

## 第7期ウォーキングリーダー養成講座の第6目を終えて

養成講座の第6目を去る10月8日(水)に宇治市安心館3階ホールで、受講者23名中18名が出席して、宇治市健康生きがい課の水谷保健師から『健康づくりの基礎知識』について大変解り易く丁寧に説明を受けました。



人間ドッグや健診を受けても、異常な数値が出た項目だけが示され精密検査を受けるように指示されることが多く不安であったが、今回は数ある検査項目がそれぞれ何を表しているのか説明を聞き、自分の身体に合ったエネルギー(燃料・カロリー)なども各自電卓を用いて計算し、米や果物についても含まれている糖分などの説明を受けました。

10月20日・10月22日に、次回講座より始まるA班・B班の実践ウォーキングのコース下見を行いました。次回講座7回目はB班11月12日(水)、講座8回目はA班12月10日(水)に、それぞれ実践ウォーキングが始まります、既会員の方も是非ご参加いただき受講者の方々と共にウォーキングを実践し、ご指導や激励をいただきますようよろしくお願いいたします。 研修事業部長 柳田 浩

## 10月の役員会

10月6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
  - ・ 上半期活動結果報告
  - ・ 10/13.スポーツまつり・12/13.「うー茶ん」フェスタ協力参加についての討議
- ◎ 研修事業部
  - ・ 上半期活動結果報告
  - ・ 9/10.の養成講座第5回の実施報告、9/17.健康講座「100歳、元気、あたりまえ！」の結果報告と振り返り
- ◎ ウォーキング事業部
  - ・ 上半期活動結果報告
  - ・ 10/24.グリーンウォーク役割分担を確認、11/18.Nantan 健歩会との交流会詳細検討、12/8.若葉の会との交流会について詳細を決定
- ◎ 会 計
  - ・ 上半期会計報告
- ◎ 本年度国保助成金の使途(在宅保健師の活用)について討議・出前サービスの依頼内容確認検討
- ◎ 出前サービスの依頼があり提案されたが、更に先方の具体的内容確認後再検討を確認



役員会



## 10月 グリーンウォーク



10月24日(金)AM9:00~11:30.快晴に恵まれて恒例の宇治十帖スタンプラリーが開催される前にUji 健歩会行事のグリーンウォークが実施され、会員参加者:39名、一般参加者:14名の計53名が、4コースに分かれて清掃(ゴミ拾い)に汗を流しました。

他の多くのグループもそれぞれの日程で清掃活動を行っているにも関わらず、相変わらずゴミが多い状態でした、ご参加いただいた皆様本当にお疲れ様でした。

3班 森 元彦

### 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 ・ 糺の森公園 (京阪出町柳駅下車)
- ・ 行程: 糺の森公園→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

### 12月例会 (3班担当)

- ・ 平成26年12月5日(金)(午前60%以上雨天11日(木))
- ・ 集合時間・場所: 午前10時00分 ・ 八幡〜の鳥居 (京阪八幡市駅よりご案内)
- ・ 行程: 集合場所→神應寺→男山展望台→こもれびルート→エジソン記念碑(昼食)→石清水八幡宮自由参拝→表参道→さざなみ公園→安居橋→飛行神社→京阪八幡市駅前 解散 約5.5km
- ・ 解散: 午後2時30分頃の予定
- ・ 携帯品: 弁当・飲み物・敷物・雨具・ストック等