

健康・スポーツ部

部長 近藤利志夫(北部地区)

明けましておめでとうございます。

平成21年度は、市老連主催の春と秋のグラウンド・ゴルフ大会が230名の参加のもと浜町グラウンドで開催されました。

前日の台風20号の雨でグラウンドがぬかるんで大変でしたが台風一過の好天気にも恵まれ楽しいグラウンド・ゴルフができました。成績は表のとおりです。

第15回 市老連グラウンド・ゴルフ大会 成績表 平成21年5月26日(火)浜町グラウンド

順位	A(赤)	スコアー/H	地区	B(緑)	スコアー/H	地区
1	天野 生子	34/2	蒲郡	石田 昭一	28/3	形原
2	高橋 高男	34/2	東部	牧野 末吉	29/3	形原
3	鈴木 和夫	36/1	蒲郡	清水むめよ	29/3	蒲郡

第16回 市老連グラウンド・ゴルフ大会 成績表 平成21年10月27日(火)浜町グラウンド

順位	A(赤)	スコアー/H	地区	B(緑)	スコアー/H	地区
1	藤原 吉一	32/2	蒲郡	三田 武	35/2	西蒲
2	飯田 源治	33/2	北部	榊原 敏男	35/2	大塚
3	山本 寛	38/1	形原	竹内 誠司	35/2	北部



昨年市老連の役員を対象に「高齢者の体力測定」を実施しました。これは、自分の体力を知り、自分に適した運動の習慣を身につけること。高齢者にとって必要な体力は、いつまでも自立して日常生活をおくることです。

今年は、全会員を対象に体力測定を定着させて適度な運動を続けることで体力を保持していくことに皆が関心を持てるように活動したいと考えている。

グラウンド・ゴルフは2ラウンド(16ホール)でウォーキング1時間分のエネルギーを消費するという研究発表もあり運動不足解消はもとより、生活習慣病に対する予防改善が大いに期待できると言われています。

適度なスポーツとしては最高だと思います。

市老連でグラウンド・ゴルフをやっている方たちは、70%



ぐらいの人が蒲郡市グラウンド・ゴルフ協会の会員でもあり毎月多くの人たちとグラウンド・ゴルフを楽しみ友達の輪が広がっています。グラウンド・ゴルフは、ベテランと初心者が一緒に楽しみ、時には初心者が勝ってしまうと言うスポーツです、こんなスポーツは他にはないと思います。まさに明治、大正、昭和、平成の人が一緒にできるスポーツです。ホールインワンを決めると病みつきになりますよ。今年蒲郡市に素晴らしいグラウンド・ゴルフ場が誕生します。是非市老連に入会して「市老連」や「蒲郡市グラウンド・ゴルフ協会」の会員になり生涯スポーツであるグラウンド・ゴルフを楽しみ健康づくりをしてみませんか。沢山の友達もできますよ。

高齢期で過ごす期間がますます長くなり、この期間をいかに健康で過ごすかで、その人生の質は大きく違ったものになります。

この生涯スポーツであるグラウンド・ゴルフを通して皆が「心豊かに」「生き生き」とストレスのかからない日々が送れるように健康づくりと楽しいゴルフを念頭において活動して行きたいと思っています。

入会したい方の連絡お待ちしております。



●在宅用介護ベッド ●車椅子
●エアーマット ●その他介護用品

販売・レンタル

株式会社 よこやま ☎(0533)68-3390

介護のことなら

無料体験, 見学実施中!

お気軽にご相談下さい。

デイサービス

森 ひかりの森

蒲郡市三谷北通 4-55 TEL 68-7858

ひかりの森

検索

クリア