
昭和こじょう会便り

27号

2002年3月



発行／名古屋市高年大学鯨城学園－昭和鯨城会

-----感謝を込めて-----

一年間 ありがとうございます

役員一同

月日のたつのは早いもので、総会から一年。不安が一杯でスタートしましたが、役員一同力を合わせて、活力ある昭和鯨城会を目指して、諸活動に取り組んでまいりましたが、力不足のため先輩諸氏のお力添えを頂きありがとうございました。大した事もできずの一年でしたが、2月に昭和区スポーツセンターがオープンし、昭和鯨城リズム体操クラブを発足させることができました。生涯学習の一環として元気で楽しく体操を行うことによって、今まで以上に充実した昭和鯨城会になることを願っています。また、14年度の体制作りは、素晴らしい新会長と新進気鋭の新役員に引き継がれ、ますます発展するものと確信しています。

この一年、会員の皆様にご協力頂きました昭和こじょう会便り 27号をお届けいたします。皆様の益々のご健康とご多幸を祈念いたし、お礼の言葉といたします。

-----社会見学と懇親会の実施報告-----

去る3月5日(火)昭和鯨城会では社会見学と懇親会を兼ね三菱電機名古屋製作所を見学しました。今回は40名の多数の会員の参加があり、また、三菱電機からも暖かい心配りを頂き大変有意義な見学会でした。工場は見事に整備された美しい工場でFA機械を中心に製作されており、文字通り時代の最先端をゆくものです。会員各位も日本の技術力に改めて自信を深められた事と思います。

見学終了後、爽明会館で昼食を共にし会員同志話がはずみ大いに親睦を深められた事と思います。役員一同改めて会員各位のご協力に感謝申し上げます。

健康と体操

14期 園芸 近藤 勇雄

3月に入り春近しを思わせる季節を迎えました。昭和鯨城会の皆様いかがお過ごしでしょうか。皆様ご承知のように待望の昭和スポーツセンターがオープンし、鯨城会も昭和鯨城リズム体操クラブを発足させ日本体育協会の指導員西川裕子先生を講師とし、毎月3回約90分のリズム体操を行うことになりました。会員の多数の方のご参加を得て、このクラブが楽しく愉快地運営できることを、期待すると共にご支援ご協力のほど、切にお願いする次第であります。

さて、この機会に健康と体操の効用について、高年大学在学中の講義を中心に少しまとめて記述してみました。

中京大学小林義雄先生のお話して「まめに動いてイキイキ生きる」と題しての内容を要点のみ記すところ言われております。

人間は元来怠け好きな動物であり、できるだけ楽をしたいと願うものであるが、身体の老化は加速されている。だから要介護障害者が増えつづけているのである。50～60年前までは3～4キロの距離は乗り物を使わずに歩くのが一般的であったのが、現代人の車に乗るか歩くかの境界は平均500mだと言われている。

生活習慣病と呼ばれる現代の疾病は、文字道理個人の長期にわたる不適切な生活習慣があたかも病原菌のように作用して心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、高血圧などのさまざまな疾患をつくりだす。アメリカでは「運動不足病」と呼ばれているように、運動不足という生活習慣は最大の危険因子のようである。

運動嫌いな人にしてみれば、今更トレーニングセンターに通うとかスポーツクラブに入るとかを考えると先が暗くなることであろう。

有難いことに、いくつもの世界的に優れた疫学研究は「まめに動く」ことで健康を買うことができることを示している。

足（脚）を使うこと、まめに動くことの習慣化はマイナス面を凌駕する力となるであろう。長生きの社会は暗い面ばかりでなく、より長い人生を持てることで、より豊かな経験、より豊かな人間性を享受できるすばらしさが得られる。

「まめに動く」それは身体も頭もまめに動かすことである。と結んでおられます。

ひるがえって、健康体操の件ですが、高年大学卒業生の中で大人気で千種区、中村区、名東区、港区など各地でクラブが運営され、会員はどれも定員一杯で新たな卒業生は入会が困難と聞いております。

