



# フォトニュース

## 第3号

### かがやきだより 都筑

発行/2020年2月1日  
都筑区老人クラブ連合会  
発行人/桑原 正彦  
横浜市都筑区  
住田東4-10-3  
(都筑区社会福祉協議会内)  
TEL 045-944-1826

## 都筑区老連25周年記念事業 ふれあいスポーツ大会

都筑区老人クラブ連合会 広報部

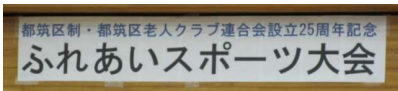
おおいに楽しんだ一日

2019年11月27日(水)9時半～14時にかけて、都筑地区センター体育館に220余名の会員が集い、地区別6チームに分かれて8種目の競技を行い、成績を競い合いました。日頃実施しているグラウンドゴルフ以外にも、それぞれの気力体力に応じて、たくさんのスポーツがあることを実感しました。健康寿命増進のためにも、各地区あるいは単位クラブで運動を推奨して下さることを期待しています。みんなで楽しんだ一日でした。  
[区老連・桑原会長]この大会で活動に新たな一石を投じることができた。さまざまな会員同士が未経験のスポーツを通して、友愛・信頼を切り開くことができたことに感謝したい。  
[市老連・牧 主任主事]大盛況でしたね。試合形式はほどよい緊張感があり、真剣な顔つきがいいですね。またスポーツ吹き矢は、選手が礼儀の一連の動きを習得して行われていたので驚きました。

成功の陰には区老連三役のほか、健康スポーツ部の皆さん、地区実行委員の皆さんの活躍がありました。  
[種目別進行委員]順不同/敬称略

- |           |           |              |                |
|-----------|-----------|--------------|----------------|
| ・ナインボール   | 松川弘志      | ・スポーツ吹き矢     | 木村秀夫           |
| ・輪投げ      | 見立屋弥生     | ・ディスクゴルフ     | 長田好彦           |
| ・ラダーゲッター  | 高橋昭次      | ・ターゲットバードゴルフ | 小野島文夫、井上保明     |
| ・マグネットダーツ | 小林正一、小林善和 | ・シャッフルボード    | 岡崎紀秀、杉山 宏、菊池邦男 |

## 開会式



上)長和副実行委員長が進行  
中)桑原実行委員長と佐藤副実行委員長  
下)牧主任主事(市老連)



## 閉会式



[編集後記]

★私たちは脚力の低下が、転倒の原因や寝たきりへの直行便となる可能性があります。少しでも筋力を向上させる必要があります。この大会が各クラブでのさらなる「楽しみながらも筋力向上を図る」きっかけとなることを祈っております。

★また本紙が一人でも多くの方々の目に触れて、老連の活動をともにしてくれる人が増えることを期待しています。

★この大会で使用した用具の貸し出しは都筑区老連事務局にご相談ください。ポールウォーキング用ストックともども、区内各クラブへの貸し出しが可能です(広報部)。

**ひとり入院でも大丈夫**  
あなただけの  
**プライベート看護師が**  
病院に伺います!

□なんでも頼める?  
□肌着の洗濯  
□ほしいもの

急な入院でも  
不自由しない!

大丈夫です!  
おまかせ  
ください!

＜料金＞1時間あたり5000円

TEL 045-479-3280  
受付: 9:00~17:30 (土日祝休)  
横浜市都筑区見花山1-30-3階

お気軽に電線ください  
←詳しくはコチラ 担当: やすなみ

ケアミーツ 検索

**古いアルバムの写真を**  
1冊の本にして  
**家族に残しましょう**

訪問して一緒に写真の整理をします

お子様やお孫様への想いも  
言葉に残せます

自宅に来てもらったので  
負担なく助かりました

家族が困らないように  
綺麗にまとめておきましょう

写真整理は 元気なうちに

写真整理 データ化サービス/家族写真集制作 など

写真整理の専門家 050-5217-0761

こころBOOK ホームページ: <http://kokoro-book.jp/>  
横浜市青葉区美しが丘1-13-10

～女性の行う「お片付け」安心と信頼のサービスです～  
**片付けたい!**  
使って欲しい  
どう捨てればいい?

一緒に片付け問題を  
乗り越えましょう

・生前整理・施設へ入居に伴う片付け  
・家一軒丸ごと片付け・空き家整理  
・不動産売買に伴う片付け・遺品整理

☎:045-624-8272

〒225-0002  
横浜市青葉区美しが丘1-13-10-107  
HP: [www.amazy.co.jp](http://www.amazy.co.jp)

アメイジー株式会社



## ナインゴール



ディスクが  
あちらこちらへ  
飛んで



ディスクを巻き込むように手首と腕を曲げて  
地面と平行にディスクを出すのがコツ

## 輪投げ

得点は的芯に入れた  
輪の数字合計と  
縦横斜めのビンゴの  
和とする



輪投げに勤む心は  
青春なり



背を曲げて力投する

## スポーツ吹き矢



競技は3分以内  
矢は5本  
中心が7点

一吹きに  
一喜一憂



ベンチでは  
作戦を練る

## ディスクゴルフ

5mの距離からディスクを投げて点数を競う



穏やかな顔つきが試合開始で真剣な顔つきに



あのとき、  
一枚入ってれば

悔しさもあるが  
和気あいあいの笑顔

## ラダーゲッター



投げる用具  
6投で  
勝負します

指導者も含めて  
初めての体験で  
苦労しました



一投で5得点  
満点です

## マグネットダーツ

的シートにマグネット付きの  
矢を投げる

着盤からズレるのは  
どうしてだろうか



皆が見守る  
一瞬



## ターゲットバードゴルフ



数十メートル先の  
逆立ち傘に  
羽根付きボールを  
クラブで打って入れる

ナイスショット？  
結果は如何に？



いい構えです  
非距離と方向は

## シャッフルボード

三角形の  
得点エリアに  
入ったディスクが  
得点



より審判が真剣でした

