

仲間と楽しむグラウンドゴルフ

旭市グラウンドゴルフ協会(干潟支部)

青空の下、芝生の広場でプレーするグラウンドゴルフは、高齢者に人気のスポーツです。市では現在、150人を超える愛好者が競技を楽しんでいます。今年85歳になる荒井まつさんは、東総運動場の芝生広場で週2回、旭市グラウンドゴルフ協会干潟支部の仲間と腕を磨いています。荒井さんがグラウンドゴルフに出会ったのは15年前。

手軽に始められ、仲間と楽しくプレーすると自然に長い距離を歩くので、足腰の健康にもいいと話してくれました。

干潟支部の会員は現在48人。週に2回の活動のほか、年4回の市内大会や近隣の大会などにも参加しています。夫婦そろって楽しんでいる人も多く、グラウンドは笑顔と笑い声にあふれていました。



ボールの行方を見守る

DATA FILE 旭市グラウンドゴルフ協会(干潟支部)
活動日時/毎週水・金曜日 午後1時30分～3時30分
場所/東総運動場芝生広場
問い合わせ/☎090-8872-6278(月岡)



旭市グラウンドゴルフ協会干潟支部副会長
荒井まつさん(85歳・萬力)

ポイント グラウンドゴルフは私の生きがいで、元気の秘訣です。同じ趣味を持つ仲間と話しをするのが何より楽しいし、疲れている日でもここに来ると元気になります。



トレーナーとの準備運動に笑みがこぼれる

DATA FILE あさひ健康福祉センタートレーニングルーム
場所/中谷里8340番地53
開設日時/火・木・土・日曜日 午前10時～午後4時
料金/1回300円、1か月3,000円
問い合わせ/☎62-0686(あさひ健康福祉センター)

ポイント

ここは海のそばで景色もいいし、運動していて気持ちがいいですね。友達も大勢できました。トレーナーの方も優しく丁寧に教えてくれます。



トレーニングルーム利用者
高橋長子さん(84歳・井戸野)

あさひ健康福祉センタートレーニングルーム 毎日の運動で体力を維持

中谷里にあるあさひ健康福祉センターの2階には、市民が手軽に運動することができるとトレーニングルームがあります。海やパークゴルフ場などの美しい景色を見ながら、楽しく運動ができる利用者から評判の施設です。トレーナーも常駐して、運動の指導やレッスンも行われているので、初めての人も安心して利用できます。

このトレーニングルームを5年前から利用しているという高橋さんは、週に4日程度通い、汗を流しているそうです。運動を始めてから体がだんだん動くようになり、普段の生活も楽になったといいます。

「一人暮らしなので、話しができる友達が増えたことが何より良かったです」と笑顔で話してくれました。

すこやかシニアクラブ旭(旭支部中央地区) 花の力で地域を元気に

シニアクラブ(老人クラブ)は、高齢者が豊かな知識と経験を生かし、親睦や健康づくり、花いっぱい運動などの地域貢献活動を行うなど、市内でさまざまな活動を行っています。

旭支部中央地区のシニアクラブでは、旭駅や地域の保育所に花を届ける活動をしています。

これは、旭農業高等学校に花の苗の育成を委託し、シニアク

ラブが花壇やプランターへの定植、管理などを行っているものです。

中央地区にある14の団体が週に3回、交代で水やりなどの管理もしています。

大変なことはありませんかと質問に、会長の林さんは「大変ではないですよ。当然のことをやっているだけです」と笑顔で答えてくれました。



集まったたくさんのごみを分別する

DATA FILE
すこやかシニアクラブ旭(蛇園シニア会)
活動内容/環境美化活動ほか
活動日時/毎月第3土曜日
場所/蛇園区民館ほか
問い合わせ/☎62-5317(社会福祉課社会班)



蛇園シニア会会長
嶋田寛さん(72歳・後草)

インタビュー

毎月清掃をしていますが、ごみは減りません。若い人たちにもこの活動を知ってもらい、ごみを捨てないようにしてほしいですね。みんなが協力して、きれいなまちになってほしいと思います。



花苗のポットを並べ定植開始

DATA FILE
すこやかシニアクラブ旭(旭支部中央地区)
活動内容/花壇などの管理、日帰りレクリエーション、グラウンドゴルフ、スカットボールなど
問い合わせ/☎62-5317(社会福祉課社会班)

インタビュー

花を見ると誰でも気持ちが和むと思います。駅に立ち寄ったときは、この花壇もぜひ気に掛けてほしいですね。



旭支部中央地区会長
林誠さん(78歳・西足洗)

市内のシニアクラブでは、地域のごみ拾いなど、環境美化活動に力を入れている団体も多くあります。

海上地域で活動する蛇園シニア会では、毎月地元の道路などのごみ拾いを行っています。「きれいになりましたね」と声を掛けられることもあり、やりがいを感じているそうです。

また海上地域九つのシニアクラブ旭(蛇園シニア会)は、定期的な活動できれいなまちに

クラブが交代で、広域農道沿いにあるあじさい街道のごみ拾いも行っています。あじさい街道では、アジサイの剪定や管理などをする別の団体とも連携して、地域を挙げた環境づくりの体制が整っています。

蛇園シニア会では毎月のごみ拾いのほかに、グラウンドゴルフや芸能大会の練習なども行っています。