

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

グラウンドゴルフ見学記

手軽に出来るスポーツ

早朝9時からグラウンドゴルフの練習をしているグループがあるとの情報を得て、見学に行ってきました。

「スポーツの秋」とはいえ、9月に入っても真夏のような暑さが続く中、墨田区グラウンドゴルフ協会の皆さん50人程が休憩、水分補給、暑さ対策もしつかりとしながら練習をしていました。練習終了後、お話を伺いました。

☆グラウンドゴルフとは？

いつでも、誰でも、どこでも手軽にでき、子どもからお年寄りまで楽しめるスポーツです。

スタートマットに置いたボールを打ち、ホールポストという円形のポストに入るスポートで、打数の少ない人が上位になります。

☆グラウンドゴルフの歴史は？

高齢化が進んでいた鳥取

早朝9時からグラウンドゴルフの練習をしているグループがあるとの情報を得て、見学に行ってきました。

「スポーツの秋」とはいえ、9月に入っても真夏のような暑さが続く中、墨田区グラウンドゴルフ協会の皆さん50人程が休憩、水分補給、暑さ対策もしつかりとしながら練習をしていました。練習終了後、お話を伺いました。

早朝9時からグラウンドゴルフの練習をしているグループがあるとの情報を得て、見学に行ってきました。

早朝9時からグラウンドゴルフの練習をしているグループがあるとの情報を得て、見学に行ってきました。

☆コース・ルールは？

どこでもできるスポーツとうたっている通り、規格化されたコースを必要とせず、野球場、サッカー場、河川敷、公園、校庭などに自由に設定でき、準備も簡単です。

1ラウンド8ホールで会場の広さにより3〜4コースが設定され、試合は3ラウンド又は4ラウンド行い、合計打数の少ない人が優勝です。また、ホールインワン(1打で入る)の場合は

合計打数から3点マイナスされます。

☆練習や試合は？

毎週月・木曜日の午前9時〜11時頃まで、行っています。休みは年末・年始と夏季2週間です。また、毎年4月に区民大会、10月に区民体育祭が開催されるほか、5・11月には協会主催の春季・秋季大会も実施しています。それ以外の月は月例大会を行なっています。年2回一泊二日で県外(千葉・栃木県など)へ研修旅行にも行き、広々としたコースでグラウンドゴルフを楽しんでいます。

☆メリットは？

1回の練習中の歩行数は5000歩前後になります。また、スコアカードには自分の点数と次打者の点数も記入するので頭の体操にもなります。プレイを通じて心の交流を図り人の輪が広がり、楽しみながら健康を増進させる生涯スポーツです。

☆会員数は？

平成24年7月現在の会員数は90名、7対3で女性が多いですね。60代から最高齢は92歳までと幅広い年代の方が長い間プレイしています。

☆これからの抱負は？

グラウンドゴルフをやることで「健康に過ごして楽しく長生きできるように」がモットーです。グラウンドゴルフの良さ、楽しさを多くの区民に知ってもらい参加してほしいです。練習日にはいつでも見学、参加自由です。クラブ、ボールも用意してありますので気軽に遊びに来て下さい。

・・・訪問を終えて・・・

会員の3割が10年以上続いていると伺い、この会がいかに楽しく、健康に良いかが理解できました。私も練習に参加させていただき、初心者でも簡単にできるスポーツだと実感しました。広く普及することを願っています。



歩 く

朝夕の風に秋の気配を感じるようになってきた。夏の疲れをいやし、生活のあり方を見直すことができる季節の訪れだとY氏は思う。最近、つい食べ過ぎることが多く、体が重くなってきた。健診を受けたかかりつけの医者にも「手軽にできる運動を習慣的に取り入れた方がいいですね」と言われてしまった。今から、激しいスポーツを始める気にはなれない。どうしたものかな、と迷っている間に目に入ってきたのは、広報誌の特集記事『歩くことのススメ』だった。

