

## 第7期ウォーキングリーダー養成講座第5回目を終え

第7期ウォーキングリーダー養成講座の第5回目を去る9月10日(水)pm1:30~うじ安心館5階の集団指導室で行いました。受講者23名中19名の出席で、第1部ではUji 健歩会事務局の幸田さんから「Uji 健歩会の理念や活動」と言うテーマで会の創立理念や活動内容の説明を受けました。受講者が来春の10回目講座終了後、Uji 健歩会へ入会の判断材料になったのではないのでしょうか。その後ストレッチを行い、前回受講した救命救急講習修了証カードが宇治市消防本部より交付されましたので出席者個々に手渡しました。第2部では、11・12月に行う第7回目(B班)・第8回目(A班)講座の実践ウォーキング実施の下見実習(10/20, A班・10/22, B班)の打ち合わせをA・B班にカカい行いました。次回第6回目は10月8日(水)pm1:30~ つじ安心館3階ホールにおいて水谷保健師による各自の特定健診データ(ご持参下さい)を読む講義です。



## 本年度の市民・会員向け健康講座、盛況のうちに終わる

去る9月17日(水)pm1:30~ 宇治市民と会員対象に、京都府立医科大学学長 吉川敏一先生を、お迎えし宇治市生涯学習センターで宇治市後援のもと開催し、260名にも及び多くのご参加を頂き大盛況のうちに終わることができました。講演は、「100歳、元気、あたりまえ!」と言うテーマで、ご自分の研究成果や今の学会で研究発表されていることを先取りし、我々の食生活を含む実生活などの改善などを面白おかしく分かり易く図表を使い説明を頂きました。僅か2時間でしたが、とりわけ紫外線防止や「がん」予防に赤色を中心とした色素のある植物を食べると効果があり、若返るとも言われたのが印象的でした。他団体の広報活動支援や多くの会員皆様方のご協力をいただき、大盛況下で開催できましたことを厚く御礼申し上げます。 **研修事業部**

## 9月の役員会

9月8日(月)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

- ・10/13,開催予定の「スポーツまつり」への協力参加要請。
- ・部長が長期欠席であるが、当面は副部長が代行して運営することを確認。

### ◎ 研修事業部

- ・8/6,実施のウォーキングリーダー養成講座(第4回目)の報告。(受講者,17名/欠席者,6名)
- ・9/17,開催の健康講座(100歳、元気、あたりまえ!)に関し、当日の業務役割分担を確認。

### ◎ ウォーキング事業部

- ・11/5,実施予定の会員対象ウォーキング(健脚コース)の申込状況は、現在12名と報告。
- ・「Nantan 健歩会」交流会は11/18,実施予定、バス利用を行政にお願いしているが、現在未定。
- ・「若葉の会」交流会は12/8,に実施予定、詳細は未定。

◎ クリーンウォーク実施(雨天中止)、10月24日(金)am9:30~ 集合: 塔の島十三重石塔前。

◎ 元会長の黒澤弘和氏が、政府内閣府ホームページに平成26年度『エイジレス賞』の受賞対象者に選考、と掲載されております。

後刻選考対象の活動内容に関し、是非ご寄稿のお願いができればと思います。 **役員会**



## 9月1班例会だより

8月例会に続いて「東山トレイル」の標柱No.1. 稲荷山鳥居列口から入り、標柱No.28.の粟田口神宮道までの「健脚コース」として開催した約12キロメートルの例会。

一般市民43名、会員23名の計66名の参加を得て稲荷山公園を出発、稲荷山への鳥居列道を「四ツ辻」までノンストップで登る。列詰めと給水の休憩後、泉涌寺・今熊野清石街道から山間へとトレイルコースを忠実にたどり渋谷街道に出会った所で、途中リタイアされる方を見送り先に進む。

国道トンネルを抜け、急傾斜階段を避けてトレイルコースから外れて清閑寺前に迂回、清水寺への道から清水山への登りに入る。取り付きから少々キツイ登りを20分程の後、少し楽な道になり間もなく清水山頂上に着き三角点を案内して小休止、ここから20分程で東山山頂公園に到着。アップ・ダウンの山道を歩いたので昼食休憩は少し長めにとり、展望台からの眺めも楽しむ。午後からの出発は、青蓮院別院の新築舞台(工事中)を右に見て下り、30分程で粟田口神宮道脇の大楠広場に到着無事下山の挨拶、クールダウン等を行って解散。

今回「健脚コース」例会としての呼び掛けに、一般市民の参加が43名と私の予想より多かったが事故もなく、楽しく歩いてもらったことが何よりの結果であったと思う。 **1班 岡田康夫**



### 10月例会(クリーンウォーク)

- ・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:唐檜橋・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・船角  
Dコース:朝霧橋・京阪前・手管・三聖戸寺・鈴鈴・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

### 11月例会(2班担当)

- ・平成26年11月13日(木)(午前60%以上雨天17日(月))
- ・集合時間・場所:午前9時30分・札の森公園  
(京阪出町柳駅 下車)
- ・行程:札の森公園→銀閣寺→哲学の道→永観堂→南禅寺→平安神宮(昼食)→鴨川→京阪三条  
解散(フラットなコースで約10Km)
- ・解散:午後2時頃の予定
- ・携帯品:弁当・飲み物・雨具・敷物・歩きやすい服装、等