

お知らせ Kenpo

Uji健歩会

https://ujikenpo.web.fc2.com

令和4年(2022)6月号

役員会(R4. 5. 13)からの伝言板

★ 協力事業部

- 協力事業説明会 5月26日(木) 10:00~ 学習センター 第1会議室
参加者 行政・会長・協力事業部
- 令和4年度 協力事業役割分担表(案)について、内容の精査・検討を行う。

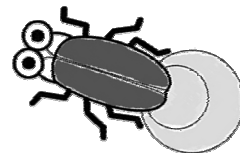
★ 研修事業部

- 会員募集状況
入会申込者(準会員)の研修状況
吉田廣昭さん 4月15日 2班例会、5月11日 3班下見、5月13日 講座研修
森 豊子さん 4月15日 2班例会、4月28日 入会辞退
井澤陽子さん 5月11日 3班下見、5月18日 3班例会、5月24日 講座研修
オリエンテーション研修を終了した2名については6月役員会で審議し、7月入会の予定で運んでいます。
- 研修計画
7月：ストレッチ研修・健康作りと運動、 10月：健康作りの基礎・健康診断書の見方(クリーンウォークの午後)
11月：防火・災害講演会(消防署) ??月：普通救急救命講習会(AEDの取り扱い)
詳細は、これから順次進め発表して行きます。



★ ウォーキング事業部

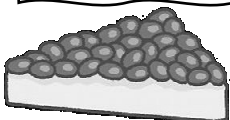
- 20周年記念ウォーク：ゆったりコースのご案内
令和4年8月8日(月) 予備日 10日(水) 集合場所 市役所前 集合時間 9時
行き先：伊吹山花畑周回ウォーキング 乗り物：貸し切りバス(小型・マイクロバス)
参加費用：3,000円 注意事項：節水にご協力、トイレトペーパーは設置してないので持参下さい



暮らしの歳時記

- ★ 六月(水無月)の暦、イベント 雨がたくさん降る時季なのに”水の無い月”って変なのって思われますよね。「水無月」の”無”は”の”にあたる連体助詞ですので、「水無月」は”水の月”ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから”水の月”→「水無月」と呼ばれるようになったようです。
- 6月1日(水) 衣替え：平安時代の宮中で始まった習慣で、衣服を夏服に替える日。
- 6月6日(月) 芒種(ぼうしゅ)：芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから、芒種と言われています。カマキリや蛭が現れ始める頃でもあります。芒とは稲・麦などの実の殻にある針状の毛。
- 6月11日(土) 入梅：暦の上での梅雨入り。梅の実が黄色く色づき梅雨に入る頃を示します。
- 6月21日(火) 夏至：一年で昼間が最も長く夜が最も短い日。関西ではこの日にタコを食べる風習があるそうです。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。
- 6月30日(木) 夏越しの祓(なごしのはらえ)：年の半分にあたる6月30日に、半年の間に身に溜まった穢れを落とし残り半年の息災を祈願する神事です。神社には人の背だけよりも大きな茅の輪が据えられ、参拝者は輪をくぐって厄除けを行います。また、身に付いた穢(けがれ)を移した人形(ひとがた)を水に流したりします。

和菓子 水無月



かつて宮中の貴族たちの間には、「夏越しの祓」の際に氷を食べて暑気を払う習慣があり、氷室(ひむろ)と呼ばれる氷の貯蔵庫から氷を運ばせていました。しかし当時の氷は大変貴重で、庶民が食べられる物ではありませんでした。そこで麦の粉を練って蒸した、ういろを三角形に切った氷に似せたお菓子を作って食べていました。また「水無月」の上に散らされた小豆は、悪魔祓いの意味合いがあります。豆自体が鬼や悪魔が嫌う食べ物であり、また赤い色も魔除けの意味合いが強く、赤い豆の力で体の中から魔を追い出そうとしたと思われます。京都を中心とした地域では「夏越しの祓」に水無月は欠かせない。水無月を食べて夏の暑さを乗り切るとともに、厄除けも行うという習慣があります。

6月~8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。

6月	2日(木)	10:30~	事務局会	うじ安心館 5F集団指導室	事務局
		13:30~	役員会	うじ安心館 5F集団指導室	事務局・行政・役員
	3日(金)	9:40~	1班例会 向日市の古墳と竹の径※予備日 10日	JR向日町駅・ふれあい広場	市民・会員
7月	7日(木)	10:30~	事務局会 13:30~ 役員会	うじ安心館 5F集団指導室	事務局・行政・役員
	15日(金)	9:30~	2班例会 竹の径と嵐山 ※予備日 22日	嵯峨嵐山駅南口前	市民・会員
8月	4日(木)	8:00~	3班例会 早朝W木幡~黄檗公園 ※予備日 5日	JR木幡駅北・木幡児童公園	市民・会員
	8日(月)	9:00~	ゆったりコース 伊吹山花畑周回※予備日10日	貸し切りバス移動	会員限定
	9日(火)	10:30~	事務局会 13:30~ 役員会	うじ安心館 5F集団指導室	事務局・行政・役員