

健康づくりは 仲間づくり

体が健康なら、笑顔は自然に生まれます。
笑顔が素敵なら、そこに仲間の輪ができます。
毎日を楽しく、いきいきと過ごすために、
体にいいこと、何か始めてみませんか。



狙うはホールインワン！
河辺G・G愛好会のみなさん

気分爽快！
笑顔の一打は
ナイスショット！
河辺G・G愛好会



ガッツポーズ連発！



「行く、入れ！」。力強く打たれたボールが、その声に後押しされて、見事ホールインワン！
河辺総合福祉交流センターにある芝生コースで、グラウンドゴルフの練習に励んでいるのは、「河辺G・G(グラウンドゴルフ)愛好会」のみなさんです。



「家でもゴロゴロするよりも、健康のために体を動かしたい」と始めた人がほとんどですが、今では「仲間づくりの場」として、新たな魅力をグラウンドゴルフに見出しているようです。

工藤会長にチームの特徴を尋ねると、「みんな一つにまとまっていることかな。組織力ならどこにも負けないよ」と自信たっぷり。二時間ほどの練習中、ずっと笑い声や歓声が絶えない愛好会のみなさんを見てみると、会長の言葉にも自然とつなげました。

「約十五年前、十五人ほどでスタートしたこの会は、その後グラウンドゴルフの普及とともに会員が増え、現在、七十三人の仲間ができました。」

「五十代から最高齢八十歳まで、毎週月曜日と金曜日、思い思いにプレーを楽しんでいます」と工藤悟会長。その言葉どおり、一打ごとに、ボールの行方に飛び跳ねて一喜一憂したり、芝生の上を走ったりと、平均年齢七十歳前後とは思えないほど、みなさん元気はつらつ。「練習回数をもっと増やして」といった声もよく聞かれるそうです。

リズムよく、 マイペースで 雄和路を行こう！

雄和あるく会
（秋田市あるくあるく協会雄和支部）



10月30日、堀井さんのオススメ、県立中央公園のサイクリングコースを、秋田市あるくあるく協会のみなさんとウォーキング。「景色が良く、歩きやすい」と、とても好評でした。



準備体操もバッチリ。さぁ歩くか！

日曜日の朝に、雄和のまちをさわやかに歩くのは、「雄和あるく会」のみなさん。二年前、旧雄和町の広報紙でウォーキングの呼びかけの記事を見て、一緒に歩き始めた仲間です。始めはお互い名前も知りませんでした。同じ時間、同じコースを歩くうちに仲良くなり、自然に会ができました。

「わたしは登山のために、普段の体力づくりとして歩き始めました。ほかのメンバーも健康づくりかな。みんなで歩くと、いろいろな情報交換もできて楽しいですよ」と代表の堀井一男さん。考えごとをしながら歩いたり、景色を楽しみながら歩いたりするのは、ストレス解消にもなるそうです。

ポイントは「リズムよく」歩くこと。ペースを変えたり、バランスの悪い歩き方をすると、疲れてしまいます。そして、「いいあんべ、まずまず」にすること。「無理をせず、マイペース」が続けるコツです。

冬の間は会の活動を休みますが、四月からはまた、毎週日曜日の朝六時に雄和市民センター前に集まって歩きます。コースはその日の気分で、一時間のウォーキング。「一緒に歩きたいというかは、気軽にどうぞ！」

“ホット”な 屋内スポーツに夢中！ スポーツ吹矢サークル木曜会



矢を吹くまでの基本姿勢が大事です



呼吸を整え...



一気にフッ！



保戸野地区コミュニティセンターで、スポーツ吹矢に取り組むサークル「木曜会」。現在、十人の会員が、名前のとおり、毎週木曜日の夜に練習しています。

代表を務める鵜沼雅子さんは、「秋田には全国組織の支部もあるけれど、誰でも気軽に参加できるサークルもやってみて良かった」と結成のいきさつを話してくれました。

スポーツ吹矢は、ここ数年で全国に普及し始めたスポーツで、段・級位の認定試験なども行われています。その特徴は、ゆっくりとおなかで息をする腹式呼吸と、ふだんしている胸式呼吸を合わせた「吹矢式呼吸法」と呼ばれる呼吸法を使うこと。ただ吹矢を吹くのではなく、一連の基本動作の中でこの呼吸を行うことで、さまざまな健康的効果もあるんだそうです。「激しい運動をせずに、呼吸の仕方ひとつで、すぐに体がぼかぼか。二十回吹矢を吹くと、五キロのウォーキングと同じカロリー消費になるんです」と鵜沼さんもおすすめて。雪国秋田にピッタリの“ホット”な屋内スポーツに、みなさん心を射止められたように練習に励んでいます。