

区老連だより

兵庫区老連

待った3年ぶりの輪投げ大会

8月4日(木)、健康増進事業部として輪投げ大会を行いました。

コロナ禍のため3年ぶりの開催です。兵庫区みなとがわホー



準備に奔走された役員皆さん



最高齢特別賞の奥田登久子さん

ルがワクチン接種会場のため使用できず、今回は中央体育館地下第1体育室において男性24名・女性57名の計81名が熱戦を繰り広げました。男性が5m・女性4mの距離から投げるのですが、一投ごとに歓声があがり、和やかなうちに2ゲームを終了しました。男女別に各賞の表彰と同時に10月10日に96歳を

迎える奥田登久子さんに最高齢者特別賞を贈りました。表彰式終了後、11月25日(金)に開催される市老連輪投げ大会に出場する49名が発表されました。怪我もなく楽しい一日でした。なお、男女上位5名の成績は次の通りです。



久しぶりの大会に皆さんハッスル!

大会結果 成績 (敬称略)

女性					男性					順位	氏名	得点
第5位	第4位	第3位	準優勝	優勝	第5位	第4位	第3位	準優勝	優勝			
大崎照美	細中恭子	妹尾富士子	柿坪恵美子	塚本節子	山添量友	仲井毅	山口喜久男	松岡宗晴	米村一三			
39	42	43	50	66	41	43	45	45	50			

同点の場合は生年月日順

西区老連

鳥取遠征

「猛暑での『あつき』大会」

6月28日(火)・29日(水)鳥取県の「潮風の丘とまり」・「白兔」GG

場において、第26回西区老連健康増進遠征グラウンドゴルフ大会が、3年



表彰台のお三方(写真左より藤井さん、黒川さん、末長さん)

ぶりに開催され、123名(男性83名・女性40名)が参加しました。

ゲームは、1日目の午後、2日目の午前中(6ラウンド)共に3時間余りでしたが、気温35度を超える猛暑の中、水分補給・休憩等、熱中症対策に注意しながらのプレーでした。当初、猛暑の中ゲームができるのか?不慮の事故がないか?

等心配でしたが、何事もなくグラウンドゴルフを楽しむことができて、本当に良かったです。遠征の最大の楽しみである夕食時(懇親会)でのカラオケは、鳥取県条例により、できませんでしたが、しかし、感染防止に注意しながらも、『少

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

内科・消化器科・糖尿病科(往診随時)
医療法人社団 山緑会 **いわもと医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 5:00~7:00	○	○	△	○	○	○	△

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
西区岩岡町岩岡 890-6
TEL(078)967-1110

スマイル歯科ふくながクリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~8:00	○	○	○	○	☆	☆	△

☆金曜午後 2:00~7:00/ 土曜午後 2:00~4:00
【休診日】日曜日・祝日
神戸市西区春日台 3-3-21
☎078-961-1827

じんぼ 神保皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	○	○	○	△	○	○
午後 4:00~6:30	○	○	△	△	○	△

【休診日】水曜・土曜午後、木曜・日曜・祝日
神戸市西区持子2丁目16番2 JCビル101号
TEL.078-922-9701

内科 消化器内科 消化器外科 外科 整形外科
脳神経外科 歯科 口腔外科 リハビリテーション科

足立病院

神戸市西区伊川谷町有瀬 696-2
TEL.078-974-1122

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう