

協力事業てくてく会④の実施

平成 27 年 1 月 13 日(火)pm1:30~3:40 うじ安心館 4F 健康運動室で実施され、4 班担当で市民参加者は男性 1 人で、水谷保健師と Uji 健歩会より会員 5 名の対応となりました。役割分担表の 4 班登録人員は 6 名でしたが市民参加者が 1 名と少なく 3 名に調整しましたが、会長・部長の参加で 5 名の対応となりました。

実施内容は、水谷保健師のオリエンテーリングに始まり、会員による Uji 健歩会活動内容の説明・ストレッチ体操の後、決められたコース(No. 2)の安心館~文化センター~東山公園~肩切り地蔵間を、1 時間程のウォーキングを実施、市民参加の方はお元気そうな方で歩く速度も速く会員が引っ張られる状態で、頼りなく感じられたのではないかと思います。無事うじ安心館に戻りクールダウンを行い終了しました。

いろいろな危惧を持ちましたが杞憂だったようで、市民の方は喜んで帰られたようです。 **協力事業部**

第 7 期ウォーキングリーダー養成講座の第 9 回目を終え

第 7 期ウォーキングリーダー養成講座の第 9 回目を、去る 1 月 21 日(水)に『若葉の会』のご協力を頂き、宇治市生涯学習センターで行うことができました。

受講者 22 名中 17 名の皆さんが参加され、“食育”というテーマで健康食の調理実習を『若葉の会』の平城様、吉田様、野畑様の 3 名の方から親切丁寧に教えて頂きました。

あと出来上がったものを昼食として皆で食べ、それぞれから感想を述べた後、ご指導いただいた若葉の会からバランスの良い食事のとり方や、健康のためには運動も不可欠であるなど極めて専門的で、また大変解かり易い講義をして頂き、非常に有意義な一日でした。

これで 5 月からの講習はすべて終わり、次回は 2 月 10 日の修了式となります。

当日 修了式に続き先日[エイジレス章]を受賞された初代会長 黒澤弘和様から“エイジレス・ライフの実践事例”の講演をいただくことになっております。会員、養成講座受講者多数のご参加をお待ちしております。

会員対象の健康講座を終え

1 月 28 日(水)午後 1 時 30 分から会員対象の健康講座を安心館 3F ホールで開催し、京都府保健環境研究所の理化学課長 茶谷祐行 氏に講演いただきました。

テーマは「健康食品・医薬品とどう付き合うか」というもので、医薬品の種類(医療用・一般用・生薬・漢方)・ジェネリック医薬品(後発医薬品)・健康食品などの違いや、とりわけ健康食品の安全性、有効性など効能・効果・注意点を、資料に基づき我々素人に判り易く説明をしていただきました。

講演は 1 時間余りでしたが、その後 30 分ほど沢山の質問に対し丁寧なお答えを頂き、我々高齢者の多くが薬など離せない者たちにとっては、大変有意義な講演会であったと思います。会員 54 名中 38 名、養成講座受講者 7 名、行政関係者など合計 46 名のご参加を頂いたことに研修事業部は大変感謝しています。

ありがとうございました。参加者各位にお礼を申し上げます。

研修事業部

1 月 4 班 例会だより

平成 27 年 1 月 19 日晴天の下、JR 六地蔵駅から御蔵山聖天、菅尾神社、日野誕生院、「従三位平重衡卿墓」碑、醍醐三宝院、地下鉄醍醐駅間の約 7 km ・ 2 時間 30 分程の行程で例会実施。

参加者は会員 40 名・市民 51 名の計 91 名。途中の菅尾神社・日野誕生院では概説をしましたが、付近一帯は平安時代から江戸時代まで貴族社会の中枢部で大いに権勢をふるった藤原北家につながる日野一族の広域な領域で、時間などの都合でほとんど立ち寄れませんでした。伝わる旧跡をゆっくりと丁寧に訪ねたい見所のある地域ではなかったでしょうか。 **担当者**



菅尾神社境内のキリタン石灯籠? (マリア像彫刻?)

2 月 例会 (1 班担当)

平成 27 年 2 月 19 日(木)(午前 60%以上雨天(26 日木))

- ・ 集合時間・場所: 午前 9 時 30 分・宇治公園塔の島
十三重の石塔 付近
- ・ 行程: 集合場所→朝日山→東海自然歩道→志津川四辻
→因性寺前→炭山道→因性寺下→神女神社下→
白虹橋→白川浜→塔の島 解散 約 8 Km
- ・ 解散: 午後 12 時 30 分(予定)
- ・ 携帯品: 飲み物・雨具・防寒具・ストック(ある人は持参)等

3 月 例会 (2 班担当)

平成 27 年 3 月 12 日(木)(午前 60%以上雨天(19 日木))

- ・ 集合時間・場所: 午前 9 時 30 分・京阪宇治駅(宇治川河川敷)
(駅前よりご案内)
- ・ 行程: 集合場所→太閤堤→隠元橋→許波多神社(黄檗)
→黄檗公園→隼上瓦窯跡→源氏物語ミュージアム
解散 約 10Km
- ・ 解散: 午後 2 時 30 分頃
- ・ 携帯品: 弁当・飲み物・雨具 等