

ウォーキングマップ作成会議-⑥

- 平成27年8月4日(火)9:30~12:10.うじ安心館 3F 市民活動室で開催、脇坂保健師・会員15名が出席。
 - ・7月7日(火)会議-⑤の修正作業で終了できなかった4班担当 10、コース後半部分と、6、コースについて修正。
 - ・1班担当5、と8、のコース、2班担当11、のコースについて修正。
- ◎ 次回9月4日(金)9:30~ の第7回ウォーキングマップ作成-⑦についての方策
 - ・引き続き、未修正コース(2班担当の11、3班担当の16、4班担当の12B、の3コース)について修正作業を行い、終了を目指します。・時間があれば、今までの修正作業で指摘のあった箇所について、全員で確認作業を実施する。
- ※ ウォーキングマップ作成会議予定日 10/6、10/27、11/13、の実施時間が何れも am9:30~と正式に決まりました。

平成27年度 健康診査・がん検診が6月から始まっていますが、受診は？

自らの健康に無頓着な方が、何かのきっかけで受診した結果異常が見つかり、早期発見の対応ができて幸いだったという事例も聞きます。健康と自負していても年に一度ぐらいは受診し、今の健康状態の確認で少しでも罹患予防の必要性を自覚し、対応することで自身の健康寿命を延ばす事に役立つのではないのでしょうか。

尚、会員は10月15日(木)の協力事業 No.11.健診結果の勉強会で、当日受診結果データ(血液検査等)を持参し、保健師さんの検査項目の解説により、自身の今の健康状態がより詳しく判断できる、読み取り勉強会があります。9月中に受診されては如何でしょうか(受診後データの入手に2週間程度必要な場合もあります)。 **協力事業部**

8月 役員会ピックアップコーナー

去る8月10日(月)am930~ 役員会に於いて検討し討議された内容。

1. 協力事業部

- ・7/7.に実施されたウォーキングマップ作成会議-⑤の報告。
- ・8/4.に // -⑥の報告。
- ・9/4.に実施予定の // -⑦の確認。

2. 研修事業部

- ・8/19.に実施予定の会員対象研修会では名札を着用することを確認。
- ・12/3.開催予定の市民対象の研修会会場について下記のとおり確認。
場 所: 生涯学習センター 第1ホール
費 用: 11,840円 (このほかに備品借用に費用がかかる)

3. ウォーキング事業部

- ・11/19.に実施予定の Nantan 健歩会との交流会に関して、当日の計画案が提出され討議されたが、下記の懸念事項が提起され再検討することを確認。
 - a. ウォーキングの時間を採り入れては、
 - b. 平等院(内陣)見学は秋の観光シーズンで、時間が読めないのでは、

その他

- ・例会のみならず、本会の行事(総会、研修会、協力事業、他団体との交流等)では、名札・バンダナ(必要に応じて)を着用することを確認。

事務局

残暑お見舞い申し上げます
暑かったですね



8月 3班 例会だより

8月26日(水)台風(15号)一過、好天に恵まれ、会員43名・一般29名、計72名と多くの参加を頂きました。

本日のコースは深草トレイルの歴史探訪コースで、御陵あり、お寺あり、滝、周辺の神秘的な異境の風景、竹之下道を最後に、神宝神社から、稻荷の鳥居群へと、まだまだ暑い1日では有りましたが、皆様のご協力を得て無事例会を終えることができました、感謝いたします。

ご参加いただきました皆様方お疲れ様でした。

3班 担当者



9月 例会 (4班担当)

- 平成27年9月14日(月)(午前60%以上雨天(17日、木))
- ・集合時間・場 所:午前9時30分・桃山御陵西側参道入口 (JR 奈良線桃山駅より5分、駅前で案内します)
 - ・行 程: 集合場所→伏見桃山城→伏見北堀公園→仏国寺→古御香宮→東古御香宮公園(昼食)→(東の明智越え)→京都医療センター東側→聖母女学院南側→京阪藤森駅西口 解散 約7.0Km
 - ・解 散: 午後2時30分頃
 - ・携帯品: 弁当・飲み物・雨具・ステッキ等

10月 例会 (ウォーキング事業部担当)

- 平成27年10月15日(木)(午前60%以上雨天 中止))
- ・集合時間・場 所:午前9時30分・塔の島十三重石塔前
 - ・行 程: A. 喜撰橋→白川橋→天ヶ瀬吊橋→宇治川右岸道
B. 朝霧橋→興聖寺→朝日山→山本墓地→彼方神社
C. 朝霧橋→興聖寺→仏徳山→総角
D. 朝霧橋→京阪前→手習→三室戸寺→蜻蛉→京阪前
 - ・解 散: 正午頃 ※ 午後、会員は健診結果の読み取り勉強会
 - ・携帯品: 飲み物・手袋・ゴミ袋(レジ袋でも可)・火箸(少数貸与有)
(グリーンウォークへの参加費用は不要です)