

## 健康・スポーツ部

### 健康・スポーツ部 25年度の実施状況

#### グランドゴルフ

平成25年6月11日(火)  
第23回春季グランドゴルフ大会が開催されました

#### ■開催結果

順位	Aゾーン	スコア/H	地区	Bゾーン	スコア/H	地区
1	渡辺 利夫	33/2	形原	鈴木 彦亘	36/2	府相
2	矢板橋重雄	33/1	三谷	伴 幸子	36/1	三谷
3	高橋 芳江	34/2	塩津	羽田喜久司	37/2	北部



第23回グランドゴルフ大会上位入賞者

平成25年10月30日(水)  
第24回秋季グランドゴルフ大会が開催されました

#### ■開催結果

順位	Aゾーン	スコア/H	地区	Bゾーン	スコア/H	地区
1	鳥居 義之	33/3	塩津	川口 英二	33/1	塩津
2	伊藤 淑子	35/2	形原	大森 愛子	34/2	蒲郡
3	山崎久美子	35/2	大塚	近藤 晴彦	34/1	形原



第24回グランドゴルフ大会上位入賞者

#### 健康ウォーキング

各コースとも、全歩行距離8km前後で、歩行時間は2時間30分を掛けてお友達とゆっくりおしゃべりしながら楽しく歩きました。歩く姿勢などに気を付けて、無理なく体力増進のためにみんなで心掛けて歩行しました。

- 平成25年 6月20日(木) 第15回健康ウォーキング 「弘法山・ラグーナヒルコース」
- 9月19日(木) 第16回健康ウォーキング 「ベイパーク・竹島・三谷コース」
- 10月17日(木) 第17回健康ウォーキング 「鹿島・形原コース」
- 11月21日(木) 赤い電車応援団 西尾市・蒲郡市合同ウォーキング 「鳥羽～東幡豆海岸線コース」
- 12月5日(木) 東三河市町村老連 合同健康ウォーキング「蒲郡・竹島参拝コース(温泉入浴付)」
- 12月19日(木) 第18回健康ウォーキング 「蒲郡街中コース」



#### 健康ウォーキング 第1回～第18回まで皆勤賞の形原長寿会 丹羽 良彦さん

平成22年10月の第1回の健康ウォーキングに参加して以来、スポーツ部の皆さんの案内で迷うことなく、快適な散歩ができ、毎回天候にも恵まれ、30～40名程の各地域参加の皆さんと語り合いながら、楽しく歩いています。

健康ウォーキングの一番の楽しみは、何と言っても名所、旧跡を参加者の皆さんの説明により知れる事で、車では行けない、観光案内にも無い山道やミカン畑の小道を歩きます。多くの神社、お寺、そして名木を知り、山道を振り返ればミカン畑と眼下に広がる三河湾が背中を押してくれます。

私がウォーキングに参加した始まりは、北浜地区に住んで、朝夕の海を見るのが楽しみで、海岸沿いを散歩するようになってからです。南東遙か大島の涅槃像を拝謁し、秋には海浜の鴨が迎えてくれます。僅か3～4kmの散歩です。その続きでこのウォーキングに参加するようになりました。

年が明けると後2年で傘寿を迎えますが、最近の楽しみはウォーキングにグランドゴルフ、そして年甲斐もなくスマホ(タブレット)を制覇しようといういろいろな講習会にも参加しましたが、取説人間の老人にはお手上げ、中学一年生の孫に、ゲーム感覚で、あっという間に制覇されました。悔しいです。でも、亀のようにウォーキングしながら、まだまだ頑張るぞ!「やるならいまでしょ!」