

季刊紙 Kenpo

Uji健歩会

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

令和6年(2024)新年号(1月)



司馬会長 新年あいさつ

2024年の幕開けである。世の中デジタル化が進み、AIの進歩も激しい。さてUji健歩会はどうなっていくのだろうか？高齢化の会でもLINEは皆さん使いこなしつつあり、スマホも普及した。今年は何が始まるのだろうか？

変な文章で始めましたが改めて皆さん「新年おめでとうございます」。ウォーキングに鍛えられて、健康で新しい年を元気に迎えられていると思います。どうか今年も一年を通じて、健やかに過ごして参りたいものです。

また、一般参加者増加とともに会員の増加も図ってゆきたいものです。

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

昨年は宇治市の事業に多大なご協力をいただきありがとうございました。

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 岸田 美奈子
保健師 中谷 友紀

1月 暮らしの歳時記

睦月（別名：初月、太郎月など）

新しい年の始まりの月。

日本中が晴れやかな空気に包まれます。

「睦月」は、正月に親族などが往来し、宴をして

「睦み合う」からくる説や、「うむつき(生む月)」からくるという説も。



正月（1月1日）

新しい一年が始まる元旦は、日本人にとって特別な日です。

古来、1月1日に年神様という新年の神様が家々にやってくると考えられていました。

お正月は年神様をもてなすための行事。年神様を家に迎えるだけでなく、社寺の神仏に新年のご挨拶をするのが初詣です。

春隣（1月31日）

まだまだ凍るような寒さが続く日々ですが、心とした瞬間に春の気配が漂うことがあります。

つまり「春が隣にいる」と感じる情景を表す言葉です。

七十二候では「鶏始乳(にわとりはじめてとやにつく)」の時期。

1月	9日(火)	9:30~	マップ作成⑩	うじ安心館3F大会議室	行政・担当会員
	11日(木)	9:45~	近江神宮初詣ウォーク 3班	JR大津駅北口広場	市民・会員
	15日(月)	10:30~	事務局会	生涯学習センター 2Fコピー機横	事務局員
		13:30~	役員会	宇治市役所庁舎4F 402号室	行政・役員
19日(金)	10:00~	リフレッシュウォーク①太陽ヶ丘コース 3班	うじ安心館3Fホール	行政・市民・担当役員	
2月	6日(火)	9:30~	マップ作成⑪	うじ安心館5F集団指導室	行政・担当会員
	7日(水)	10:30~	事務局会	生涯学習センター 2Fコピー機横	事務局員
		13:30~	役員会	うじ安心館5F集団指導室	行政・役員
	15日(木)	10:00~	リフレッシュウォーク②大吉山コース 1班	うじ安心館3Fホール	行政・市民・担当役員
16日(金)	10:00~	成田山不動尊めぐり 1班	京阪寝屋川市駅	市民・会員	
3月	6日(水)	10:30~	事務局会	生涯学習センター 2Fコピー機横	事務局員
		13:30~	役員会	うじ安心館5F集団指導室	行政・役員
	15日(金)	9:30~	郡山さんぎょ・郡山城跡巡り 2班	JR大和路線郡山駅	市民・会員
19日(火)	10:00~	リフレッシュウォーキング ③	うじ安心館3Fホール	行政・市民・担当会員	