

# 第17回 グラウンド・ゴルフ大会

昨年11月7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、晴天に恵まれ絶好の運動日和、149名の方が、日頃の練習の成果を発揮しました。

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35打、ホールインワンは、38名(延べ42名)でした。入賞者は、次の方々です。

- (敬称略)
- 優勝 森 賢治 (守山区)
- 準優勝 片岡東亜子 (中川区)
- 第3位 江崎 親男 (南区)
- 第4位 小玉 哲也 (緑区)
- 第5位 堀部 紀夫 (西区)
- 第6位 松本 善治 (南区)
- 第7位 石黒 初美 (港区)

- 第8位 楠 多美子 (名東区)
- 第9位 加藤 唱次 (南区)
- 第10位 中村 春男 (熱田区)



# シニア・スポーツリーダー研修会



昨年11月30日に東スポーツセンターで、各区のスポーツリーダーとして活躍が期待できる人を対象に、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、高齢者自らが主体となり、シニアスポーツ活動の推進を図るため、リーダーの養成ならびに資質の向上を目的に研修会を実施しました。当日は、健康状態とAD

（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長座体前屈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。半年に1回は、体力測定を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ので、機会をどうぞぜひ体力測定を行いましょ。

なごやかクラブ 交通安全標語

## 「多発する 自転車事故に ストップを」

ペダルを踏むときは、心と時間に余裕をもちましょ

# 第10回記念健康づくりウォーキング大会

昨年11月17日、市老連恒例の健康づくりウォーキング大会が第10回の記念大会として、名古屋市中日新間の後援をいただき千種区の東山公園一帯で開催されました。当日はこの秋一番の最低気温にもかかわらず、受付開始頃には気温も上昇し、ウォーキング日和となりました。定刻前から多数の参加者が並ばれたため、予定を15分ほど早め、「いきいきクラブ体操」で

身体をほぐした後、スタートしました。会場一帯は紅葉の見ごろを迎えており、ウォーキングとともに、紅葉した東山丘陵の景色を堪能しました。



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でも、大勢の方と一緒に歩く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。

## 史跡散策へのお誘い

名古屋市老連では、JASSくらぶとの交流交歓事業で史跡散策を実施しています。今年も、瑞穂区・熱田区の史跡を散策します。

散策していると、思いがけないところに史跡があり、昔を偲ぶことができます。毎回2時間程度の散策ルートを歩きますが、ウォーキング中は、趣味や健康などの話題で話が弾み、自然と会員間の交流も生まれます。

皆さんお友達をお誘いの上、ご参加をお願いいたします。

## なごや見守り情報

39

### 突然「不用品を買い取る」と訪問してきた業者には 気を付けましょ

日頃、自宅にいらることが多い高齢者や主婦は、悪質業者の格好のターゲットです。入り口できっぱり断り、悪質業者につけいる隙を与えないようにしましょう。

「電話で不用品を買い取る」というので家に来てもらったら強引に貴金属を買い取られた」などといった、訪問購入に関する相談が全国の消費生活センター等に寄せられています。国民生活センターによると、特に60歳以上の高齢者の割合が全体の約7割を占めているとのこと。

い貴金属の売却を迫られたら、きっぱりと断りましょ。また、突然訪問してきた購入業者は家に入れないようにましょ。なお、クーリング・オフ期間内(契約書を受け取った日から8日以内)であれば、一度契約を結んでも解除することができます。また、その期間内は契約をした状態でも業者に物品の引き渡しを拒むことができます。クーリング・オフ期間が経過するまでは手元に置いておくという選択肢があることも念頭においておましょ。

「トラブルにあったときの相談先」

名古屋消費生活センター  
☎22219671(平日)  
☎22219690(土日)

※祝日・年末年始を除く  
※土・日は電話相談のみ  
相談受付時間  
午前9時～午後4時15分  
ウェブサイトを  
<http://www.seikatsuscity.nagoya.jp/>

名古屋市民経済消費流通課 ☎972-2437

