

特定保健指導てくてく会-①実施

5月8日(金)pm1:30～ 安心館4F 運動指導室で、市民参加者12名(男性:7名・女性:5名)、行政より脇坂保健師・丸山保健師、会員は3班6名が担当し、ストレッチ体操・ウォーキングの支援活動を行いました。

先ず、脇坂保健師のオリエンテーションでは健康維持はどうあるべきか? 道具を使った血圧の話では我が身につまされました。その後、水分補給や二列歩行の励行等の注意点を説明し、各自の持場では危険・注意点を声掛けを心掛け乍ら安心館台太陽が丘宇治正面入口迄のウォーキング支援を行い、無事予定時間内に終えました。

クールダウン後の反省会では全員が発言され、中にはご自身の疾病(くも膜下出血)を克服された体験談を話され、今ある健康を喜んでおられました。

今回、市民参加者数が事前に判明せず不安でしたが、集合時間には12名もの参加者があり安堵しました。

今後とも会員・市民共々、健康維持のためウォーキングが出来る事を喜びたいと思います。

マップ作成会議 - ①実施

5月12日(火)13:30～16:10. 第1回目がうじ安心館 3F 市民活動室に於いて、健康生きがい課の脇坂保健師、会員 17 名が参加しマップ作成会議-①が開かれ以下の各項目が検討されました。



1. 本会議の方針や進め方を討議し以下の通り確認

1. 平成27年度は新コースの開発はしない。
2. ショートコースについて今後検討する。
3. てくてく会のコース掲載ができないか、討議したが結論に至らず。
4. カード式(抜き取り式)ではどうかとの提案があったが、現方法を継続する。
5. 毎回テーマを設定して会議を進める。
6. 毎回報告書の作成。

2. 当日作業として、第11版マップの誤字や誤記号の修正を行う。

3. 次回5月26日(火)のテーマを下記の通り確認

- ・各コースの実地調査をするため班分けをする。
 - ・時間にゆとりがあれば実地調査をする。
- 協力事業部**

5月 役員会だより

去る5月8日(金)am9:30～ 役員会に於いて検討し討議された内容です。

1. 協力事業部

- ・4/22 に開催された27年度協力事業説明会の報告 (出席者38名)。
- ・5/8 実施予定の特定保健指導てくてく会-①(3班担当)の確認。
参加者数不明で万一皆無の場合の対応を議論し、今後生きがい課と協議を行う事を確認。
- ・6/5 実施予定の特定保健指導てくてく会-②(4班担当)の確認。

2. 研修事業部

- ・前回提案の会員対象研修会の日程が変更され決定、当初8月5日(水)→8月19日(水)に変更されておりますが、時間・場所は同じです。

3. ウォーキング事業部

- ・“ゆったりコース”の確認(本紙表紙に詳細)。 日程が6月19日(金)→6月22日(月)に変更されております。
- ・平成27年度グリーンウォークを10月15日(木)午前の実施を確認。(当日の午後は健診結果の勉強会)
- ・他団体(Nantan 健歩会)の行事予定を配布確認。

その他、本年10月発行の会報が100号を迎え、記念号発行にあたり全会員に寄稿を要請(表紙面に詳細) **事務局**

5月 4班例会だより

5月21日(木)【大峰山(通称:万灯呂山)山頂展望台】を目指して☆

会員36名、一般参加41名(初参加12名・2回目以上29名)の計77名が、JR 山城多賀駅に午前9時30分集合し、幸い心配された前夜の雷雨も過ぎ去り上天気恵まれた5月例会が行われました。

恒例のウォーミングアップまでを済ませ出発、間もなく高神社で10分程度休憩し沢山の参加者で盛り上がる中、多賀フルーツラインを通り、全員元気に万灯呂山頂上の展望台を目指しました。1週間前の下見で、予定の登山道は、井手町による通行止め標識が設置されているのが判明し、やむなく安全を考慮し登りは大峰林道(山吹ハイキング)コースに変更したウォーキングとなりました。



所々眺望の良い所で休憩しながら、昼前には万灯呂山頂上展望台に着き昼食を摂りました。頂上からのロケーションがすばらしく眼下に見下ろす木津川沿いの城陽市、京田辺市、精華町等の周辺町並み、遠くは生駒山に連なる山々が一望でき、皆さんも大変喜んでおられました。昼食後の下りコースも雨後の悪路が心配でしたが、足下に気をつけられ元気よく下山され予定時間の30分も速く全員無事 JR 山城多賀駅に戻り、クールダウンを行い13時50分には解散しました。

皆様のご協力に感謝しております。楽しいお喋りとウォーキングの1日ではなかったでしょうか。4班 **吉田有紀子**

6月 例会 (1班担当)

平成27年6月3日(水)(午前60%以上雨天(10日、水))

- ・集合時間・場所: 午前9時30分・宇治公園塔の島十三重石塔付近
- ・行程: 塔の島→宇治川右岸道→天ヶ瀬吊橋(トイレ休憩)→白川浜→紅葉谷→府立茶業研究所前→折居台四丁目→太陽が丘芝生公園(昼食)→冒険の森→折居遊歩道→総合福祉会館 解散 **約9.5Km**
- ・解散: 午後2時頃
- ・携帯品: 弁当・飲料水・敷物・雨具・ステッキ(ある人は持参)

7月 例会 (2班担当)

平成27年7月21日(火)(午前60%以上雨天(28日、火))

- ・集合時間・場所: 午前9時30分・JR 城陽駅東側
- ・行程: JR 城陽駅→久世神社→正道かんが遺跡→水度神社(WC)→鴻巣山→プラムイン城陽(WC)→太陽が丘 解散・半日コース **約6.0Km**
- ・解散: 午後12時30分頃
- ・携帯品: 飲み物・雨具・ストック等