また、区によっては会場の確保が非常に難しくなっており、月4回行いたいところが2回しか出来ない等問題が生じています。

昭和スポーツセンターはまだ落成したばかりですので、発足時は慎重を期して月3回実施することにし、会場も確保できております。

さて健康体操・リズム体操はどんな事をするのでしょうか。我々の指導をしていただく西川裕子先生と高年大学講師前田先生のお話を中心に述べてみます。

まずストレッチをウォーミングアップとして、リズム体操等のプログラムの中で、音楽にあわせて身体を動かすことは心臓、肺などの機能を高めることと筋肉・関節の可動範囲を広げ、動ける身体づくりを目的に汗をかく気持ちよさでストレスを解消させます。

「リズム体操」とは、リズムにあわせて歩いたり、はずんだりして、少々脈拍を上げ（ハアハアする）自分なりにできる範囲まで動かして汗をかく。また、手遊びなどで器用さを養う。また音楽とかかわる楽しさを味わうことができます。

<体操の実施上の注意点>

- 始める前の気分をチェックする。
- 他人と比べないで軽い気持ちで行う。
- やめたいと思ったり、疲れを感じたらいつでもストップして休む。

リズム体操クラブの体操プログラム（例）は次の通りです。

1. ウォーミングアップ（身体の状態をみる）
2. みんなの体操（日常生活動作能力向上のための体操）
3. みんなで楽しくレクダンス（例、青い山脈など）
4. 筋力強化体操（みんなで数えながら行いましょう）
5. クールダウン（腹式呼吸を整えて、使った筋肉をほぐし終わりです）以上です。

4月3日午後1時からクラブの本格活動を開始いたします。

なお、念の為申し添えますが、アリーナは土足厳禁止です。

体操は素足でおこないます。服装は自由です。

なお、4月～9月までのスケジュールを記載しましたので、予定に入れておいてください。

最後に昭和鯨城会の方でまだ申込みをされていない方で、クラブに入会を希望される方は、まだ若干の定員の余裕がありますので、4月3日13時にスポーツセンター3階第2競技場で入会受付をいたしますので申し添えます。

以上

昭和鯨城リズム体操クラブ日程

場 所	昭和スポーツセンター	第2競技場
指 導	西川 裕子 先生	助手 大塚 先生
実施日	4 月 3 日 (水)	13:30～15:00
	17日 (水)	//
	24日 (水)	//
5 月	15日 (水)	//
	22日 (水)	//
	29日 (水)	//
6 月	12日 (水)	//
	19日 (水)	//
	26日 (水)	//
7 月	17日 (水)	//
	24日 (水)	//
	31日 (水)	//
8 月	7 日 (水)	//
	21日 (水)	//
	28日 (水)	//
9 月	11日 (水)	//
	18日 (水)	//
	25日 (水)	//

楽しく元気に歩こう会

13期 園芸 田中 龍夫

年をとってくると物忘れがひどくなるということがありますが、これは人間の年齢にともなう、生理的な現象として避けられない面があります。しかし、ボケの進行を遅らせたり、促進させてしまうのも本人しだいです。日常生活の過ごし方によるところが大きといえます。会社を定年になり、それまでの緊張した生活から開放されたとき、何をしたいかわからず、毎日朝から晩までテレビばかり見たり、ごろごろ寝てばかりの生活を続けている人がよくいます。人に会ったり、趣味を楽しんだりして積極的に活動している人はよいのですが、身体をうごかす様なこともせず、人の付き合いもないような生活をしていると、脳の老化も進み定年ボケなどといわれるようになってしまいます。

"一日一万歩"よく聞く言葉ですが、いま注目を集めているのが、歩くことによる健康法です。

歩くことは、私たち人間にとって、最も基本的な身体にやさしい運動です。しかし、日頃あまり歩いていない人が、急にたくさん歩くのは大変な上に、身体への負担も大きくなり、かえって逆効果になる場合もあります。無理せず、自分の体力に合わせて徐々に歩く量を増していくことが、よいといわれています。

