

お知らせ Kenpo

Uji健歩会

<https://ujikenpo.web.fc2.com>

令和4年(2022) 9月号

役員会(R4.8.9)からの伝言板

★ 研修事業部

➢ 会員研修の予定

- ・ 検診結果説明会 10月21日(金) PM1:30~ うじ安心館_3Fホール
講師：健康づくり推進課 中谷保健師、勝谷保健師
健康診断を早めに受診し、結果を持参下さい。(午前中はクリーンウォークを実施)

★ ウォーキング事業部

➢ 熱中症対策(令和5年7月~9月例会)について

- ・ 7月：気温が高く湿度も高い場合、その日のリーダーや会長の判断により、参加者にその旨を伝え、午後の行程を省略することが出来る。7月の例会コースは午後のコースを省略した場合のことを考慮し1日コースを設定すること。(例えば、昼食場所が駅から遠くない位置にするなど)
- ・ 8月：早朝ウォーキング等の半日コースが慣例化されている。
- ・ 9月：スタンプラリーの開催で10月はクリーンウォーク(半日コース)が定例化されているが、スタンプラリーに拘らずクリーンウォークを9月実施へ変更する。気候の良い10月は1日コースを実施する。

➢ 年間予定表の例会コース作成 (令和5年4月~令和6年3月)

担当例会月：1班_4月、7月、11月、2月 2班_5月、8月、12月、3月 3班_6月、10月、1月
(9月は役員会担当のクリーンウォーク)

10月までに各月の例会コースを設定し提出して下さい。12月例会には配布予定です。

★ その他 創立20周年記念1泊旅行(9月19日~20日) 宿泊参加予定者 27名(往路送迎バス利用者6名)

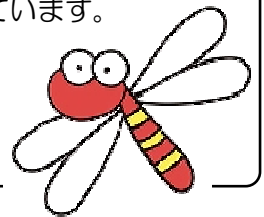
宿泊の部屋割りは班毎とし7部屋で割り振る。宴会席はくじびき。健康保険証又はコピーを持参のこと



暮らしの歳時記

★ 九月(長月)の暦、イベント 日増しに夜が長くなるので「夜長月」。それが「長月」になったといわれる。

- ・ 9月1日(木) 二百十日：立春から数えて210日目、台風が相次いで襲来し、農作物が被害を受ける事がよくあり、厄日とか荒れ日と言われている。
- ・ 9月8日(木) 白露：厳しい残暑が落ち着き、本格的な秋の到来を告げる時期。夜間に大気が冷え込み、草花に朝露が宿ることからか名付けられた。
- ・ 9月9日(金) 重陽の節句：「九」という陽の数が重なることから「重陽(ちょうよう)」といいます。江戸時代には「菊の節句」とも言われ、菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んで長寿を祈るとされています。
- ・ 9月10日(土) 十五夜：旧暦の8月15日、お月見、名月、中秋の名月、芋名月とも呼ばれています。満月に見立てたお団子と魔除けの力があるといわれる「ススキ」をお供えます。
- ・ 9月19日(月) 敬老の日：多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日
- ・ 9月23日(金) 秋分の日：先祖を敬い、亡くなった人々を偲ぶ日。また、豊作を祝い、感謝を捧げ、祭りや神事が各地で行われます。



9月~11月の予定

※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。

月	日	時間	内容	場所	対象
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 予:16日(金)	JR大津京裏広場	市民・会員
	19日(月)~20日(火)		創立20周年記念1泊旅行 亀岡方面	湯の花温泉	会員限定
	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
10月	4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
	10日(月)	9:00~	第40回市民スポーツまつり	山城総合運動公園(太陽が丘)	行政・担当会員
	13日(木)	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
	21日(金)	9:30~	クリーンウォーキング(半日)	塔の島十三重石塔前	市民・会員
		13:30~	検診結果の説明会	うじ安心館 3Fホール	行政・会員
28日(金)	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	
11月	7日(月)	10:30~	事務局会 13:30~ 役員会	生涯学習センター/集団指導室	事務局・行政・役員
	10日(木)	9:40~	2班例会 紅葉の山科疎水・毘沙門堂 予:17(木)	ラクト山科公園	市民・会員
	22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
	25日(金)	13:15~	防災予防講演会	茶づな	会員