

第7期ウォーキングリーダー養成講座の第7回目を終えて

第7期ウォーキングリーダー養成講座第7回目を去る11月12日(水)にB班の実践ウォーキングをA班の方も参加される中実施されました。受講者23名中14名の皆さんが参加され、『太陽が丘』の野鳥の森を中心とした5キロ余りの山道で、比較的厳しいコースの実践でした。

皆さん元気なウォークをされ、さすがにリーダー養成講座を受けられる方達と感じました。



うじ安心館に帰り反省会を行い、規則正しい歩行や横断歩道での注意点などの意見が出て、今後の検討事項になりました。次回12月10日(水)第8回目講座はA班担当のウォーキングで、B班の方も参加していただきます。また、今回14名の既会員の方の参加も得ましたが、次回も指導者として参加いただけるようお願いいたします。

1月21日(水)の養成講座第9回目は健康料理教室で『食育』宇治市生涯学習センター調理実習室で午前9時30分～午後3時頃までで、受講者は当日材料費の実費500円と米1カップをご持参いただきます(若葉の会指導により受講者全員で調理後これを昼食とします)、ご承知願います。

なお、1月28日(水)午後1時30分からの健康講座(出前語らい)は、会場が『うじ安心館3Fホール』に変更となりました。また、2月10日(火)の養成講座終了式の後、今般政府内閣府より「エイジレス章」を受賞された元会長 黒澤弘和様から活動の講話をいただく予定をしています。

会員・受講者の皆様も是非ご参加ください。合わせお知らせします。 研修事業部長 柳田 浩

第11回 Nantan 健歩会との交流会を終えて

去る11月18日(火)実施いたしました第11回Nantan 健歩会との交流会には、総参加者49名(Nantan 健歩会29名、Uji 健歩会18名、南丹市、宇治市の保健師2名)の参加をいただき、在りし日の賑わいを今に残す篠山街道丹波路の横田若宮神社、平成2年に発掘された黒田古墳から晩秋の田園風景を眺めウォーミングアップ。

みえざる神と「一人角力」の儀式が行われたと言われる船坂御旅所へとウォーキング。

参詣者の身も真っ赤に染まるほど紅葉した龍穩寺境内でひと休み、色鮮やかな木々を愛でつつお喋りの花も満開...休憩時間が短く感じながらの出発。

旧篠山街道に残る「老舗 茂 西村屋」の碑の前を通り巨大な変木のある仁江蛭子神社を尋ね、奈良時代創建の丹波船井一の宮と云われる由緒ある摩気神社社務所で昼食を終えて互いの活動報告、摩気神社宮司の由来話、両市の保健師による健康講座等々大変有意義な交流会でした。

その後、裏山にある胎金寺山の神木「口の天狗杉」まで登山。

下山後クールダウンをして道の駅「新光悦村」で名残を惜しみ来年の再会を約して帰路。

天候にも恵まれ互いの健歩会、会員の交流が深化した事が確かめられた一日でした。



園部公園のお城と
カワセミのモニュメント

役員会・ウォーキング事業部

11月 2班 例会だより

哲学の道、誰もが一度は訪れたことがあるだろう古都有数の散策路で、哲学者西田幾多郎が思案しながら歩いたことからこの名がついたのはあまりにも有名です。

今では世界の言葉が飛び交うところ、観光客も多いこの季節に考えにふけりながら歩くことなどちょっと無理かもしれません。

今シーズン一番の冷え込みの中、鮮やかに色づいた紅葉や黄葉は参加者(一般36人・会員35人)の期待を裏切らなかつたのではないのでしょうか。

南禅寺山門から見える額縁の中の紅葉もこの時期ならではの景観でした。

今度は、ひとりかふたりで静かに訪れてみるのも良いでしょう。 2014-11-13 2班 幸田洋史



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～一の鳥居
(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

1月 例会 (4班担当)

平成27年1月19日(月)(午前60%以上雨天 26日(月))

- ・集合時間・場所: 午前9時00分・JR六地藏駅南西側
(市営地下鉄六地藏乗降口前)
- ・行程: 集合場所→木幡小学校→金草原→御蔵山聖天(休憩)→フレンドマート平尾店→日野誕生院(休憩)→恵福寺(休憩)→「從三位平重衡卿墓」碑
→醍醐三宝院境内→市営醍醐団地広場 解散
(市営地下鉄醍醐駅まで案内) 約7Km

- ・解散: 午前12時00分頃
- ・携帯品: 飲み物・雨具(防寒具兼用など)・ストック等