高齢者は軽めに、ゆっくり、休みながらの歩きでも十分なトレーニング効果が得られます。歩くことが大切な理由は、下半身に集中している緊張筋を動かすことで、筋肉からの適度な刺激が脳を活性化するそうです。

歩く際、胸苦しさを、不快感を覚えたときには中断をして、自分の体力を超えないようにして下さい。無理がなければ1回30分かけて週3日ぐらい行なって下さい。速さは1分間に50~60メートル。

高血圧の人や心臓の悪い人は暑い日、寒い日は無理をしないように注意しましょう。運動時間や買い物の行き帰りを上手に活用したり、家族や仲間と一緒に自然の中を歩くのも楽しいものです。

さあ、今日から胸を張って、腕を振り、軽快に歩きましょう。

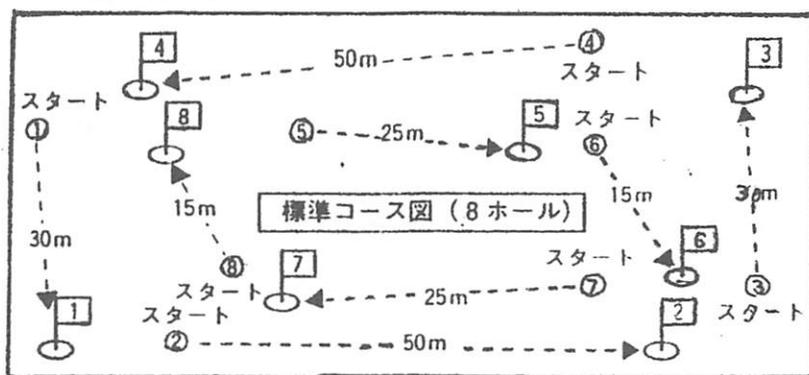
今後、急速に進む高齢社会のなかで、私たち誰でもが持つ願いは、いつまでも健康で生きがいを持ち、毎日を生き生きと楽しく過ごしたいということです。高齢者の方々が身も心も健康で、活力ある生活を送るためにもスポーツは欠かせないものとなっており、スポーツへの関心は年々高まっています。

近年では、気軽に取り組めて、年齢や体力に関係なく誰もが、楽しめるグランド・ゴルフが全国的に盛んに行われ、親睦と情報の場になっています。このグランド・ゴルフは1980年に鳥取県泊村で、文部省の生涯スポーツ推進事業の一環として開発されたものです。

ゴルフのルールをアレンジして、広場やグランド、河川敷、公園などで行なえるように用具（ステック、ポール、ポール・ポスト）を創案したスポーツです。

グランド・ゴルフはゲートボールと違って個人プレーですので、他人に気ずかうことなく、個人で楽しくのびのびとプレーができ、初めての方でも2・3回参加されると、どなたも興味をもたれるようになります。初めが肝心です、一度ステックを握ってみませんか、誠に簡単で軽い運動で健康に大変良いと思います。道具は昭和こじょう会でお貸しいたします。

昭和鯨城会の皆さんアウト・ドアスポーツに参加しましょう
標準コース



練習日：毎週 火曜日 午前10時 定例会 指定日 水曜日 午前10時

* 11月と8月はお休みです

連絡先 光崎 TEL741-3590 滝本 TEL881-3777 渡邊 TEL731-8051

第5回役員会 1月9日

- ◆ 区会連絡会の報告
第3ブロック活動報告があつた
- ◆ グランドゴルフ今後の取り
組と大会準備
- ◆ マップ作成について
3月発行の予定
- ◆ 社会見学と懇親会実施決定
三菱電機名古屋を見学
爽明会館で懇親会
- ◆ 15期生の加入勧誘説明会の
開催についての説明
- ◆ リズム体操クラブ発足を決定
会則案と実施要項なども了解され
た 代表に近藤副会長を選出

