

「まるごと爽快」「健康セミナー」をキャンパスプラザで開催

松愛会本部の「まるごと爽快 健康づくり」を受け、京都支部では11月10日(土)に京都駅前キャンパスプラザ京都で「健康セミナー」を開催しました。セミナーは2部構成で、1部はパナソニック健保・健康開発センターの阪本善邦所長の「高齢者の健康管

北海道旅行記① (富上 博美)

今回は2年ぶりの北海道へバイクでツーリングに行ってきました。今回の日程は約2週間の予定で、日本最北端の礼文島、利尻島の小島を訪問することが大きな目的です。

京都を6月24日夜10時ごろ自宅を出発し、敦賀港まで約1時間30分程度、その後は敦賀港へ苦小牧港(約19時間)の船旅です。北海道の苦小牧港へは6月25日の20時30分に到着し、その日は千歳に泊まりました。



自宅を出発する富上さん

理・健康づくりについて」の講演、2部では中高年の皆様に関心の高い「効果的腰痛対策とは」の講演を、治療経験も深いダイナミックスポーツ医学研究所・土井龍雄副所長からお話をいただきました。参加者数は34名でしたが、まさに我々の年代にふさわしい関

心の高かった講演でした。1部では、60歳以上のデータに基づき、陥りやすい病気、なりやすい病気の紹介があり、それに対する予防をいかにすべきかを説明されました。特に、生活習慣病(メタ

ボリックシンドローム)が引き起こす病気の怖さ、認知症の予防に向けた生活態度について、また長寿に向けたライフスタイルと食生活についてなど、中高年にとって興味のある話をされました。2部では、腰部及び腰椎の構造から腰痛発症のメカニズムに対し、腰痛を起こ

さないための体勢、行動及び予防のための効果的筋トレ、スクワットの内容がデモを交えてわかりやすく説明され、参加者からは大変参考になったとの好評をいただきました。



熱心に聞き入る参加者の皆さん

会員各位
平成25年度

松愛会・京都支部
歩こう会会長 藤本 正之

京都歩こう会・計画表
(平成25年4月～平成26年3月)

No	例会日	下見日	行き先 コース名 出発～行程ポイント～解散	★ 印 難易度	距離 (km)	集合場所	リーダー
195	25.4.05 第1金	25.3.01 第1金	三川合流点と石清水八幡宮 八幡～背割堤～八幡宮～鳩が峰～八幡駅	★★	6.0	京阪本線 八幡市駅	福田
196	4.26 第4金	3.08 第2金	京田辺のどかな散歩 近鉄宮津駅～佐野神社～飯岡古墳群～新田辺駅	★	8.0	近鉄京都線 宮津駅	吉田
197	5.24 第4金	4.12 第2金	◎岩間寺参詣コース JR石山駅～中千町～岩間寺～京阪石山寺駅	★★	6.0	JR東海道線 石山駅	河田
198	6.28 第4金	5.10 第2金	針江地区生水の里散歩 新旭駅～風車村～針江生水の里～新旭駅	★	8.0	JR湖西線 新旭駅	三宅
199	7.26 第4金	6.14 第2金	比良山系と白布の滝 北小松駅～蓮徳寺～揚徳の滝～北小松駅	★	6.0	JR湖西線 北小松駅	鎌田
200	8.23 第4金	---	箕面の大滝散歩 箕面駅～龍安寺～箕面大滝～時習堂～箕面駅	★	6.0	阪急箕面線 箕面駅	酒井
201	9.27 第4金	---	桂川を歩く 桂川駅～五条～西大橋～松尾大社～嵐山公園	★	10.0	JR東海道線 桂川駅	住山
202	10.25 第4金	9.13 第2金	亀岡城下町散歩と穴太寺 亀岡駅～城下町～走田神社～穴太寺～亀岡駅	★	10.0	JR嵯峨野線 亀岡駅	藤本
15	11.15 第3金	総会	10:30～(於、長岡京市中央学習センター 通称、ヒビオ予定)(要、申し込み)				
203	11.22 第4金	10.11 第2金	貴船弁生から旧花宵峠 貴船口駅～弁生峠～勢龍天満宮～旧花宵峠～バス停	★★★	10.0	叡山電鉄 貴船口駅	乾
204	12.13 第2金	11.08 第2金	東山散歩 清水五条駅～清水山～將軍塚～知恩院	★★	6.0	京阪本線 清水五条駅	藤田
205	26.1.10 第2金	12.06 第1金	初詣 平野神社 (食事会参加希望者は、要申し込み)	★	---	正面鳥居前	藤本
206	2.28 第4金	26.1.24 第4金	伏見桃山城～御陵めぐり JR桃山駅～明治天皇陵～桃山城～JR六地藏駅	★	7.0	JR奈良線 桃山駅	前畑
207	3.28 第4金	2.14 第2金	山科疎水めぐり 山科駅～安祥寺～鹿沙門堂～疎水の道～山科駅	★	8.0	JR東海道線 山科駅	波多野

難易度凡例：★平坦地 ★★やや高低差有り ★★★山道または距離がやや長い ★★★★★一般登山
行程ポイント・解散場所は下見会で難易度・危険度等を判断し、変更する場合があります。

実施日：原則として毎月第4または第2金曜日。出発時間：10時一定。
集 合：駅改札口、バス停最寄りの交差点、途中合流の方は前日までに連絡のこと。
天 気：当日午前6時55分NHK予報で京都南部降水確率午前午後共50%以上の時は原則中止。
参 加：自由参加、会費毎回300円(保険、チラシ、下見経費、など)●交通費自前。
拝観料：原則個人負担とする(拝観料や乗り物代が必要なところは別途徴収する=◎印)
連絡先：藤本正之 TEL0771-22-4041 波多野善昭 TEL502-7921 酒井ヨウ子 TEL241-2437
鎌田正康 TEL921-4069 佐野美喜江 TEL671-3952 (下見会)吉田博一 TEL801-4071