

「秋の健康づくり活動：ミニウォークラリー」



第3回目のミニウォークラリーを11月18日（月）に京都御苑で今回も「京都歩こう会」の協力を頂き、フレイル予防でコースを短めにして、コース中のチェックポイント（定点）クイズ9問と、昼食時にゆったりと考えてもらう京都御苑に関する豆知識クイズを10問提示しました。

また、他支部からの参加も募り、京都南、兵庫西支部から4名、総数で43名の方に参加していただき、京都の秋のウォーキングを一緒に楽しんでいただきました。参加者を7つのチームに分け、スタート時は晴れて快適な気候でしたが、途中冷たい風と時雨に遭いながらも、出題されたクイズの答えを導き出すのにチームの皆さんは苦勞されていました。

早くゴールに到着したチームには豆知識クイズに

取り組み、全員がゴールした後、美味しい弁当をお渡し、チーム毎に思い思いの場所で昼食を取り、クイズの答え合わせや交流を図っていただきました。チームの中には合体し大きな集団で交流している様子も見られました。

最後に全体写真を撮り、抽選会当選チームの表彰、参加賞をお渡しして、無事に事故もなく終了することができました。

アンケートで一番多かったものは、会員同士の交流ができ親交が深まったことでした。コースについては、もう少し長くてもいいという意見もありましたが、概ね適切と感じていただけました。クイズに関しては、見過ごしてしまう京都御苑内のいろいろな歴史や由来を感じていただけたようです。



2024 度北部会員懇談会を開催しました



例年通り11月9日（土）、福知山市の「ホテルロイヤルヒル福知山&スパ」において開催しました。

北部地区の皆さんにおいては、支部の種々のイベントや同好会の行事に参加することが困難であることから、支部役員が出向いて、京都支部の活動内容を報告し、会員間相互の交流を図り親睦を深めていただくために開催しています。

北部地区会員懇談会は2005年に始まり、途中新型コロナウイルス感染の影響により中止となったことがありましたが、今年で20周年となりました。

今年度は、北部在住の皆さんと支部役員12名で、会議室において北部担当の寺尾支部役員の司会で懇談会が始まり、最初に北部在住の皆さんと支部役員の自己紹介や、高橋支部長から挨拶と京都支部の取組の説明があり、その後、昼食の会場に移り食

事を取りながらの歓談となりました。

その後、会議室に戻り午後の懇談会が始まりました。皆さんの現役時代の思い出や現在の生活・趣味などの話に花が咲き、支部からは緊急の連絡先の重要性、特に個人認証登録で種々の申請や連絡が緊急に行えることを説明して、未登録の方に登録いただいたり、スマートフォンのアドレスに変更していただきました。

楽しい話が進む懇談会ですが、あっという間に予定の時間がやってきて、中庭で集合写真を撮影してお開きとなりました。

皆さんに寄せて頂いたアンケートでは「年1回の北部懇談会を楽しみにしているので今後も続けてほしい」という意見がありました、来年以降も皆さんが参加できる内容の懇談会を企画したいと思います。

