

第7期ウォーキングリーダー養成講座第4回目を終え

第7期ウォーキングリーダー養成講座の第4回目を去る8月6日(水)am9:30～うじ安心館3階ホールに於いて、宇治市消防本部のお世話で受講者向け『普通救命救急講習』を実施しました。

受講者23名中17名の出席者が、消防本部の講習用人形を用いての心臓マッサージやビデオ鑑賞、口対口の人工呼吸、AEDの使い方などの実習指導を、解り易く丁寧にご指導を頂きました。もし、このような場面に出くわした時には、大いに参考にしたいものです。



次回第5回目は9月10日(水)pm1:30～うじ安心館3階市民活動室に於いて、Uji健歩会事務局の幸田洋史氏より実践健康ウォーク-IIと題し、Uji健歩会設立経緯や位置付け等の講義で、来春の講座終了時に、Uji健歩会への入会可否判断をされる際の参考になるのではないのでしょうか。続いて11月・12月実施の実践ウォーキングの実習日程・班分け等打ち合わせを行います。

*9月17日(水)pm1:30～吉川敏一先生の講演会は、養成講座受講者の皆様も是非ご参加下さい。

なお、7月28・29日に宇治市消防本部よりの、今期既会員向け『普通救命救急講習』の更新受講を終えました、ご協力ありがとうございました。

研修事業部長 柳田 浩

8月の役員会

8月5日(水)の役員会では、次の案件を討議し確認されました。

◎ 協力事業部:

・平成26年度上半期事業は全て終了し、10月13日(月・祝)9:30～の”スポーツまつり”から新たに下半期事業のスタートを確認。

*10月24日(金)13:30～健診結果の読み取り勉強会があります、健診受診は既にお済みでしょうか。

◎ 研修事業部:

・一般市民、会員対象の健康講座で京都府立医科大学学長 吉川敏一先生の”100歳、元気、あたりまえ”というテーマの講演会。(実施日9月17日.水.13:30～ 市民・行政・会員対象)

・研修会として京都府の出前語らい講座で、テーマは”健康食品、医薬品とどうつきあうか”、講師は京都府理化学課 課長の茶谷祐行氏です。(実施日平成27年 1月 28日.水.13:30～ 行政・会員対象)

* 実施場所は、いずれも学習センター(使用ホールはロビーにて表示)で開催されます。

◎ 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、21名限定申込受付順)

・”Nantan 健歩会”とのウォーキング。(実施日11月18日.火.会員対象、企画はNantan 健歩会)

・”若葉の会”とのウォーキング。(実施日は未定.会員対象)

役員会



8月 4班例会だより

平成26年8月7日(木)、京都一周トレイル東山コースの一部、蹴上から大文字山頂、送り火火床、麓の銀閣寺までを歩きました。雨の予報で心配しましたが当日の降水確率は30%で実施。

集合場所は蹴上の日向大神宮境内で、地下鉄蹴上駅から10分程ですが途中急な登り坂もあるため集合時点では、ほとんどの方はもう汗をぬぐっての集合となりました。



参加は一般市民24人・会員22人の計46人で恒例のセレモニーの後出発、日向大神宮から緩やかなコースへ進み、天の岩戸という神話の洞窟をくぐりぬけて、根っこが露出している凸凹の山道に出る。木陰もあり、時には微風が心地よく爽快、京都トレイルコース標識39の七福思案処で休憩、その後も所々で休憩を取りながら山道を歩き、大文字山(465m)山頂に到着、京都市街を眺めて昼食となりました。午後は山頂からの急な下りで、大文字送り火の火床で関連の説明がある中、初めて火床が見られた、と参加者の声も聞きました。絶景の京都市街を頂上よりも近く見ながら更に下り麓の銀閣寺の北側に着き、クールダウンの後解散しました。

低いとはいえ暑い時期の山歩きで少し不安もありましたが、皆様のご協力で参加者全員が無事に、下山できて疲れも心地よいものとなりました。山ではトイレがなく少し心配でしたが、汗をかいたことが幸いでした。今年の送り火は自分の歩いた所を眺められる事でしょう。 4班 米沢きのえ

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)→粟田口大楠広場 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:弁当・飲み物・軽食・雨具・杖・帽子・敷物、等

10月例会(グリーンウォーク)

- ・平成26年10月24日(金)(午前60%以上雨天中止)
- ・集合時間・場所:午前9時30分・塔の島十三重石塔前
- ・行程:Aコース:喜撰橋・白川浜・天ヶ瀬吊り橋・宇治川右岸
Bコース:朝霧橋・興聖寺・朝日山・山本墓地・彼方神社
Cコース:朝霧橋・興聖寺・仏徳山・総角
Dコース:朝霧橋・京阪前・手習・三室戸寺・蜻蛉・京阪前
- ・各コースの担当班は、A:4班、B:1班、C:2班、D:3班です
- ・一般参加者にお願するコースは、受付時にお伝えします
- ・収集後のゴミは出発地(解散地)の塔の島十三重石塔まで
- ・携帯品:手袋・火箸(有れば)・ゴミ袋(レジ袋)・飲み物、等
- ◎ 午前中で、会員は午後1時30分より健診結果の勉強会です