

## 平成 27 年度を迎えて

Uji 健歩会 会長 矢野昭二

雨の多い今年の 4 月でした。桜の花も今が盛りと咲き誇った頃に無常の雨が続きました。

季節の移ろいは時を待たず、これから確実に新緑から初夏に向けてスライドしてゆくのですね。

4 月 17 日、第 13 回年次総会を終えました。宇治市健康長寿部より部長の斉藤 剛 様はじめ多数のご来賓にご臨席賜り、宇治市長 山本 正 様よりあたたかいご祝辞(代読)をいただきました。

わが国の長寿高齢化はますます進み、宇治市の担当部署も健康福祉部から健康長寿部に名称変更されました。年齢と健康は平行して進むように思われがちですが、そんな既存意識にとらわれることなく元気な人はたくさんいらっしゃいます。

私たち Uji 健歩会のメンバーも決して若くはありません。平均年齢も 70 歳を少し超えましたが、それぞれが健康維持に努力しておられるようで、会うたびに元気と楽しさを分け与えてもらっています。個人的にも、私がウォーキングに時間を費やすようになってから 10 年近くなります。もし、健歩会のことを知らずにいて、こんな仲間に遭遇することがなかったら、今頃はなにをしていたのだろうかと思います。一人でぶらぶら歩くことは可能ですがなにか現実感や充実感が沸かないように感じます。次はどこにゆこうか、桜の季節はどこに、新緑の時期はどこに、暑い夏の季節は、秋の紅葉、冬景色はどこが・・・など、考えてコースを企画し、下見などの準備を重ねて同好の士を募る。その一連の流れが仲間をだんだん増やしてゆくように思うのです。

新しい年度のスタートです。早速 4 月 3 日、京阪樟葉駅に集合して今年度最初の例会を開催しました。

2 年の任期を終えて会長選挙の時期でしたが、本会の役員会の推薦を受け、総会で議決承認されましたので、会員皆様のご期待に沿えるようもう少しがんばってみたいと思っています。

事務局・役員会・会員各位のあたたかいご指導、ご鞭撻をいただきながら・・・。

☆ 市民皆様の例会へ一般参加をお待ちしています。

例会のご案内は、① 宇治市政だより 1 日号 (5 P 催し欄) ② 京都新聞山城版 まちかど欄  
③ ホームページ (Uji 健歩会) などでご確認ください。



## 健歩会の担当になりました♪

今年度 Uji 健歩会を担当させていただくことになりました、保健師の脇坂 美穂です。

平成 22 年度に介護保険課から異動して、今年で 6 年目になりました。

以前、健康生きがい課に配属されていた平成 15 年は、25 名の会員数の Uji 健歩会が創立間もない頃でした。その頃お腹にいた息子が 5 年生となりました。皆様のご活躍と息子の成長の時期が重なりご縁を感じます。今年も市の協力事業でいろいろとお世話になります。皆様と一緒に市民の方のために活動できることを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。

健康生きがい課 脇坂 美穂

## Uji 健歩会 2015/ 5 月 ~ 6 月の予定

\* 諸般の事情で日程や会場変更の場合があります、ご注意下さい。

月	日	曜日	時間	内容	会場	担当
5	8	金	9:30~	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・各班幹事
			13:30~	特定保健指導 てくてく会-1	うじ安心館4F 健康運動指導室	市民・行政・担当会員
	12	火	13:30~	ウォーキングマップ作成会議-①	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	21	木	9:30~	4 班例会 (本紙裏面に詳細コース) 予備日:28 日(木)	JR 山城多賀駅改札口東側	市民・全会員
6	26	火	13:30~	ウォーキングマップ作成会議-②	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	3	水	9:30~	1 班例会 (本紙裏面に詳細コース) 予備日: 10 日(水)	宇治公園塔の島十三重石塔附近	市民・全会員
	5	金	13:30~	特定保健指導 てくてく会-2	うじ安心館4F 健康運動指導室	市民・行政・担当会員
	9	火	9:30~	ウォーキングマップ作成会議-③	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
月	11	木	13:30~	ストレッチ練習会 (6月2日から変更になりました)	うじ安心館 3F ホール	行政・全会員
	15	月	9:30~	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・各班幹事
	17	水	13:30~	ウォーキングマップ作成会議-④	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員

以降の  
行事予定

7 月 行事 ウォーキングマップ作成会議-5 平成 27 年 7 月 7 日(火) 9:30~ うじ安心館3F 市民活動室  
行事 役員会 平成 27 年 7 月 日( ) 9:30~ うじ安心館3F 市民活動室  
例会 2 班例会(城陽・鴻巣山・太陽が丘) 平成 27 年 7 月 21 日(火) 9:30~ JR 城陽駅