

# お知らせ Kenpo

## Uji健歩会

https://ujikenpo.web.fc2.com

令和4年(2022)7月号

### ★ 協力事業部

- 5月26日(木) 令和4年度協力事業説明会が開催されました。  
出席者：健康づくり推進課 (地域企画係)中谷主任、勝谷主任、(保険事業係)小泉主任  
Uji健歩会 会長、協力事業部全員が出席  
内容：1) リフレッシュウォーキング コースは昨年と同様に変更はありません  
①太陽が丘、②大吉山、③天ヶ瀬ダム  
2) ウォーキングマップ作成(担当者のみ出席) 作成コース(エリア)は、  
① 桃山コース(JR桃山駅を含むエリア) ② もみじ谷コース(茶づなを含むエリア)  
3) スポーツまつりは10月10日(月)開催予定です。



### ★ 研修事業部

- ・会員募集状況  
5月に2名(吉田廣昭さん、井澤陽子さん)の方が、オリエンテーション研修を完了されました。  
6月の役員会に於いて、7月1日をもって2名の方の入会を承認し、正会員と認定いたしました。  
なお、所属班は 吉田廣昭さん、井澤陽子さん 共に1班となります。(7月15日例会時に入会証を授与予定です)
- ・研修計画(会員対象)  
1) 熱中症対策とストレッチ研修会 7月28日(木) AM9:30~11:30 うじ安心館 3F大ホール  
講師 健康づくり推進課 中谷主任  
2) 健康診断書の見方 10月21日(金) PM1:30~3:30 うじ安心館 3F大ホール  
講師 健康づくり推進課 中谷主任 (午前中 クリーンウォークを実施)  
3) 防火・災害講習会 11月30日(水) PM1:30~3:30  
講師 消防署予防課 場所は未定  
4) 普通救急救命講習会(AEDの取り扱い) 令和5年2月1日(水) PM1:30~PM3:30  
講師 消防署警防救急課 場所は未定



祇園祭

### ★ ウォーキング事業部

- ・20周年記念事業(ゆったりコース：日帰りバス旅行) 伊吹山お花畑散策  
8月8日(月) AM9:00~ 宇治駅前集合 参加者 27名 雨天予備日 10日(水)
- ・会員受付簿、一般参加受付簿を例会終了毎に、西嶋キョウ 事業部長へ引き継いで下さい。(受付スリッパ 数の確認)

### ★ その他

- ・宇治市広報板の活用について  
広報板に掲示出来る物として、宇治市から後援の認定された書類が上げられ本会では「会員募集」のチラシが該当します。掲示することに対して、現状の「会員募集」のチラシには人名や電話番号が記載されている為個人情報機密の観点から抹消するとの結論に至りました。Uji健歩会ホームページのURL、QRコードを表示することにより、個人情報の代替とする。現状のチラシを掲示用に改変し、試験的に掲示を行う。

### 暮らしの歳時記

- ★ 七月(文月)の暦、イベント 梶の葉に和歌をしたためてお祀りする「七夕」の行事にちなんで「文披月(ふみひらきづき)」が転じたものと言われています。稲穂が膨らむ時期だから「穂含月(ほふみづき)」という説もあります。
- ・7月7日(木) 小暑、七夕：願い事を短冊を書いて笹竹に吊るす風習がありますが、これは、竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとかなえられるという。行事食として「そうめん」を食します。
- ・7月23日(土) 大暑、土用の丑の日：1年の中で最も暑さが厳しいとされる時期であり、江戸時代には「土用の丑の日」と重視し、柿の葉などの薬草を入れたお風呂に入ったり(丑湯)、お灸をすえたり(土用灸)すると夏バテや病氣回復などに効き目があるとされていました。夏バテ防止に「ウナギ」を食します。

### 7月~9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。

|    |        |        |                         |               |           |
|----|--------|--------|-------------------------|---------------|-----------|
| 7月 | 7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 |
|    | 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     |
|    | 28日(木) | 9:30~  | 研修会 熱中症対策とストレッチ         | うじ安心館 3F大ホール  | 行政・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 伊吹山花畑散策※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 |
| 9月 | 5日(月)  | 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 |
|    | 6日(火)  | 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   |
|    | 9日(金)  | 9:50~  | 1班例会 琵琶湖疎水~なぎさ公園散策※予16日 | JR大津駅裏広場      | 市民・会員     |
|    | 26日(月) | 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   |