

春季ふれあい三大スポーツ大会

かがやきクラブ鶴見「春季ふれあい三大スポーツ大会」が5月11日から開催され、各競技で熱戦を繰り広げました。今大会もゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ競技上位者(チーム)に「博報社」から副賞が贈られました。

ゲートボール

5月11日(水)
佃野公園運動広場

今回は、かがやきクラブ鶴見と鶴見区ゲートボール連合の共催7チームが白熱した戦いを展開されました。いずれの試合も好勝負で戦略とテクニックが上回ったチームが勝ち上がり抜群のチームワークとミスの少ない「上末吉」が優勝を獲得しました。



優勝 上末吉



準優勝 鳥樹会A



第3位 クラブ三ツ池

ペタンク

5月24日(火)
佃野公園運動広場

ペタンク愛好者29チームが8ブロックに分かれて開催されました。今回も予選から一投一打に歓声とため息、手に汗握る接戦の試合が多くありました。決勝は素晴らしい寄せ、テール(相手のボールを直接当てる)、技の応酬で練習豊富な「潮田西部」が栄冠を手に入れました。



優勝 潮田西部



準優勝 小野町B



第3位 駒岡長生会B

グラウンド・ゴルフ

6月9日(木)
三ツ池公園多目的広場・野球場

グラウンド・ゴルフは三大スポーツの中で最も愛好者の多い競技で限定された140名が参加し、熱い戦いを繰り広げました。今回は、記録集計をまとめる時間の間「ホールインワン大会」を行い充実した大会でした。成績は生麦第一地区寿楽会、和田時子さんが「56」の好スコアで栄えある優勝を飾りました。

	打数	H/W
優勝 和田 時子 寿楽会(生麦第一地区)	56	2
準優勝 阿部 吉男 駒岡中町長生会(駒岡地区)	59	1
第3位 飯田 正二 南浜町なぎさ会(生麦第一地区)	59	0
第4位 畑 利行 駒岡下町鳳友会(駒岡地区)	60	2
第4位 畑 雅晴 駒岡下町鳳友会(駒岡地区)	60	2



(文/スポーツ委員 平野 宣雄 写真/編集委員 荒井 康夫)

私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

熱中症の症状と対策

1度(軽度)

めまい・立ちくらみ・汗がとまらない
尿が濃くなる・気分が悪い

対策

1度の時は水分・塩分を補給して涼しい場所で休みましょう!

2度(中等度)

頭痛・だるさ・吐き気
嘔吐・筋肉がつる・体がだるい

対策

1度の処置に加え、衣服をゆるめ体を冷やしましょう!

3度(重度)

意識障害・手足の運動障害
痙攣・高体温

対策

3度の時は迷わず救急車を呼びましょう!

第46回鶴見区高齢者囲碁・将棋大会結果報告

今回の大会は、コロナ禍が冷めやまぬなか、2年振りの開催となりました。案の定、参加者は大幅に減少したのと、コロナ対策等で開催が危ぶまれましたが、区老連事務局と関係者の協力によりどうにか開催にこぎつけました。

大会にあたり、日向区老連副会長より、今大会は『ねんりんピック

クかながわ2022』の予選会を兼ねているのと、地元開催なので出場者枠も増やされたのでは非皆さん、頑張つて欲しいとの挨拶がありました。

大会は囲碁、将棋とも毎回、熱戦が繰り広げられ制限時間(60分)を超える対局も多く見受けられました。

また健闘を祈りいたします。クかながわ2022』予選会でのご健闘をお祈りいたします。

は、捲土重来を期して次回、是非頑張つてください。結果は次のおりです。

(囲碁将棋委員会 委員長 原田 文夫)



囲碁の部 令和4年3月3日(木)12名(女性2名)

クラス	参加	優勝	準優勝	第三位
二段以上	A 4	高野 正行 (鳥樹会)	西田 純行 (鳥樹会)	滑川 一布 (栄寿会)
初段から三級	B 8	松本 春夫 (本町かがやき敬友会)	大野 敏克 (一般)	間藤 裕一 (神明クラブ)

将棋の部 令和4年3月4日(金)17名

クラス	参加	優勝	準優勝	第三位
初段以上	A 8	村田謙太郎 (一般)	野田 順一 (岸谷第三健友会)	大河内 護 (一般)
一級から五級	B 4	古賀 恭之 (上末吉三ツ池町会百寿会)	増田 鋼三 (いぎいきクラブ「絆」)	松本 春夫 (本町かがやき敬友会)
六級から十級	C 6	渡部 廣 (神明クラブ)	山本 英男 (栄寿会)	志田 正春 (栄寿会)

囲碁Aクラス



囲碁Bクラス



将棋Aクラス



将棋Bクラス



将棋Cクラス



私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

夏バテ、予防おすすめ対策

睡眠 生活リズムを整え、睡眠をきちんととるようにします。寝苦しさなどで夜間の睡眠が十分にとれない場合は、昼寝で補うことも大切です。

室温 高齢者の方は若い人に比べ体温の調節機能が低下している事が多く、熱中症になりやすい傾向があります。

夏 ... 温度 24 ~ 28℃ 湿度 45 ~ 55%

水分 人間の体の50~90%は水分で出来ていますが、65歳以上の高齢者では50~55%と減少していきます。1日コップ(200ml) 7~8杯の水分を摂るように心がけましょう。

栄養 基礎体力維持効果のあるタンパク質や、疲労回復効果の高いビタミン中心がおすすめです。夏野菜には体の熱をクールダウンさせる役目があり、ビタミンも豊富です。トマトは栄養豊富で、成分のリコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病などの予防にも役立つ有能な野菜です。

第10回 かがやきクラブ鶴見 カラオケ大会

準優勝
林チズ



優勝
志田ヨシエ



第3位 馬場 嶽雄



特別賞 小松原 茂信



第10回かがやきクラブ鶴見カラオケ大会が、4月27日に開催されました。大会は烏田会長の挨拶、区役所高島課長の祝辞の後、始まりました。19名の選手が素晴らしい喉を披露してくれました。また前回優勝の女部田さんが「北の出世船」で特別出演してくれました。各選手の伯仲した美声に悩まされた審査員室。八島審査委員長お疲れさま、有難うございました。

優勝は「河内おとこ節」の潮田中央 志田ヨシエさんでした。声量たっぷりの伸びやかな喉に会場が聞きほ

れました。準優勝は「浪花節だよ人生は」の鶴見中央 林チズさん、3位は「酒よ」の寺尾 馬場嶽雄さん、特別賞には「夜桜」の寺尾 小松原茂信さんでした。

優勝、準優勝者は12月2日開催の市の大会(サルビアホール)に出場していただきます。コロナ禍で開催が危ぶまれる中、感染拡大を食い止めるべく、実行委員の皆さまの努力により、無事開催、終了できたことを感謝申し上げます。

(文化活動部会長 安藤 嘉昭)

私たちは鶴見区老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢者の事故が増えています!

薄暮時はとくに気をつけましょう



左右確認

横断前に左右を確認。横断中もしっかり周囲を確認しましょう。



慌てずに

踏み間違い事故は駐車中が多いです。落ち着いて駐車しましょう。



横断

遠回りでも信号機のある場所や横断歩道を渡りましょう。