——歩くことは、生活の動作の一つ。けれども意識して歩くことで運動になる。無理のない自分の速さで、時には早く、あるいはゆっくり、ペースを考えながら歩を進めると、いろいろな効果を期待することができる。たとえば、筋力や肺活量の向上。景色などからの受ける適度な刺激により脳を活性化し、骨や関節の機能を維持するほか、糖や脂質が使われることで内臓脂肪を減らし、血行をよくするなど様々な生活習慣病の改善や予防になり、時には快適な睡眠へつながることもある——

どのくらいの時間、行くと良いのだろうかと考えながらY氏は読み進める。

——回数としては、はじめは一日三十分、週五日位が目安だが、生活のスタイルに合わせて、一日十分を朝昼晩で三回にわけて行うことも望ましい。そうして、徐々に増やしていく。——

では実際に、何に気をつけて歩いたらいいのだろう。

——着衣は、熱がこもらない通気性がよい服装で靴は安定して歩きやすいものを選ぶ。歩く時には、決まったスタイルはないが、視線は遠くに、あごを引いて、肩の力を抜くことで体への負担を減らす。また、両手があいていれば、腕を振ることで上半身の運動になる。

Y氏の頭の中に、だんだんとイメージができてきた。

——体調の管理は必須で、無理をせず、水を飲み、休憩をとりながら

行うこと。歩いたあとはストレッチを行うと、筋肉の柔軟性を高めることになる。これらを、日常生活に取り入れると長続きしやすいが、完璧を目指さない。また、歩いた日の状態を含め、間食や嗜好品など、気になる部分を含めた生活の記録をつけておくと、改善点を見つけるきっかけになる。——

読み終えたY氏は「これならできかもしれない」と思う。

さっそくイスから立ち上がり、実践してみることにした。

手軽にクッキング24

<9月のごはん>

新生姜めし

(1人分281kcal)

<材料2人分>

新米ごはん	300g
新生姜の甘酢漬け (漬け汁)	20g 小さじ2
白ごま	少々
青しそ	少々



<作り方>

1. ご飯を炊く。
2. 新生姜の甘酢漬けを千切りにする。
(新生姜の出回る時期に、保存食として甘酢漬けを作っておくとよい。)
3. 青しそを千切りにする。
4. ごはんに漬け汁と刻んだ新生姜を混ぜる。
5. 器に盛りつける。
6. 白ゴマをふりかけ、しそを飾る。

*夏の暑さで疲れた胃袋に、新物づくしのごはんでお元気に!

*立花ゆうゆう館7月食育料理教室メニュー参考にしました。

(協力: 食育支援部)

四万十川水泳大会

大横川 水馬

オリンピックの正式競技に、オープンウォーター



スイムという種目が加わった。分かりやすく言えば、プールで泳ぐのではなく川や海、湖など屋外で行われる競泳マラソン、遠泳である。世界中で行われており、場所や距離の違いなど様々な大会があるようだが、日本ではあまり知られてない。

四国高知県の西にある四万十川でまさにそれに当てはまる水泳マラソン大会があり、五キロの部に参加した。

四万十川にはダムが無い。だから豪雨に見舞われても水量の調節は出来ない。台風や豪雨による水位の上昇と流速の増加のため、これまで幾度か中止になっている。

昨年、山奥に降った多量の雨が下流に押し寄せたため、激流となったので開催は中止するとの連絡を大会前日に受けた。自然が相手では文句は言えない。

九州地方は大変な豪雨に見舞われ、四国も例年より水量が多かったが今年は予定通り行われ

た。気温は三十三度、水温は二十五度。スタート地点の佐田沈下橋から川に入ると、その温度差のせいか水は少し冷たく感じた。時々雨が激しく降る。

五キロの部は男女合わせて二百八十名、最高齢者は七十七歳。三キロ半の部もあり、八十歳の女性も参加していた。

浅瀬は流れが速い。手足を動かさなくとも、体はどんどん下流に運ばれて行く。水中を見ると、石の下に棲むゴリという小魚が体を翻して逃げて行く。その時「砂煙」と言っているのか、石の間に沈む茶色い苔の飛沫がフツと広がる。魚影は見えずに「砂煙」だけが見えるのは、透

