

特集 健康づくり 元気いっぱい! 生きがい生活

平成17年度府老連事業を展開



さわやかな風を受け安威川河川敷を元気よく歩く会員たち(茨木市で)

みんなと一緒に笑顔と健康づくり

みんなで健康な心とからだをつくらう。府老連は今年も重点事業で「高齢者の健康づくり」に取り組んでいます。生活習慣病予防や食生活の改善など幅広い知識を学ぶ「健康づくり大学校」。また、プロック別ウォーキング大会や「グラウンドゴルフ大会」など、さまざまな野外事業も展開します。老人クラブに積極的に参加、心地よい汗を流し、明るい笑顔の輪を広げましょう。一人ひとりが元気で生きがいのある人生を求めて。

変わりゆく

茨木を訪ねて

北摂ウォーキング

今年の「ねんりんのみち」第1回ウォーキング大会は、5月25日、茨木市内であり、北摂第1、第2プロックの会員230人が参加しました。

「変わりゆく茨木を訪ねて」をテーマに、コースは阪急「茨木市」駅から「総持寺」駅までの約6km。この日は、さわやかな風が吹いていましたが、日中は初夏の日差しを受け汗ばむ陽気。軽装なスタイルに、リュックサックを背にした会員たちは、3班に分かれ、府レクリエーション協会スタッフの先導で元気にスタート。

朝の買い物客でにぎわう商店街を通り抜け、茨木神社へ向かいました。参拝のあと、新緑に包まれた「桜通り」(元茨木川緑地)を心地よく歩き、川端康成文学館や上泉の中尾酒造の酒蔵を見学。「名誉市民」の川端康成



氏の著書や遺品、書簡、原稿など、ゆかりの品々約400点を興味深げに見入っていました。さらに、西河原新橋を渡り、安威川河川敷を経て、「自然の宝庫」といわれる西河原公園に到着

車いすで

スカイクロス

おもしろく愉快な生涯スポーツ。子どもから高齢者まで幅広い愛好者が着実に増えているスカイクロス。池田市老連の「神田八坂」会員、古家勇さん(73)は右手右足が不自由というハンディを持ちながらも、車いすでスカイクロスの練習に励んでいます。

古家さんは会社勤めの後、植木職に従事。明るい性格のスポーツマンで、老人クラブのゲー



スカイクロスの練習に励む古家さん

着、この公園には、夜、ホテルも飛び交うせせらぎに小鳥やコイが戯れていましたが、会員たちは木陰に集まり仲よくお弁当を広げていました。午後は疣水神社と西国札所の「総持寺」を参拝。古くから交通の要衝として栄えてきた街並みの散策を楽しんでいました。3回目の参加という茨木市の藤井美也子さん(80)は「仲間と一緒に汗を流しましたが、この行事は子供のころの遠足のよう待ち遠しい。いつまでも快適に歩けるよう足腰を鍛えた」と感想を述べていました。

が、3年前の春、脳血栓で倒れました。その後遺症で右半身マヒとなりました。マツサージやリハビリ訓練を続けています。このように不自由になった古家さんを支えたのが老人クラブの仲間たち。もともと引ッ込み思案ではないし、家の外へ出てみんなと一緒に軽いスポーツをやるつもり、誘いをかけました。車いすの古家さんは、家族の運転する車での送迎、妻武子さん(70)の介添いで近所の空き地や猪名川河川敷へ。そこで、スカイクロスの練習を始めました。いまでは、左手でリングをコロンに向かって上手に投げ、メキメキと腕を磨いています。

トボール部のレギュラーでした。少し血圧が高かったそうです

スカイクロス指導員

派遣します

府老連は4月からスカイクロス実技指導員派遣制度を新設しました。

これまで用具の提供や講習会を開いてきましたが、今回は、スカイクロス講習会を計画する

「みなさんに迷惑をかけているし、妻の負担も大きい」と、外出に遠慮がちですが、太陽の下で汗を流す喜びは、何もにも代えられません。「早く右手でリングを投げられるようにしたい」と張り切っています。神田八坂会長の細井平さんは「ハンディを乗り越え、スカイクロスに取り組み姿に感動しています。大会に参加するなどその積極性は、仲間たちの励みになる」と温かく見守っています。

市町村老連の指導員派遣要請に応えます。講習会には、2、3人の指導員を派遣、経費は府老連が負担します。用具は不足の場合、60〜100人分程度持参。派遣回数はいずれも各市町村老連で年間を通じ原則1回、依頼期間は来年1月31日まで。

今年度7月以降の府老連スポーツ事業

河内3・南河内ブロックウォーキング大会
9月29日(木)
10時集合(雨天決行)
河内長野市内で

グラウンドゴルフ大会
10月28日(金)
(雨天時11月8日)
府営住之江公園球技場

泉州1・2ブロックウォーキング大会
11月17日(木)
10時集合(雨天決行)
泉佐野市内で