

お知らせ Kenpo

Uji健歩会

https://ujikenpo.web.fc2.com

令和4年(2022) 3月号

★ 協力事業部

- ウォーキングマップ作成会議③ 1月7日(金) うじ安心館 5F 集団指導室
(参加者) 行政2名、会員9名、計11名
- ウォーキングマップ作成会議④ 1月17日(月) Bコースの下見実施 JR黄檗駅
(参加者) 行政2名、会員10名、計12名
- ウォーキングマップ作成会議⑤ 2月1日(月) うじ安心館 5F 集団指導室
(参加者) 行政2名、会員9名、計11名
- ウォーキングマップ作成会議⑥ 2月14日(月) うじ安心館 5F 集団指導室
(本年度最終) (参加者) 行政2名、会員9名、計11名
- リフレッシュウォーキング③ 2月2日(火) 担当3班 天ヶ瀬コースで実施。
(参加者) 市民3名、行政3名、会員7名、計13名

★ 研修事業部

- 新会員募集状況：希望者有り_下見、例会で研修予定、参加時には宜しく
- フォローアップ研修会：3月9日(水) PM1:00~ 生涯学習センター 1F 第1会議室 出席者 新会員、役員
昨年8月入会の新会員(4名)に対するフォローアップ研修を行います。

★ ウォーキング事業部

- 保険加入：次年度ボランティア保険への加入で、健歩会以外での加入者を確認します。3月9日まで
- 健脚コース：3月23日(水) 草木が芽吹き始める山々を散策 (国見山_284m、交野山_341m)
3月9日までに参加者を確認します。
- 参加カード押印：例会参加受付時に確認が出来ない場合は、当日のスタンプ押印はしない。

役員会(R4. 2. 8)からの伝言板



健脚コース

国見山・交野山(こうのやま) 3月23日(水) 津田駅前(片町線) AM10:00

春分の日が過ぎるといよいよ春本番を迎えます。花や木々の芽吹きが始まる春はアウトドアに最適なシーズンです。オミクロン株の家籠りで溜まったストレスを健脚コースで思いっきり背伸びして発散してはいかがでしょうか。

展望抜群の生駒山地の北端の山・国見山と巨岩(観音岩)が横たわる頂上が魅力の交野山は、巨岩の上に立つと大阪から京都にかけての360度のパノラマの眺望が見られ、地元では日々の散歩にも利用されることの多い手軽な山です。(詳しくは配布済チラシを見て下さい)



暮らしの歳時記

“お彼岸” 春と秋に迎えるお彼岸、国民の祝日である春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」、秋分の日「先祖をうやまい、亡くなった人々を偲ぶ日」と祝日法で定められています。また、春分の日、秋分の日、は昼と夜の長さがほとんど同じで太陽が真西の方向に沈むことから、あの世(浄土)に最も距離が近くなる日と考えられていました。

お彼岸のお供え物は、春には「ぼたもち」が、秋には「おはぎ」を供えるのが一般的です。両方共、あんこ(小豆)でお餅を包んだ和菓子で、材料は共通で同じものです。「ぼたもち = 牡丹餅」は牡丹の咲く春に食べられる。

「おはぎ = お萩」は萩の咲く秋に食べられる。

春に食べられるぼたもちは基本的に「こしあん」で、秋に食べられるおはぎは「粒あん」で作られます。小豆は秋頃に収穫され、収穫したての小豆は皮も柔らかいので粒を生かして「粒あん」を、春の小豆は長い間貯蔵されており、固くなった皮を取り除いたあんこにし、「こしあん」が使用されるのが基本となっています。



3月~5月の予定

※諸般の事情で日程や場所を変更する場合があります。ご注意願います。

3月	4日(金)	9:50~	1班例会 淀の河津桜 ※予備日：11日	京阪_淀駅	市民・会員	
	9日(水)	10:30~	事務局会	学習センター 2F コピー機横	事務局	
		13:00~	フォローアップ研修会	14:00~ 役員会	学習センター 1F 第1会議室	行政・役員
	23日(水)	10:00~	健脚コース：国見山・交野山 ※予備日：25日	津田駅前(片町線_学研都市)	会員限定	
4月	13日(水)	9:00~	事務局会	学習センター 2F コピー機横	事務局・役員	
		13:00~	役員会	学習センター 1F 第1会議室	事務局・行政・役員	
	15日(金)	9:40~	2班例会 南都七大寺の往時 ※予備日：22日	JR奈良駅・西口駅前広場	市民・会員	
	21日(木)	9:30~	第20回年次総会を計画検討中	学習センター 1F 第2ホール	行政・会員	
5月	13日(金)	13:00~	事務局会	14:00~ 役員会	学習センター 1F 第1会議室	事務局・行政・役員
	18日(水)	9:30~	3班例会 北野・西陣エリア ※予備日：20日	JR二条駅西側広場	市民・会員	