

MYスポーツサークル

No.19



私たちの森本長寿会クラブは、高齢者向けの新しいスポーツとして普及したゲートボールを愛好する、老人クラブ内の有志が集まって結成しました。他の地域に先がけて専用コートが整備されたこともあって、ゲートボール熱は高まるばかり。健康・体力づくりはもちろん、技術の向上と仲間との楽しい交流をはかるため、雨天の日以外はほとんど毎日練習しています。

この成果が実り、昨年11月に開かれた市老人クラブ連合会主催のゲートボ

森本長寿会クラブ

最近ゲートボールが生きがいという会員も出てきて、毎日の練習にも熱が入ると共にチームワークも高まり、来年こそ我々の手で優勝をと、大きな目標をもって頑張っています。

今後は、他地区のクラブチームはもちろん、他市町村の仲間との交歓試合を行い、心のかような触れ合いを高めていきたいと思っています。みなさんぜひ一語にやってみませんか。

ール大会に、男女混合チームで出場し見事優勝することができました。また、宇治の山城総合運動公園で3月に開催された、第2回府民トリムをつどい・市町村対抗ゲートボール大会には、わが長寿会から多数の選手が選抜され、市代表チームとして参加しましたが、他市町村の強豪チームを相手に、一勝一敗と善戦しました。

お年寄りのためのヒント

前回まで育児シリーズを掲載していましたが、今回から「お年寄りのためのくらし」というテーマでお話します。4月に入りポカポカ暖かくなると、身体も軽やかになってきます。ときおり、5、6人のグループを作りながら、戸外をゆっくり散歩している光景を見かけます。あなたはどんな風にお過ごしですか。

運動で健康な生活を

昔から足がおとろえると、身体全体の力が失われているといわれているように足の働きは、健康を維持するために重要な部分を受け持っています。そんなわけで、「歩け歩け運動」などが推奨されてきたわけです。

老人福祉センターにいられた健康老人アンケートによると、「健康な生活を

送るために日ごろ心掛けていること」の間に「心掛けている」と答えた人31人中、「散歩・歩くこと」が13人(41・9%)、「運動」が5人(16・1%)とあわせて、18人(58%)の人が運動面で配慮していることがわかります。もし不幸にして脳卒中などで身体が不自由になり、ねたきりに近い状態になっても、ふだんから積極的に身体を

使っていたお年寄りは、残された身体機能を使いながら徐々に障害を克服されています。

この暖かい日差しの中で、戸外を散歩したり、買物のとき、ちょっと回り道をしながら歩くのもよいでしょう。あなたに合った方法で無理のないよう運動を始めましょう。

アルバイト保母の登録受付

市では、アルバイト保母の登録を受けています。

乙訓休日応急診療所
☎939-3320

▷診療日 日曜日・祝日
午前9時30分～午後4時

▷診療科目 内科・小児科

◆外科については乙訓医師会のテレホンサービス(☎931-3900)で

中央公民館図書室

◆申込み方法 市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、写真を貼付して児童家庭課まで提出してください。

▼お問い合わせ 児童家庭課 内線343

新着図書

中央公民館図書室に新しい本が入りました。どうぞご利用ください。

▼愛の時代 上・下 瀬戸内晴美著

▼私のなかの「ユダヤ人」 広河ルティ著

▼ガラスの話 由水常雄著

▼千すじの愚愛 田辺聖子著

▼ジョン・ウェインはなぜ死んだか 広瀬 隆著

▼生きる悩みを診る悩み 「モダンメデシン」編集部編

▼清張歴史遊記 松本清張著

▼東アジアの嵐の中で 梅原 猛著

▼アングラ・マネー 斎藤精一郎著

▼ゾフィー21歳 ヘルマン・フィンチ著

心のふれあうあいさつ運動

まずあなたから—

お早よう こんにちは こんにちは

- あいさつを通じて心と心の結びつきを深めましょう
- 近所との関係を大切にし対話のあるまじをつくりましょう

向日市民意章推進協議会

くらしのカレンダー

15 (金)	向日市長選挙立候補届出締切日	21 (木)	無料法律相談予約日 午前9時 秘書広報課 歯みがき教室 午後1時30分～3時30分 保健センター 判定・BCG接種 午後2時～3時45分 保健センター	27 (水)	3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 3種混合予防接種 午後2時～3時45分 保健センター
16 (土)		22 (金)	あそびの広場 午後1時30分～3時30分 保健センター	28 (木)	離乳教室 午後1時30分～ 保健センター
17 (日)		23 (土)	無料法律相談(予約制) 午前10時～正午 市民相談室	29 (金)	天皇誕生日
18 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター	24 (日)	向日市長選挙投票日 午前7時～午後6時 市内12投票所	30 (土)	
19 (火)	1歳6か月児健康診査 午後1時15分～2時45分 保健センター	25 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター 3種混合予防接種 午後2時～3時45分 保健センター	1 (日)	
20 (水)	1歳6か月児健康診査 午後1時15分～2時45分 保健センター ツベルクリン反応テスト 午後2時～3時45分 保健センター 献血 午前10時～11時45分 午後1時30分～3時30分 向日市民館	26 (火)	困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館 3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター	2 (月)	