明なテナガエビが素早く後ろに跳んだせいだろうか。小振りの鮎の姿もたくさん見える。悠然と泳いでいるのもいれば、素早く逃げ去るものもある。水の中の景色が、川底の石が、焦点が定まらないうちに勢いよく後方に流れ去る。水中にこんな世界があったのか、スーパーマンになった気分させてくれる。

水上に目をやると岸辺の竹や杉、それから川面に覆い被さるように枝を伸ばした広葉樹がゆっ

くりと後方に流れていく。

深瀬では川底は見えない。緑色を茶色で濁したような色水の中に、指の間からこぼれて流れる白い水泡が、ゆらゆらりと水面に昇るのが見える。他には何も見えない。スタート地点で聞こえていたうるさいほどの蟬

の声は殆ど聞こえない。聞こえるのは「ぶふうー」という水中に吐き出す息の音だけだ。激しく降っていた雨が止んで、徐々に周囲が明るくなってきた。

の流

霞の中にあつた前方のゴール地点、赤い鉄橋がはつきりと大きく見えた。

なんだ、もうおしまいか。

幼い頃、滑り台で遊ぶのが好きだった。付き添う祖母が見守る中を何度も繰り返し滑って滑った時の、あの楽しくてうれしくて、そしてわくわくするような得意な気持ちに蘇った。スタート地点に戻り、もう一度泳ぎたい。

五キロを一時間三分三秒。川の流

「シニア人材バンク登録者募集」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

☆ 墨田区では毎月1日、15日に地域のイベント情報等をパソコンメールで希望者にお送りしています。ご希望の方は、お名前をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。

tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

今月の東京スカイツリー報告

平成21年11月号より3年にわたってスカイツリーの進捗状況及びオープン後の報告を掲載してきましたが、今月号で終了させていただきます。5色のライトアップなど、まだまだ私達を楽しませてくれます。



平成24年度 第3回 生きがい講座

シニアのための防災対策講座

いざという時に、あなたは、自分を守ることができますか?

緊急時の避難方法や日常生活の中で出来る災害への備えを学び、「防災力」をアップしましょう!!

企画協力(講師): 東京消防庁本所消防署

日時: 平成24年10月10日(水) 午後1時30分~3時30分

第1回

場所: 女性センターホール(墨田区押上2-12-7-111)

日時: 平成24年10月30日(火) 午後1時00分~3時30分

第2回

場所: 本所防災館(墨田区横川4-6-6)

費用: 無料 定員: 各回30人

持ち物・服装: 動きやすい服装で参加ください。※2回目は体験型研修もあります。

対象者: おおむね55歳以上

申込・問合せ: NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部

(電話) 5631-2577 (平日午前10:00~午後4:00)

企画・運営: NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部 主催: 墨田区



「すみだ消費生活展2012」

エンディングノート説明会

平成24年10月27日(土) 28日(日)にすみだリバーサイドホールにて「すみだ消費生活展2012」を開催します。

くらしに役立つ情報やチャリティー販売を実施するほか、病気になったり、万一のことがあったりしたときに備えて、介護・葬儀などに関する希望を記入しておく「エンディングノート」について、消費生活相談員が説明します。是非、ご来場ください。

日時: 平成24年10月27日(土)・10月28日(日) 午後1時45分開場

(エンディングノートについては、午後2時から30分程度)

定員: 各日先着30名 (説明参加者にエンディングノート1無料配布)

場所: すみだリバーサイドホール会議室(墨田区役所併設1階)

主催: すみだ消費生活展2012実行委員会・墨田区

※すみだ消費生活展2012は10月27日(土)が13:00~16:00、10月28日(日)が10:00~15:00の開催です。

問合せ先: すみだ消費者センター 03(5608)1516



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6920

編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部
〒131-0044 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(平日午前10時~午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

年し本もク。ね。暑
のまの終、ロ。が9
夏せ選わパ。が月
でても手りドン待
したものまリンし
た。ら活リンく
っ躍しンし
たにッ
今楽日クッす訪

編集後記