

名の崎物語

第 104 号
令和4年12月1日
発行
茨城県古河市
名の崎会広報部会

10月1日開催

グラウンドゴルフ大会 開会のあいさつ 名の崎会会長 染野 則夫

名の崎会会長の染野です。

名の崎会に対しまして、日頃よりご理解、ご支援、そしてご協力を賜り有難うございます。

本日は、新型コロナウイルスの関係で3年ぶりの開催となりました。

ようやく国もインフルエンザ並みへの対応方向で検討を開始、with コロナ、次へのステップに遅ればせながら舵を切りました。医院でもコロナ治療薬飲み薬が処方してもらえようになるとの情報もあります。

しかし、コロナが収束した訳ではありませんし、掛かると面倒くさいですから、日頃から気を付けることに越したことはありません、お互いに気を付けましょう。

今朝も、検温、チェックシートの提出など面倒をお掛けしております。また、プレイ中以外はマスク着用など、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

コロナ期間が3年にも及び自宅待機、不要不急の外出自粛などにより体力、筋力などが低下してしまっています。

ところで、厚生労働省発表の2016年の数字です。

健康寿命 男性 72歳 女性 75歳
平均寿命 男性 81歳 女性 87歳
(健康寿命=元気に自立して過ごせる期間)

健康寿命と平均寿命との差、「男性9年 女性12年」がいわゆる「フレイル(虚弱体質)=支援や介護を必要とし、健康上の問題で日常生活が制限され不自由な生活を余儀なくされる期間」です。これは、

あくまでも統計、平均ですから本日参加の皆様は、健康寿命を過ぎていても日頃の運動と摂生により、健康年齢真っ只中・元気ハツラツです。

そこで、さらにこの長い人生をいつまでも元気に「自分の体を自分の意志で行きたいところに歩いて行ける」よう健康寿命を延ばしましょう。それが『筋トレ』です。

『筋肉は90代でも付きますよ!! どうすれば筋肉が付くの?』

いろいろな本や情報によりますと誰でも出来る椅子に座ってする『スロースクワット』です。

何故、スロースクワットなのか。歩く筋肉は、太ももとお尻の筋肉です。また、歩くことが自分の体を行きたいところに運んでくれる。その為の筋トレです。

長くなりましたが、これは、自分でする以外に方法はありません。他人にはどうしようもありません。閉会式にて椅子に座って行う「スロースクワット」をご紹介します。

今日、グラウンドゴルフに参加の皆様は、平均の健康寿命を既に突破して頑張っていられっやる皆さんですから、さらに精進していただき人生を楽しみましょう!

名の崎会も今後、積極的にいろいろなイベントを提案、開催してまいります。今後も元気に皆様の参加をお待ちいたしています。

長くなりましたが、本日は、日頃の練習をいかに発揮され怪我の無いよう、そして楽しく、頑張ってください。

グラウンドゴルフ大会 上位成績の結果

個人成績

優勝	木村 一男 様 (下尾崎二行政区)
準優勝	福島 貞雄 様 (下尾崎一行政区)
第3位	宇野 作蔵 様 (下尾崎二行政区)

団体成績

優勝	下尾崎二行政区
準優勝	下尾崎一行政区
第3位	間中橋行政区

快挙！2年連続団体優勝！

下尾崎二の実力と団結の力を遺憾なく発揮してくれました。このような行政区の大活躍を聞きますと、地域の人々に元気とやる気、つながりの素晴らしさを与えてくださったと実感いたします。



下尾崎二行政区 区長 永井 行男

健闘された皆様に共通していることは

◎動けることに感謝し、楽しみながら前向きに生きています。

◎よくしゃべり、よく笑い、心をときめかせています。

◎外に出て新鮮な空気の下で友達・仲間と接する工夫をしています。

一度しかない人生の健康生活を最大限に充実させ、満喫しておられることは本当に素晴らしいことです。

「継続は力なり」をモットーに、わたくしも、“あきず・あせらず・あきらめず・楽しみながら”今もそしてこれからも楽しめて、姿勢が良くなる乗馬に取り組み続けていきたいと思ひます。

グラウンドゴルフ大会について

下尾崎一行政区 区長 森 澄雄

第20回名の崎会グラウンドゴルフ大会が10月1日(土)に、晴天のもと3年ぶりに賑やかに開催されました。準備にご努力された皆様に感謝申し上げます。当行政区のメンバー21人も参加された皆さんと楽しく交流し、プレー出来たと喜んでいました。個人戦では、福島 貞雄さんが準優勝・団体戦でも準優勝と好成績を残し嬉しく思ひます。コロナ禍で、名崎地区の皆さんと交流が図れないなか、ストレスも溜まっていたと思ひますが多少解消されたことでしょう。今後ともこの様な大会が開催される事を楽しみにしています。



