

# 季刊紙 Kenpo

Uji健歩会

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

令和5年(2023) 新年号(1月)



### 年頭にあたり会長の挨拶

明けましておめでとう御座います。

昨年は、会員皆様方のボランティア精神発揮のお蔭で各事業部の活動業務を終え、又、宇治市健康長寿部健康づくり推進課のご支援、を共に深く感謝しお礼を申し上げます。

令和2年～4年と3年に渡るコロナ禍・気象条件などの影響を受けながらも通常の事業活動や一泊研修旅行等の20周年記念事業も大方実施を終え、残るは過去10年間記録のアルバム制作で、大量の資料整理と制作準備を事務局が担いご苦労を掛けます。

Uji健歩会の掲げる理念の活動が、市民に健康寿命の意識と自身の健康維持増進に役立つよう会員も研鑽を積み25年30年と活動継続が必要ではと思います。

記憶が覚束無いほど起こる毎日の明暗ニュース報道を見て、一喜一憂する事柄が多様で変化も早く、一喜の記憶が浅く一憂の記憶が深く残るような気がする時世です。

今後の事業活動中での怪我や事故等の受難が無いことを願うばかりです。

本年も皆様方のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

Uji健歩会 会長 大杉 紀男



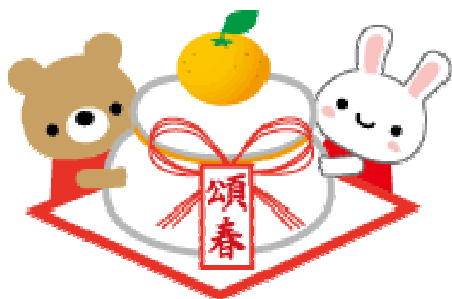
### 新年のご挨拶

昨年は宇治市の事業にご協力をいただきありがとうございました。Uji健歩会創立20周年を迎える記念すべき年に担当としてご一緒できたことを大変嬉しく思っております。

今年もUji健歩会の活動を広め、一緒に盛り上げていけるよう努めていきたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

宇治市健康づくり推進課 保健師 中谷 友紀  
保健師 勝谷 裕美



### 1月～3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。

1月	6日(金)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ⑧	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員
	13日(金)	9:30～	1班例会 新春の宇治川を歩く	JR宇治駅北口	市民・会員
	16日(月)	9:15～	リフレッシュウォーキング 3班	うじ安心館3Fホール	行政・担当会員
	18日(水)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ⑨	市役所 庁舎5F501号室	行政・担当会員
	23日(月)	13:00～	事務局会	生涯学習センター 北 - 機横	事務局員
13:00～		普通救急救命DVD事前研修	うじ安心館5F集団指導室	受講会員	
14:30～		役員会	うじ安心館5F集団指導室	行政・役員	
2月	2日(木)	9:30～	リフレッシュウォーキング 1班	うじ安心館3Fホール	行政・担当会員
		13:00～	普通救急救命講習会(AED)	うじ安心館3Fホール	消防署・会員
	6日(月)	10:30～	事務局会	生涯学習センター 北 - 機横	事務局員
		13:30～	役員会	うじ安心館5F集団指導室	行政・役員
	9日(木)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ⑩	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員
	17日(金)	9:40～	2班例会 玉水・蟹満寺方面を散策	JR玉水駅西口広場	市民・会員
28日(金)	9:30～	ウォーキングマップ作成会議 ⑪&まとめ	うじ安心館4F健康運動室	行政・担当会員	
3月	9日(木)	10:30～	事務局会	生涯学習センター 北 - 機横	事務局員
		13:30～	役員会	うじ安心館5F集団指導室	行政・役員
	22日(水)	9:30～	3班例会 東山の麓(ふもと)を歩く	蹴上疏水公園(地下鉄蹴上駅)	市民・会員