

田中・田中野田町内会 日時：平成17年12月11日
第9回親善グランドゴルフ大会 参加雑感 場所：御南中学校グランド

2組 和気正明

今年は例年に比べ、子供さんや一般の方の参加が少なくなったように思えました。一週間前に予定されていた子供会育成会の大会が雨で中止になったのと寒さが増したのが影響したのかもわかりません。

私のところは子供が県外生活をしているため、子供や孫たちは参加できませんでしたが、親・子・孫三代が一緒にプレーできる機会のある町内を誇りに思います。今回は5～6年ぶりに3位に入り、冷凍甘エビをもらい楽しさも嬉しさも一層強いものとなりました。

町内会・体協・子供会育成会・愛育委員会等大勢の皆さまのご尽力で町内を活性化し、安全にし、楽しくする大会が毎年催されており、ますますの発展を願わずにおれません。自分自身の健康のためにも、ありがとうございます。

2組 横野鈴子

当日は、小学生・一般・60才以上の数名ずつが一チームになり、和気あいあいプレーを楽しみました。私も多くの皆さんとの触れ合いを楽しみに、4回目の参加をさせていただきました。

晴天に恵まれ、風もなくチームの皆さんたちと楽しく、またにぎやかにプレーできたこと大変嬉しく思いました。そして小学生たちの上達の速さには大変驚かされました。また一緒にプレーした人たちは3人も入賞し、ホールインワンも4本出ました。残念ながら私は賞にありつけませんでしたが、勝敗は

ともかく、田中・田中野田の相互の親睦を図ることが一番大切だと思います。

今後も、多くの方の参加により、この大会がいつまでも続くことを願っています。もちろん私は来年も参加したいと思っています。ゲーム後の豚汁も毎回楽しみの一つです。楽しい一日で心身ともにホッカホカになりました。役員の方々には大変お世話になりました。

5年 光森太陽

ぼくは、お父さんと弟といっしょに参加しました。一チーム十人ぐらいでした。ぼくは、三世代のグランドゴルフが雨でなくなったのですごく楽しみにしていました。

やっている時、ボールがなかなかホールに入らない時に田中の人「おちついて」とか「がんばれ」と言ってくれたので、だんだんスコアが上がってきました。

やはり、いつもやっている田中の人にはじょうずでした。最初のAコートは悪かったけど、田中の人達のプレーを見て、ぼくはBコートではばんかいして、最後には小学生の男子の部で第4位になることができました。賞品ももらうことができました。

その日はすごく寒かったので、終わった後の豚汁がすごくおいしかったです。ぼくは豚汁を二はい食べました。田中の人達と交流して楽しかったです。今年は第4位だったので来年は第1位をめざしてがんばりたいです。



健康アドバイス

筋力トレーニングのすすめ

岡山県南部健康づくりセンター

健康づくりのための運動にはウォーキングなどの有酸素運動、ダンベル体操などの筋力トレーニング、そしてラジオ体操などのストレッチ体操の3種類があります。その中でも肥満や糖尿病など、生活習慣病の予防、改善に最も効果的なのは、有酸素運動です。しかし、近年この有酸素運動に筋力トレーニングを加えると、より痩せる、またはより生活習慣病の予防や改善に効果的であるということが分かってきています。特に下半身の大きな筋肉（腹筋、背筋、太ももの前、後ろなど）を使うことがより効果的です。また、最近話題となっている高齢者の転倒を予防する（骨折による寝たきり予防）という意味でも、この下半身の筋力トレーニングが注目されています。そこで今回は椅子に座りながらできる、簡単な下半身の筋力トレーニングを紹介します。

<筋力トレーニングのポイント>

- ① 1ポーズ10回を目安に行う
- ② 呼吸を止めずに行う



◆太もも前とお尻(椅子から立って座る)

<ポイント>

- ① 肩幅に足を広げる
- ② 背すじをしっかりと伸ばす

◆脚のつけ根と腹

<ポイント>

- ① 膝を胸に近づける
- ② 脚をおろす時はゆっくりと

これらの筋力トレーニングを1日で全部行わなければならないことはありません。1つでも2つでも、頑張りすぎず、心地よいペースで続けていきましょう。