

## 「3月を迎えて」

早いもので、平成26年度も終わろうとしていますね。

今年度も健康生きがい課の事業にお力添えをいただき、誠にありがとうございました。

今年度も、2か月に1回、健康コーナーを設けさせていただいておりましたが、いかがでしたでしょうか。Uji 健歩会にとって、平成26年度は、「第7回Uji 健歩会養成講座」もあり、いろいろ忙しい一年になったことと思います。

来年度は新会員の方々が増えるので、また変化のある年になりそうですね。

Uji 健歩会の皆さんは、自分の健康だけでなく、市民へも健康づくりを普及していける身近な存在であるという、大切な役割を担っておられます。12年間もそのような活動を続けていけておられるのは、一人一人の力だけではなく、みなさんの力が結集してこそ、と思っております。



皆さんは、これからUji 健歩会をどのようにしていきたいと思っておりますか？

なかなか皆さんの思いを聞くことができませんが、その思いをぜひ、今後の活動につなげていってください。

Uji 健歩会さんの益々のご活躍が見られることを楽しみにしています。

宇治市福祉部 健康生きがい課 保健師 水谷文子 健康コーナー⑫

\* 保健師の水谷文子様には、業務ご多忙の中1年に亘り(隔月)会報の健康コーナーに寄稿をいただき、会員の健康維持増進に貢献していただき感謝を申し上げます。今後もよろしくお願い申し上げます。 事務局

### 特定保健指導てくてく会(役割分担表No.15)-⑤

平成27年2月9日(月)13:30~15:40、うじ安心館4F健康運動室で実施され、参加者は一般参加者:5名(男性1名、女性4名)、行政:2名(水谷保健師・鶴澤保健師)、会員:5名(1班担当)となり、決められた支援活動のストレッチ指導、ウォーキング指導、クールダウン指導を行いました。

水谷保健師によるオリエンテーションの後、出発前に団体としてのウォーキング時の諸注意を即し事故のない楽しい活動を目指しましょうと参加者の方に協力を依頼し、ウォーキング(うじ安心館・下居神社・琵琶台第1児童公園・野神社の規定コースNo.3を利用)の実地指導を行いました。途中歩道のない個所の横断誘導について先導者に指導が少し遅れがあり、今後はその横断個所の訂正変更を行いたいと思います。

終了時の反省会で、全員の方が非常に楽しく歩くことができ有難う御座いましたとの、お礼を頂きました。今後の会員に対するお願いとして、毎回の協力事業参加は訓練の場であるとの認識を持って頂く必要があります。緊急切羽つまった事態が何時発生するか分かりません。又、会員担当者の増減についてはその都度行政との話し合いで実施しており、最低限度の会員担当者の確保が重要視されます(4~5名)。

以上を会員の心構えとして認識を是非持って頂きたいと思っております。

\* 3月18日(水)pm1:30~ うじ安心館3Fホールにて本年度の”協力事業のまとめ”が実施されますので、会員皆様方の多数ご参加をお願いいたします。 協力事業部

### 2月1班例会だより

平成27年2月19日(木)曇、参加者は会員39名、一般57名の計96名が塔の島を9時30分出発しました。興聖寺から朝日山観音に登る途中歩くペースが少し早いとの指摘で、ペースを落としながら東海自然歩道に出ました。昨日の雨でぬかるんだ山道を、しっかりと足元を見ながら志津川方面へと下り、因性寺前を通り志津川に架る仮橋を渡り神女神社下・志津川集落を経て、天ヶ瀬吊橋を渡り宇治川左岸を強い風を受けながら塔の島に戻って来ました。今朝方には小雨がパラツキ心配しましたが、多数のご参加を頂いた皆様方のご協力により全員無事に、2月の例会を終える事が出来ました。有難う御座いました。 1班担当者

#### 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:宇治川河川敷→太閤堤→隠元橋→許波多神社  
(黄檗)→荒縄地藏→黄檗公園(昼食)→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・敷物・雨具・歩きやすい服装等

#### 4月例会(3班担当)

平成27年4月3日(金)(午前60%以上雨天(6日(月)))  
・集合時間・場所:午前9時30分・京阪電車 樟葉駅前  
・行程:駅前→樟葉中央公園→船橋本町→船橋川沿い→中ノ池公園→さくら公園(昼食)→樟葉東公園→市民の森→樟葉宮跡の社→交野天神社→中くずは→駅前解散、 約9Km  
・解散:午後2時30分頃  
・携帯品:弁当・飲み物・敷物・雨具・ストック等