紹介していることはご存知の事と思います。特にブログでは毎月、例会の実施結果をたくさんの写真を添えてアップし、年次総会をはじめ様々の行事を終えるごとに、その詳細を掲載しています。

閲覧者の数も9,450件(6/30)と関心の深さが伺えます。
コメントも寄せられておりますので、その内のいくつかを紹介します。

一般参加者さん

- 栄えある受賞、おめでとうございます。
今後も、楽しい例会をよろしくお願いします。
- Uji 健歩会は趣味の集まりのウォーキング団体かと思っていたら、総会には宇治市長の祝辞や宇治市健康福祉部のえらい方が出席し、格式ある団体でしたのですね。それで参加費が格安で、健康の為にボランティアということが解りました。今後も宇治市民の健康の為に頑張ってください。

やじ馬さん

- 桜満開のブログ、綺麗ですね、宇治方面にもこんなに綺麗な場所がたくさん有るのですね。来年は是非このルートで訪れてみます。サンキュー

京都市民さん

- Uji 健歩会のブログを時々拝見させていただいています。
季節もこれからは良くなり、ウォーキングに適した時期となってきました。
例会への参加ですが、参加資格は宇治市民の方だけですか?
例会が京都市内でも開催されている様子、京都市民でも参加してよろしいですか。事務局