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。

準備に奔走された役員の皆さん

最高齢特別賞の奥田登久子さん

大会結果　成績　（敬称略）

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

同点の場合は生年月日順

久しぶりの大会に皆さんハッスル！

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」・「白兎」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年ぶりに開催され、123名（男性83名・女性40名）が参加しました。

表彰台のお三方（写真左より藤井さん、黒川さん、末長さん）

ゲームは、1日目の午後、2日目の午前中（64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。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

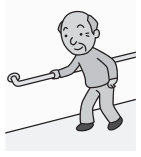
じんぼ
神保皮膚科クリニック

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