



## 綿打地区

人とのつながりは、「地域のお宝」でお互い顔の見える関係から始まり、いつの間にか支え合いに発展します。地域の何気ない活動も5年後10年後、人生を豊かに過ごすための糧となります。あなたの今のつながりを「支え合い活動」として意識してみてください。



嫁兼 会長

## 早川いずみ会（シニアクラブ） グラウンド・ゴルフ愛好会



榛名ゆうすげにて

2025/7/24

年1回、旅行を兼ね1泊2日で夏季大会が開催されます。普段のプレー中にホールインワンが出ると100円の寄付をするそうですが、年間で10万円ほどに！宿泊代の補助になるそうです ✨

早川グラウンド・ゴルフ愛好会は、いずみ会(シニアクラブ)の活動の一部です。綿打コミュニティ運動公園で毎日開催され、朝8時45分頃からラジオ体操や準備体操を行ってから、プレーを始めます。参加者は毎日10～15人ほどで、各自が都合の合う曜日を決めて参加しています。

毎回くじ引きでチームを決め、8ホールを3ラウンド行くと、合計で約3,600歩になるそうです。

すべてが終わると、東屋で成績発表を行い、いずみ会の連絡を取り合ったり、おしゃべりを楽しみながら和やかな時間を過ごしています。

また、公園の清掃活動も参加者で行っています。

## 歩く・考える・笑い合う



## ～ ずっと元気な毎日へ ～

グラウンド・ゴルフは、歩くことで体を動かし、考えたり計算することで頭を鍛え、仲間と笑い合うことで心も元気になります。介護予防・認知症予防・人との交流が同時に叶う、生涯楽しめる健康スポーツです。



会長 嫁兼紘一さん

グラウンド・ゴルフは、いつでも誰でもできるスポーツ。実際にやってみると、奥が深く年齢を重ねても互いにカバーし合いながら楽しんでいます。

ぜひ、皆さんもご参加ください。



藤田英子さん

プレー中は互いに褒め合います。普段は人から褒められる機会が少ない分、その言葉が「やる気」や「元気」につながるそうです。



藤田さん

小倉さん

瀬野さん

瀬野貞雄さん

20年以上毎日通う最高齢者。

皆さんの日々の成績を管理し、年間成績を発表します。

入院をして2ヶ月ほど休んでいましたが、グラウンド・ゴルフがリハビリになって、ようやく以前の調子を取り戻したそうです。

小倉都さん

「ひとり暮らしでもぜんぜん淋しくない。思うように暮らしているよ」と笑顔で話します。グラウンド・ゴルフは週2回ほどですが、趣味の仲間やシニアクラブの友人と毎日忙しく、楽しく日々を送っています。

藤田さんとはオカリナ仲間、練習日以外でもよく顔を合わせます。

check



グラウンド・ゴルフへの参加は、それぞれにとっての意味のある「お宝」です。

88歳で入院を経験した瀬野さんは、再び元気を取り戻しました。藤田さんや小倉さんにとっては、いきいきと楽しく過ごせる大切な居場所です。また、参加する仲間同士がつながる機会となり、互いに支え合う関係を育む場にもなっています。

プレー後には成績発表！張り合いにもつながります。おしゃべりタイムも楽しみのひとつ♡



過去の記事はこちらから

