

新会員フォローアップ研修会

平成27年9月16日(水)午前9時30分より、うじ安心館3F 市民活動室で開かれます。

今年4月に入会された新会員皆様を対象とした研修会で、入会後の活動状況や体験された感想等(疑問点、確認事、提案等)をお聴きし、その内容を研修事業部・役員会で会則等の諸条件と合わせ勘案し、会運営に役立て、今後皆様方が会員としてご活動される場合の糧とし役立てていただくこととするものです。

尚、当日欠席の方は9月5日(土)までに、整理の都合上各班幹事さんにご連絡下さい。 名札着用。

「運動でイキイキ、脳活性化」の研修講演会実施

平成27年8月19日(水)曇り一時にわか雨、AM9:30~AM11:40.安心館3F ホールに於いて、理学療法士の坂東美可子先生をお迎えして、会員対象の講演会が開催されました。当日は午前9時頃まで雨が降り心配をしておりましたが、会員49名と行政より参加を頂き、計50名の出席者となり研修事業部として、大変嬉しく思いました。

講演では、認知症についての症状・対処予防などの概要と解説を聞き、その後出席者全員によるストレッチ体操運動、脳活性化動作運動、リハビリ体操、会員の高齢化に伴う身近な関心事(メタボリック症状等)を、丁寧に質疑応答の対応や改善指導をして頂きました。

脇坂保健師、会員の皆様大変お疲れ様でした。

ご協力ありがとうございました。

研修事業部

脳活性化を生活にとりいれる

- ・ 思い出す習慣をつける (日記をつける)
一週間に会った人、花の名前、食事のメニュー
できごと、将棋の手、歌詞、出費など物を意識して見る
- ・ 興味のあることを集中して行う
- ・ メモをとる
- ・ 物を意識して見る
- ・ 色々な場所に出かける
- ・ 会話、交流する ○○ そして、楽しむ♪
- ・ 計画をたてる
- ・ 考える習慣を持つ など

【図書紹介】



主 題 長生きは足腰が9割、
～今日から始める1日ひとつの足腰習慣～
副 題 40代から急増！ 足腰弱者必読、
寝たきり予備軍、「ロコモティブ シンドローム」の脅威
著 者 医学博士 整形外科医 福田知佐子

ちょっと前まで「メタボリック シンドローム」だったが、今は「ロコモティブ シンドローム」の話が主になってきている。その中であって発刊されたのがこの一冊。

まず自身の現状を知ることから入り、その結果をもとに無理をせず軽い運動から始め、少しずつ負荷を加えて習慣化、食習慣の改善も加えて継続し、外に出て人と話す事が「ロコモティブ シンドローム」の予防・改善につながると、わかり易く説かれた書物です。

1班 岡田康夫

※ 本書籍は1班の岡田康夫氏より Uji 健歩会に寄贈され、市民活動室の書棚にあります。

講読ご希望の方は各班幹事さんにご連絡下さい。

Uji 健歩会 2015/ 9月 ~ 10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	時	内容	会場	対象
9月	4日	金 9:30	ウォーキングマップ作成会議-⑦	うじ安心館3F 市民活動室	行政・会員
	7日	月 9:30	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・各班幹事
	14日	月 9:30	4 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:17日(木)	桃山御陵西側参道入口	市民・会員
	16日	水 9:30	新会員フォローアップ研修会	うじ安心館3F 市民活動室	新会員・担当会員
10月	6日	火 9:30	ウォーキングマップ作成会議-⑧	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
	12日	月 9:30	スポーツまつり	太陽が丘・陸上競技場	市民・行政・会員
	15日	木 9:30	グリーンウォーク(各班コース設定有)	塔の島 十三重石塔近辺	市民・会員
		13:30	健診結果の勉強会	うじ安心館3F ホール	行政・会員
27日	火 9:30	ウォーキングマップ作成会議-⑨	うじ安心館3F 市民活動室	行政・会員	

行事 特定保健指導てくてく会—③

平成27年11月 6日(金)13:30

うじ安心館4F 健康運動指導室

行事 うー茶 んフェスティバル

平成27年11月 7日(土) 9:30

学習センター

行事 役員会

平成27年11月 日() 13:30

うじ安心館3F 市民活動室

例会 1 班例会

平成27年11月 12日(木) 9:30

京都駅

行事 ウォーキングマップ作成会議-⑩

平成27年11月 13日(金) 9:30

うじ安心館3F 市民活動室

行事 Nantan 健歩会 宇治市内

平成27年11月 日() 9:30

以降の
行事予定

11月