

ウォーキングマップ作成会議-②

- ・平成27年5月26日(火)13:30~16:40. うじ安心館3F 市民活動室で開催、会員：15名が出席。 前回会議-①で決めた各班担当のコースを確認し、「ウォーキングマップ11版」の1.コース、2.コース、3.Dコース、13.コース、の各班担当コース現地調査を実施、各班帰着後に各コース修正・訂正箇所確認を行いました。
- ・9.コース(7月の2班例会実施コース)については、今回の現地調査を除外しました。
- ・次回6月9日(火)の会議-③の実施項目は、
 - 5月26日(火)に現地調査した各班担当4コース全体の集約修正作業を実施。
 - 「ウォーキングマップ11版」全21コース中、残る16コースの現地調査の実施担当班を決める。

ウォーキングマップ作成会議-③

- ・平成27年6月9日(火)13:30~ うじ安心館3F 市民活動室で開催、行政：脇坂保健師、会員：13名が出席。
- ・5月26日に現地実地調査した4コースについて、全体的な集約修正作業を実施しました。
- ・「ウォーキングマップ11版」の残る16コースを、距離数で略平均的に4グループに分け各担当班を決め、現地調査の実施日時等については設定期日を目標に各班で決めて実施していただく事を決めました。

特定保健指導てくてく会-②

平成27年6月5日(金)13:30~15:50. うじ安心館4F 健康運動指導室で開催、参加者は一般参加者：5名(男性：2名, 女性：3名)、行政：丸山保健師、中川保健師、小田川保健師、会員：6名(4班担当)。
残念ながら雨天のため室内での実施となり、当初市民参加予定者数も8名が5名となりました。
行政よりのオリエンテーションの後、ストレッチの実技指導、健歩会の紹介、例会等の紹介を実施し、参加者からの質問に対しても適正な対応ができ参加者に納得された支援活動ができました。

ストレッチ練習会

平成27年6月11日(木)13:30-15:30. うじ安心館3F ホールにて開催、行政：脇坂保健師、会員：36名が出席。脇坂保健師の進行で、先ず全員が輪になってストレッチを行う事から始め、姿勢を正し、筋肉を伸ばすところを感じるよう意識を持って等の指導があり、その後任意のグループ(従来は班毎に実施)に分けて注意点を話し合い、ストレッチの動作説明とモデル役を交互に(時間が足らなかったが)実技練習を行いました。
今までにない新鮮味のある進行で、新会員も10名が参加し充実した練習会でした。
今後も自信をもって例会やイベントに本日の練習効果を発揮して欲しいと思います。

協力事業部

6月 役員会だより

去る6月15日(月)am9:30~ 役員会に於いて検討し討議された内容。

1. 協力事業部

- ・てくてく会-①、-②、マップ作成会議-①、-②、-③、ストレッチ練習会、の実施結果報告。
- ・ストレッチ動作時の口頭説明内容の統一性を提起。 ・てくてく会実施中止時に於ける事業成立有無の確認提起。

2. 研修事業部

- ・市民会員対象の研修会実施、平成27年12月3日(木)pm1:30~ 生涯学習センター第2ホール、詳細は後日発表。
- ・9/16.の新会員フォローアップ研修会について、新会員よりの懸案事項に対応する回答の準備する。

3. ウォーキング事業部

- ・6/22.に実施予定の会員対象”ゆったりコース”(若葉の会との交流会併催)は、見学主体でストレッチは行わない。
- ・Nantan 健歩会との交流会を、平成27年11月19日(木)、平等院内陣の参拝予定で検討中、詳細は後日発表。

その他

- ・平成27年度健康診査、がん健診受診の要請。・市の印刷機利用に関する要請で、以降原則として行政が関連する協力事業や役員会に関する資料のみとする、この場合市の紙を使用することが出来る。(宇治市健康生きがい課)
- ・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

6月 1班例会だより

市民の方の健康ウォーキングコース作りに役立てば、との思いから「ウォーキングマップ11版」の中から、隣接する

1. と 4. コースの部分をつないで少し長い目のコースを設定。

当初予定日が雨天のため予備日に実施。参加者54名と少し寂しい例会となりました。

出発前のコース案内で、高度差5~6mの階段と急坂を避けたい人は申し出があれば、対応すると話して出発。

紅葉谷入口で分かれて本隊は紅葉谷へ、別動隊は白川道を進んで白川墓地で合流し、太陽が丘に入って昼食休み。

午後の太陽が丘園内コースも2組に分かれて歩き、総合福祉会館前庭をゴールとした。

初めから健脚・一般とコース分けした案内にするべきだったか、と反省しております。



一斉に大勢が渡り
ゆれた天ヶ瀬吊り橋

1班担当 岡田康夫

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

8月 例会 (3班担当)

平成27年8月26日(水)(午前60%以上雨天(28日. 金))

- ・集合時間・場 所：午前9時30分・京阪藤森駅改札口西側
- ・行 程：藤森駅→十二帝陵→嘉祥寺→真宗院→完宗院(トイレ休憩)→弘法の滝→白菊の滝→青木の滝→伏見神宝神社→伏見稻荷大社→伏見児童公園 解散・半日コース 約5.0Km
- ・解 散：正午前
- ・携帯品：飲み物・雨具 等