間中橋行政区 区長 田畑 俊夫

グラウンドゴルフを初めて見学しましたが活気があり、コロナ禍でなかなか練習できなかったという事でしたが見事な結果でした。お疲れ様でした。



名の崎会のグラウンド

ゴルフ大会に参加して

下尾崎二行政区 木村 一男

下尾崎二チームの協力のもと、個人、団体が優勝することが出来ました。この日のメンバーの息のあったチームと運にめぐまれ、又、練習時に、先輩方に教わりながら練習した結果が運良く個人優勝につながりました。これからも練習に励み楽しい時間を過ごしたいと思ひます。



下尾崎一行政区 福島 貞雄

第20回名の崎会グラウンドゴルフ大会で個人準優勝と団体でも準優勝となりました。下尾崎一行政区には五月会という会があり男12人女14人で週2回の活動をして楽しく遊び健康作りをしています。

名の崎グラウンドゴルフ大会にて

下尾崎二行政区 宇野 作蔵

10月1日、秋晴れの大会日和となり早朝から役員方の大会準備のもと、3年ぶりの大会が行われました。本当にご苦勞様です。試合結果今回は下尾崎二行政区が個人と団体の部優勝と大変良い結果と成りました。名の崎会出席者みなさんの和気あいあい試合を楽しんだ結果と思います。

ゴルフは誰にでも出来るスポーツです。今後の健康維持になります。是非始める事をお勧めします。

ホールインワン賞

No.4 ホール 赤	No.4 ホール 青
松沼 りん様 下尾崎一	天内 文代様 下尾崎一
石丸 源也様 間中橋	青木 陽子様 下尾崎一
No.7 ホール 赤	No.7 ホール 青
宇野 作蔵様 下尾崎二	宇野 作蔵様 下尾崎二

加下間行政区フラワーロード



今年もきれいな花が咲きました。

第13回 古河市
行政自治会親善
ソフトボール大会

エンジョイ部門 優勝

(男女混合の部：スローピッチボール)



下尾崎一行政区 森 一幸

6月2日、コロナの影響により3年ぶりの参加となりました。Aブロック～Fブロックに分かれ1ブロック4チームのトーナメント戦で優勝する事ができました。

自治会相互の交流と体力づくりを図る事ができ久しぶりに良い1日を過ごせました。



誰でも
できる

椅子に座って

スロースクワット!!

✓ CHECK! 筋肉は90代でもつきますよ!!

	男性	女性
健康寿命	72歳	75歳
平均寿命	81歳	87歳
上記差	9年	12年 ※1

※厚生労働省発表 2016年の数字

※1: 健康寿命と平均寿命の差が男性:9年 女性:12年です。平均をとったものですがこの間が「支援や介護を必要とし、健康上の問題で日常生活が制限され不自由な生活を余儀なくされる期間」となります。多くの皆さんが「歩くことが不自由になり活動出来ない」期間です。

健康寿命と平均寿命の差の年数(※1)は右上の赤字の期間です。

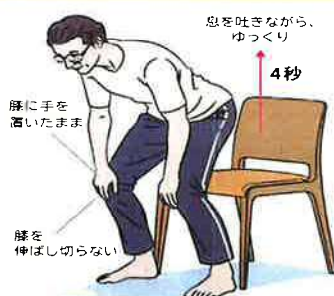
この期間を『歩いて自分の体を自分の意志で好きな所へ運ぶ』筋肉をつける誰にでも出来る筋トレです。

- (1) ①誰でも、②いつでも、③どこでも、簡単に出来る。
- (2) 太ももとお尻の筋肉を強くする。 ◎歩くのに最も大切な筋肉です。
- (3) 始める前に膝から上15cm位のところの太さを測っておく。
- (4) 最初は、1日に2～3回から、慣れてきたら朝と昼に5～6回行う。
- (5) 続けて2週間後、30日後と(3)で測った膝から15cm位のところの太さを測り比べてみる。
効果を実感できる瞬間が必ず来ます!
- (6) 注意点 ○様子を見ながら筋トレしてください。
○痛みなどを感じた場合は、無理せず休んでください。
- (7) おすすめ ラジオ(テレビ)体操は「全身運動」ですから組み合わせるとより効果的です。
- (8) 方法 図を見て頑張ってください。

①椅子に浅く座り、
両手を膝に置く。



②息を吐きながら、体を前に傾けながら、
ゆっくりと、4秒かけて、立ち上がる。
※手は膝に置いたまま。※膝を伸ばし切らない。



③息を吸いながら、膝を手に
置いたまま、ゆっくりと、
4秒かけて、腰を落とす。



お知らせ

三年ぶりにサンタ宅配が戻ってきました。12月18日(日) 生活部会より



この部分には地元協力者の公告が掲載されています。