

特定保健指導てくてく会-③

平成26年7月2日(水)午前9時30分～ 特定保健指導てくてく会が実施され、市民:2名(女性)・行政:生きがい課保健師の脇坂さん、速見さんと担当会員3名(予定担当者半数減員)が出席しました。

開始に当たり保健師さんのレクチャーの後、ストレッチを行い事故や熱中症に気をつけ元気にウォーキングに出発しました。今日のコースは少し坂道のある琵琶台方面は、一息つき水分補給をするのに丁度良い距離にある神社が2ヶ所在りました。歩道の整備された道でしたが、危険を避けるため横断時には引き返してでも横断歩道のある所を選びました。

終了後参加者より、今回は2ヶ所の神社にも連れて行っていただいたお蔭で、参拝もできて“福”を一杯いただいた様な気持ちになりました。又、暑い日でしたが参加し終えた達成感と清々しい疲労感を味わえました、と良好な感想が聞けました。家庭的な話題もある中、和やかに交流が出来ました。

最近街で見かける年配の方々の歩き方が変なことに気付かされます、体が前後左右に大きく揺れ、スムーズに歩みがなされていないようで、車の利用を少しでも減らして歩きましょう。

◎ 今年も6月から始まっております特定健診の受診は既にお済みでしょうか、10月24日(金)うじ安心館3Fホールで、健診結果のデーターを読む勉強会があります、当日データー(血液検査結果など)をご持参下さい。

健康状態を知る手掛かりになるのではないのでしょうか、会員多数のご出席をお待ちします。

先になるほど医療機関が混み合うようです、早めの受診は如何でしょうか。

協力事業部

7月の役員会だより

去る7月9日(水)の役員会に於いて、各事業部より今後の事業提案があり、討議の結果次の事業が決定されました。詳細は未確定の項目もあり、確定次第順次案内書が配布されます。

◎ 研修事業部：既に実施の準備作業に入っております一般市民・会員対象の京都市立医科大学 学長 吉川敏一先生の健康講座で”100歳、元気、あたりまえ”と言うテーマの講演会(実施日9月17日.水.)と、会員対象の研修会 京都府の出前語らい講座で、テーマとして”健康食品、医薬品とどうつきあうか”(実施日程等詳細検討中)、の2件です。

◎ ウォーキング事業部：健脚コース”片波川源流域ウォーク”(実施日11月5日.水.会員対象)、と他団体との交流会では、”Nantan 健歩会”とのウォーキング(実施日は11月18日.火.会員対象.)、と”若葉の会”とのウォーキング(実施日は未定.会員対象.)、の2件です。

役員会



7月 3班例会だより

平成26年7月18日(金)、梅雨明けまじかで気温も36度前後と蒸し暑い時季、今月の例会は半日コースを設定、参加者は会員:34名・一般:28名の計62名の参加者でした。集合場所のJR新田駅より名木川遊歩道から広野町丸山、庵寺山古墳へ向かい、事前に宇治市まちづくり推進課に古墳開放と説明を依頼しましたところ快くお引き受けいただき、墳墓周りは狭く参加者は2班に分かれ順次古墳に上り周りに数多く点在する古墳の詳しい説明や、発掘された写真の提示を受けながら説明を聞き、高台から360度の景色で、皆様の家の近くに多数の古墳が在るのを改めて認識された方も居られたのではないのでしょうか。その後、当初の予定を変更して植物公園で解散しました。

これからも梅雨明けに向かい益々暑さ厳しい日が続きます、皆様熱中症などに気を付けて下さい。本日は暑さ厳しい中、ご参加頂き有り難う御座いました。

3班担当者

8 月例会 (4 班担当)

- 平成26年8月7日(木) (午前60%以上雨天 11日(月))
- 集合時間・場所:午前9時30分・日向大神宮(地下鉄 蹴上)(蹴上駅より約5分程度、駅より担当者が案内いたします)
- 行程:日向大神宮(市営地下鉄 蹴上駅)→七福思案処→大文字山山頂→大文字火床→慈照寺(銀閣寺)門前 解散 約7.0Km

* 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3時頃の予定
- 携帯品等:弁当・飲み物・雨具・杖・帽子・敷物等

9 月例会 (1 班担当)

- 平成26年9月16日(火) (午前60%以上雨天 29日(月))
- 集合時間・場所:午前9時00分・JR 稻荷駅北児童公園(JR 稻荷駅前より案内いたします)
- 行程:集合場所→稻荷大社→稻荷山四辻→泉涌寺→滑石街道→渋谷街道→清水山→東山山頂公園(昼食)→栗田口大楠広場 解散約11Km

* 行動食(昼食場所到着が午後1時頃の為、何か軽食のご用意を)

* 健脚向き、暑い時期です水分補給は十分に行ってください

- 解散:午後2時30分頃の予定
- 携帯品等:弁当・飲み物・軽食・雨具・杖・帽子・敷物等