

# コムスポクラブ通信



第16号 2014年3月31日

コムスポクラブ東厨川

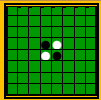
事務局：盛岡市前九年3-9-37

TEL・FAX：019-641-8484

http://www.morioka-21net.com/comispo-hk/

発行責任者：中村 靖夫

コムスポクラブ東厨川は複数の種目・多世代の会員がレベルに合わせた活動ができます。定期的・継続的な活動で、健康づくりや、仲間との交流、青少年の健全育成などの地域づくりを目指しています。



## オセロ大会



1月11日(土)三世代交流のオセロ大会が厨川老人福祉センター集会室で開催されました。小学生から高齢者まで32名が参加、熱戦を繰り広げました。年代別ではなく三世代混合4名総当たり戦で、8つのグループに分かれ競技は進められ、子どもたちはおじいさんや、お父さんと対戦することとなり、「相手にとって不足ナシ」と真剣な表情で盤に向い、大人は子どもの戦いぶりを見守りながら和気あいあいとした雰囲気の中で繰り広げられました。「あー隅を取られた!」「わー黒ばかり!」「容赦しないぞ!」などの悲鳴とも取れる歓声が会場内に沸き上ったり、とても賑やかな大会でした。各グループごとの1位と総合チャンピオンが表彰され、全員に豪華参加賞も手渡され来年の参加を約束しました。(佐々木道悟)

## 出前教室



『出前教室に参加して』

高齢者は冬期間屋外で身体を動かす機会が少なく、家に籠もりがちです。家に引きこもりがちになると、日常生活や、身体機能も低下させることとなります。常に周囲の方々と積極的に交流し、話をし、笑うことが健康につながります。2月、3月ともコムスポの出前教室があり、会員15名ぐらいずつ参加し、心地よい汗をかき、お互いに笑いながらのプレーは身体の固さをほぐしてくれました。終わってからの茶話会は茶菓の提供もあり、楽しい時間を過ごしました。現在の体力を維持し自立した生活をするためにもこうした取り組みを続けたいと思います。コムスポの皆様へ感謝申し上げます。

(夕顔瀬亀寿会)

## ダーツ交流会

2月13日(木)ダーツ交流会に参加しました。大会前に孫と遊んだダーツを出して練習しました。30分くらいやったら体が温かくなって汗ばんできました。だんだん調子が出てきて的に当たるようになりました。大勢の方々と競い合い、楽しい時間を過ごしました。結果は20位でした。久々に刺激を受けて充実した気分でした。(松本ミエ)





# ボウリング大会



『ボウリングの楽しみ』 上堂1丁目 千葉 務

私がボウリングを始めたきっかけは、「五十肩」を患った61才の時でした。周囲に「五十肩」を経験した方が複数人おり、それぞれに治療の対処方法についてお聞きしたところ、大まかに分けて二つの方法がありました。一つは「医者にかかりつつ治るまで静かにしておく」こと。もう一つは「積極的に腕や肩を動かす」ことでした。私はじっとしていることが嫌いな方なので後者を選びました。そこで何をするかを考えた結果、自宅近くにある遊技場(?)でボウリングをやることにしたわけです。最初は一人でやっていましたが、コムスポクラブ東厨川の伊東様から強引(?)なお誘いがあり、月2回ほどの教室に入会しました。地域の皆様と楽しくやって、知り合いも増え、今では健康維持のためのスポーツとして80才までは楽しみたいものだと思っています。(もちろん五十肩は治っています)



優勝者  
堀切呉郎さん

## コムスポ&チャグスポクラブミニバス交流会

2月8日(土)滝沢市のチャグチャグスポーツクラブと昨年に引き続き2回目のミニバス交流会を行いました。月2回と少ない練習の中滝沢市の大きくて広い体育館と透明で向こう側が透けて見えるバスケットゴールに戸惑いながら合同練習をし、今までとは又違った練習内容に元気に楽しく汗をかいていました。最後にゲームをした時は各チーム毎に分かれて対戦し、自分たちのチームが勝利した時は喜び、負けた時は悔しがり、男子の1~2年の小さい子たちが



頑張っている姿はとても頼もしく微笑ましくみんなで応援して盛り上がりました。子どもたちにとって、又指導する側にとっても有意義な交流会でした。(工藤貴恵子)

## グラウンドゴルフ交流大会

3月26日(水)25年度最後のイベントグラウンドゴルフ交流大会が屋内ゲートボール場で開催されました。16ホール回ってホールインワンゲーム熱心にプレーしました。グラウンドゴルフは初めてという前九年の斉藤公子さん「先輩のご指導のお蔭でいい汗かきました。楽しかった。」

ちなみにホールインワン2回出しました。他に豪華参加賞(全員)飛び賞・ブービーメーカー賞など参加者42名大満足でした。(伊東)



優勝者  
佐藤和夫さん

**ラジオ体操・みんなの体操会**  
**4月26日(土)9時~**  
**テレビ・ラジオでおなじみの講師が指導します。**  
**会場:厨川地区活動センター**

コムスポクラブはスポーツ振興くじ toto の助成を受けて活動しています。

25年度は・教室指導者の謝金・広報チラシ・アスリートの講習会(松下浩二さん卓球実技)・テニス指導者講習会(ジュニア対象)・被災地支援事業(グラウンドゴルフ・キンボールスポーツ)として、沿岸陸前高田・釜石から招待)のバス代・物品購入ニュースポーツ用具(インドアローンボウルズ・キンボール一式他)教室・出前講座・交流大会で使用しました。