

第16回 グラウンド・ゴルフ大会

昨年11月15日にパロマ瑞穂レクリエーション広場でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。当日は、朝方の雨にもかかわらず152名の方が元気よくプレーし、日頃の成果を發揮しました。

大会は、2ゲームの合計点で順位を決定し、優勝者のスコアは36打、ホールインワンは、41名(延44名)でした。入賞者は、次の方々です。

(敬称略)
優勝 森 徳子
(守山区)



準優勝 大久保秀典
(緑区)
第三位 矢嶋 博
(千種区)

- 第四位 藤川 實
- 第五位 小林 勇
- 第六位 新美 修
- 第七位 稲葉 富生
- 第八位 伊藤 哲也
- 第九位 近藤 裕
- 第十位 島 昭夫



第9回 健康づくりウォーキング大会



昨年11月18日、恒例の健康づくりウォーキング大会を東山総合公園で開催しました。当日はこの秋一番の最低気温を記録したにも拘わらず、受付には早朝から大勢の方々が並ばれたため、予定を15分程早め、市老連女性リーダーの皆さんの指導による「いきいきクラブ体操」で身体をほぐした後、早速スタートしまし

た。今回は例年より二週間遅れの開催となったこともあり、会場一帯は絶好の紅葉の見ごろを迎え、皆さんの凛として冴え渡った里山の空気で胸を膨らませウォーキングに勤しむとともに、錦織りなす東山丘陵の紅葉狩りを堪能されました。高齢者の健康保持にウォーキングはうってつけですが、時にはいつもと異なる場所、大勢の方と一緒に行うのも気分転換になります。来年も大勢の方々の参加をお待ちしています。

シニア・スポーツリーダー研修会

昨年12月6日に東スポーツセンターで、各区のスポーツリーダーを対象に、シニア・スポーツリーダー研修会を開催しました。この研修会は、地域におけるシニア・スポーツ活動推進のリーダーを養成することを目的として体力測定を実施しました。

当日は、健康状態とADL(日常生活活動)のチェック、血圧測定を行い、体調を確認してから、①握力②上体起こし③長座位前屈④10m障害物歩行⑤開眼片足立ち⑥6分間歩行の6種類の測定を行いました。体力測定は、半年に1回実施するとよいといわれて



います。自分の体力を把握し、自分に合った運動を毎日の生活の中で行うことができるようにしましょう。市老連では、測定器具の貸出を行っています。機会をとらえぜひ体力測定を行いましょう。

なごやかクラブ
交通安全標語

「あわてない 左右確認 もう一度」

急がば回れ、あせらず、ゆっくりが一番の近道

老人クラブ女性リーダーセミナーは、昨年10月5、6日に全国から124名(参加老連数・57老連)が参加して開催されました。1日目は、主催者挨拶に続き「老人クラブの全国運動・行動提案について」の基調報告が齋藤秀樹常務理事からありま



第27回 老人クラブ女性リーダーセミナー
東京都・全社協会議室で開催

組み」についての事例発表がありました。2日目は、「会員増強運動」休会、解散クラブを防ぐ取り組み」をテーマに22グループに分かれて情報交換と協議を行いました。その後、全体会でグループ協議の結果について報告がありました。(女性委員会委員 宇野 房代)