

運動でイキイキ！脳活性化

予防に効果的な、運動のお話と、楽しいゲーム

人は年をとると物忘れが多くなります。
多くの方が経験する**物忘れと認知症**には違いがあります。
認知症についての理解を深め、予防しましょう。



日 時：平成 27 年 8 月 19 日(水) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分頃

会 場：うじ安心館 3F ホール

講 師：宇治市福祉サービス公社 介護予防サポートセンター 理学療法士 阪東美可子 氏

☆平成 27 年度会員対象事業の研修会、会員皆様多数のご参加をお待ちします。 **研修事業部**

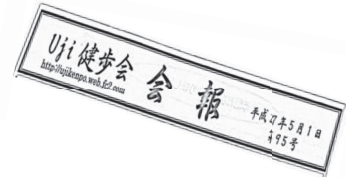
会報 100 号寄稿のお願い

平成 19 年 5 月創刊以来、数多くの皆様にご協力とご尽力をいただき、来る 10 月発行の会報が 100 号となります。これを記念として関係各位をはじめ会員各位より寄稿をいただき、Uji 健歩会の更なる飛躍の糧といたしたいと考えています。

寄稿要領は次の通りです。

- テーマ 100 号発行に相応しい内容
- 字 数 概ね 300 字程度
- 締切日 平成 27 年 8 月末日
- 原稿提出先 各班の事務局員まで提出してください

☆ ご協力の程よろしくお願ひいたします。



事務局員一同

役員会運営の「ゆったりコース」だより

会員対象「ゆったりコース」のウォーキングは、若葉の会との交流会を兼ねて実施されました。参加者は会員 38 名、若葉の会より 13 名の計 51 名が、6 月 22 日(月) 好天に恵まれ JR 湖西線の新旭駅に、JR の遅れもありましたが午前 11 時に集合しました。途中比良山系と近江舞子からは田畑、山林の緑を眺めながらいつもとは違い、車窓からの旅行気分一杯でした。

昼食場所の「川新」では、両会員各自が 4 列の椅子席に抽選で引いた番号に着席し、両会長挨拶の後、交流歓談食事会となり健歩会と言う名前の故か京料理のようにメニューも多く満腹でした？

午後は針江公民館前まで移動して水車の前で全員の記念撮影をし、13 時から 5 班に分かれメインである「針江生水の郷」の川端文化と呼ばれる湧水利用の各民家を、地元ガイドグループの男性と女性の案内で見学しました。(詳細は 5 月の案内書別紙に上手く纏めてあるので省略)

大変丁寧に愛想よく質問にも答えていただき、地下水・噴水・水道水との違い・バイカモ・鯉・護岸の作り方・川とは等々知らないことばかりでした。

そしてこの遺産は、住民みんなが毎日の生活の中で維持していると聞かされ感銘しました。

最後の見学地は当地の酒造メーカー「川島酒造」でビデオによる酒造工程の説明、銘酒の試飲、即売会での圧巻は車の待合所で社長が酒の効用についての名演説？があり貴重なひと時でした。

終了後 10 分程移動し新旭駅前解散となり、16 時 14 分発の JR で全員無事帰途につきました。若葉の会は矢張り女性が多いのでいつもより華やいていましたネ。

みなさん有難う。またネ！

ウォーキング事業部

Uji 健歩会 2015/ 7 月 ～ 8 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	参加者
7 月	7 日	火	9:30~	ウォーキングマップ作成会議-⑤	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・会員
			13:30~	役員会	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・各班幹事
	21 日	火	9:30~	2 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日: 28 日(火)	JR 城陽駅東側	市民・会員
8 月	4 日	火	9:30~	ウォーキングマップ作成会議-⑥	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・会員
	10 日	月	9:30~	役員会	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・各班幹事
	19 日	水	9:30~	会員対象研修会(運動イキイキ!脳活性化)	うじ安心館 3F ホール	会員
	26 日	水	9:30~	3 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日: 28 日(金)	京阪 藤森駅 改札口西側	市民・会員
以降の 行事予定	9 月			行事 ウォーキングマップ作成会議-⑦	平成 27 年 9 月 4 日(金) 9:30~	うじ安心館 3F 市民活動室
				行事 役員会	平成 27 年 9 月 日() 9:30~	うじ安心館 3F 市民活動室
				例会 4 班 例会(東の明智越え・予備日 9/17.木)	平成 27 年 9 月 14 日(月) 9:30~	桃山御陵西側参道入口
				行事 新会員フォローアップ研修会	平成 27 年 9 月 16 日(水) 9:30~	うじ安心館 3F 市民活動室