第7回実行委員会 2月13日

- ◆ 区会連会の報告
- ◆ 13年度のグランドゴルフ競技
大会の準備について
- ◆ マップづくりの報告
原稿の検討
- ◆ 昭和こじょう便り27号の内容に
ついて検討
- ◆ 社会見学会と懇親会の参加者の現
状と当日の体制について検討
- ◆ リズム体操発足の準備について検
討
- ◆ 14年度の役員会の体制について検
討 特に15期生については早急
に行なう 3月の役員会で提案を
する方向で検討

第8回実行委員会 2月26日

- ◆ 社会見学について最終の打ち合わ
せ 42名の参加者であるため実
行委員全員で受付を行なう。
- ◆ リズム体操クラブ準備
2月20日締め切り90名の申し
込み者 名簿初め計画的に実施す
る
- ◆ 14年度役員について
近藤会長 渡邊副会長
国松会計 高木書記
水野運営委員 5名の役職きま
る。

第6回役員会 3月13日

- ◆ 区会連絡会
第四ブロックの報告
- ◆ 14年度区民まつり実務連絡会の
報告
- ◆ 三菱電機社会見学会 39名参加
- ◆ グランドゴルフの開始時間の変更
について
スタートを午前10時とした
- ◆ 14年度総会について
4月10日午前10時~12時
区役所6階 第4会議室
- ◆ リズム体操クラブ役員
代表 近藤勇雄
会計 渡邊 忠
顧問 田中龍夫
決まる

14 生活 渡邊 忠

平成 13 年度のグランドゴルフは 3 月 20 日の大会で、全日程を終了いたしました。毎年行なわれている名東鯨友会との親善競技、本年度の大会に参加をいただきました方々のご協力ありがとうございました。楽しく運動する事によって健康の手助けなるかと思えます。

平成 14 年度も多数の皆様方のご参加をお待ちしております。

成績表 (平成 13 年 12 月～平成 14 年 3 月)

競技月日	ベストスコア	氏名	ホ-イン	参加人員
12 月 5 日	36	桜井 静	2	10 名
		滝本 橋本 伊藤	1	
12 月 12 日	43	光崎 俊男		12 名
		橋本 博行	1	
12 月 19 日	41	光崎 俊男	1	9 名
2 月 20 日	38	伊藤 晴義	1	13 名
	38	桜井 静		
3 月 6 日	40	滝本 一男	1	10 名
	40	沢木 東秀	1	
		大鹿 文義	1	
3 月 20 日 鯨城会大会	38	優勝 伊藤 弘	2	27 名
	38	2 位 大鹿 文義	1	
	42	3 位 高瀬みちよ	1	
	43	4 位 伊藤 晴義		
	43	5 位 沢木 東秀		

* 平成 14 年 3 月より開始時間が変更されました。

火曜日・水曜日とも 午前 10 時 スタートです。

火曜日の競技日の予定 4 月 2 日・9 日・16 日・23 日・30 日

水曜日の競技日の予定 4 月 17 日・24 日

……平成13年度 グランド・ゴルフ ベストスコアの記録……

競 技 月 日	スコア	氏 名	ホールインワン
4月25日	35	長戸 敏郎	3
7月 4日	35	春日井 正幸	2
11月28日	36	栗田 龍彦	1
12月 5日	36	桜井 静	2
10月 3日	38	伊藤 晴義	1
10月31日	38	滝本 一男	1
3月20日 大会	38	伊藤 弘	2
3月20日 大会	38	大鹿 文義	1
3月 6日	40	沢木 東秀	1
8月 1日	41	光崎 俊男	1
9月 5日	41	伊藤 秀雄	1

- 1) 年間競技日のベスト・スコアより個人の一番ハイ・スコアを記載しました。
- 2) 新年度（平成14年度）も皆々様の多数のご参加を願い、楽しくよりベスト・スコアに挑戦してください。