

お知らせ Kenpo

Uji健歩会

<https://ujikenpo.web.fc2.com>
令和3年(2021) 12月号

役員会(R3.11.2)からの伝言板

★ 協力事業部

- リフレッシュウォーキング：担当1班 太陽が丘コース(歩行距離 約5.5Km)
10月26日(火) コースの下見実施
11月 1日(月) 本番実施 一般市民 1名参加

★ 研修事業部

- 新規会員申込状況(10月5日現在)：2名申込み中 (内1名_研修中、1名保留)

★ ウォーキング事業部

- 新会旗の配付：各班へ 大旗 1本、手旗(小旗) 4本を配付 (各班で大事に管理・保管して下さい)

★ その他 20周年記念事業の行事について、12月役員会から検討が行われます。

ご意見、ご要望があれば各班幹事の方までお願い致します。



暮らしの歳時記

大雪(たいせつ)：12月 7日 冬の訪れを表し、北国では山間部だけでなく平野にも雪が降り始める頃をいいます。

冬至(とうじ)：12月21日 一年中で昼の時間がいちばん短く、夜が長い日です。この日を境に日は少しずつ長くなりますが、冬はこれからが本番。寒さに負けない身体づくりを心がけましょう。

ゆず湯 冬至といえばゆず湯が付きもの。冬に旬を迎えるゆずは明るい黄色が目にも鮮やかなうえに清々しく強い香りが邪気を払うともいわれています。身を清めて厄払いをするという意味で運氣アップにもおすすめです。

大晦日(おおみそか)：12月31日 様々なことが起きた1年も大晦日で締めくくり。夜を越えれば新しい年がスタートします。

“そば”は縁起物 年越しそばを食べる習慣が根づいたのは江戸時代の中頃から。なぜそばなのかについては諸説ありますが、手軽でおいしく身体にもいい健康食で縁起物としてハレの日や月末に食べられるようになったからだと言われています。

そばを打つとき長く細く伸びるので寿命や家運を伸ばすというもの。またそばは切れ易いので1年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新年を迎えることができるというものです。添える具材にも意味があり、えび天は長寿、油揚げなら商売繁盛といった願いがこめられています。

除夜の鐘 人々の煩惱を取り払う。人間には108つの煩惱(ぼんのう)があるといわれています。煩惱とは仏教の教えで怒りや欲望、執着心など、人の心を乱すネガティブな感情のことをいいます。この煩惱を鎮めて新たな年を迎えるため、大晦日の深夜0時をはさんでつく鐘のことを除夜の鐘といいます。

108という数字については諸説ありますが、興味深いのは仏教用語の「四苦八苦」から、四苦(4×9)＋八苦(8×9)で36＋72＝108とした説です。ちなみに除夜とは除日(じょじつ)の夜のことをいい、「除」は古いものを捨てて新しいものに移るという意味で1年のいちばん最後の日をさします。

コロナ禍により世界中で大変な苦難にあふれた今年、**鐘の音とともに平安な新しい年へと.....**

12月～2月の予定

※緊急事態宣言の発出や諸般の事情で日程・場所を変更する場合があります。ご注意願います。

12月	3日(金)	9:30～	1班例会 山背古道(南部)を歩く 予:10日(金)	棚倉西2号公園(JR棚倉駅)	市民・会員
	6日(月)	10:30～	事務局会	うじ安心館5F集団指導室	事務局員
		14:00～	役員会	うじ安心館5F集団指導室	行政・役員
	8日(水)	10:00～	リフレッシュウォーキング 2班	うじ安心館3F大ホール	行政・担当会員
	9日(木)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ①	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員
1月	21日(火)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ②	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員
	7日(金)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ③	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員
	13日(木)	10:30～	事務局会	うじ安心館5F集団指導室	事務局員
		13:30～	役員会	うじ安心館5F集団指導室	行政・役員
	17日(月)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ④	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員
19日(水)	9:35～	2班例会 奈良「ゆきめぐり」「きたまち」を歩く	奈良 興福寺五重塔前	市民・会員	
2月	1日(火)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ⑤	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員
	2日(水)	10:00～	リフレッシュウォーキング 3班	うじ安心館3F大ホール	行政・担当会員
	8日(火)	10:30～	事務局会	うじ安心館5F集団指導室	事務局員
		13:30～	役員会	うじ安心館5F集団指導室	行政・役員
	10日(木)	9:30～	3班例会 京都史跡めぐり	三条大橋西詰下	市民・会員
14日(月)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ⑥	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員	