



令和  
5年度

## 町老連体力測定

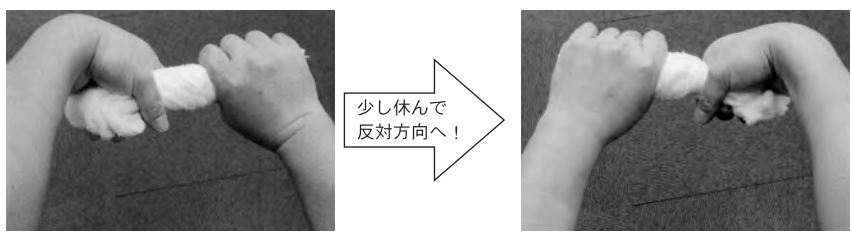
十二月五日(火)悠邑ふるさと会館において十三名の会員が体力測定に参加しました。今年度は参加者が少なく、会場も初めて悠邑ふるさと会館にて開催しました。

### 握力で筋力の衰えチェック !!

未開封のペットボトルのキャップがなかなか開けられず苦労した経験はありませんか？  
 「はい」と答えた方は要注意!!筋力の衰えの黄色信号が点灯していて、握力だけでなく、からだ全体の筋力低下が進行している可能性があります。  
 握力はからだの他の筋力と相関関係が高く、全身の筋力の程度を知る指標となり、握力が低下している方は、脚力の低下や歩行能力の低下の可能性もあっていわれています。  
 また、握力の低下により、脳卒中など生活習慣病のリスクが高まるといった研究結果も発表されています。

### タオル絞り ここでは、握力の低下を防ぐために、簡単に行える運動をご紹介します。

タオル(濡れていなくても構いません)を両手で握り、5秒間力いっぱい絞ります。少し休んだら、反対方向に向かって5秒間力いっぱい絞ります。これを1日5回行うことで、握力強化が期待できますよ!濡らした雑巾で行うと、運動の後に掃除もできて一石二鳥!!



握力測定 平均値(kg)

年齢	男性	女性
60～64歳	42.85	26.31
65～69歳	39.98	25.20
70～74歳	37.36	23.82
75～79歳	35.07	22.49

# 新年のご挨拶



川本町老人クラブ連合会

会長 山下 暎

あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

令和二年、国内でコロナ感染者が確認され三年。ようやく二類から五類になり、老人会の活動も感染予防をしながら、計画通り活動ができました。

会員研修として四年ぶりに大衆演劇を観劇し多くの会員にご参加をいただきました。また人生会議研修として、仁寿会加藤節司理事長に講演をして頂きました。加えてグラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、体力測定等、多くの会員の皆様にご参加頂くことが出来ました。

本年はコロナ感染の終息を願い、引き続き感染予防をしながら活動してまいります。会員の皆様のご多幸を祈念し、新年のあいさつとさせていただきます。

令和六年 元旦

## 町長はじめ町執行部との意見交換会開催

12月26日(火)、野坂町長様、杉本副町長様、瀬上総務財政課長様、高砂健康福祉課長様、土崎健康福祉課老連担当職員様をお招きし、10名の理事・女性部他と意見交換会を開催し、色々な意見を交わしました。詳細につきましてはお近くの会長もしくは事務局までお問合せ下さい。





**県老連 主催**  
**第五回 まめなかいしまね**  
**グラウンド・ゴルフ大会開催**

九月十九日(火)出雲ドームに於いて、県老連主催の「まめなかいしまねグラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。町老連代表として十二名の方が参加され、県内から二百六十八名の会員が熱戦を繰り広げられました。残念ながら入賞することは出来ませんでしたでしたが、たくさんの方の県内老連会員と交流を深められました。



# 坂町・川本町老連 グラウンド・ゴルフ 交流大会開催

十月十八日(水)に坂町老連とのグラウンド・ゴルフ交流大会を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大予防等により令和元年に坂町での開催を最後に、また本町での開催は平成二十九年以後久しぶりの交流大会でした。両町合わせて四十八名の会員さんが秋晴れのもと笹遊里にて腕を競い合いました。本町代表の小倉 勲さん(おしどり会)が見事優勝されました。結果は左記の通りです。

- 優勝…小倉 勲様(川本町老連)
- 第二位…古城門清則様(坂町老連)
- 第三位…岡本 勝美様(川本町老連)



第2位 古城門 清則 様

優勝 小倉 勲 様

第3位 岡本 勝美 様





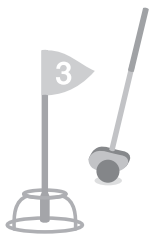
# 邑智郡内老連グラウンド・ ゴルフ交流大会開催

十月二十六日(木)、「令和五年度邑智郡内老連グラウンド・ゴルフ交流大会」が邑南町中野グラウンドにて開催されました。秋晴れの中、七十二名の会員さん(川本町老連からは二十四名)が他町老連の方々と交流をしながら和気あいあいとプレーを楽しみました。本町代表の光田忠正さん(三谷長寿会)が見事優勝されました。来年度は川本町にて開催予定です。結果は左記の通りです。

- 優勝…光田 忠正様(川本町老連)
- 第二位…白須 敏様(邑南町老連)
- 第三位…寺本 和人様(邑南町老連)



第2位 白須 敏様    優勝 光田 忠正様    第3位 寺本 和人様



## 第32回

# ペタンク大会開催



十月二十七日(金)、第三十二回ペタンク大会を町民体育館で行いました。十チーム、三十名の会員が熱戦を繰り広げました。対戦方法を二チームが必ず四試合を行う方式に変えることにより、閉会式まで全チームが残り、最後まで和気あいあいと開催することができました。結果は左記の通りです。



第2位 因原長寿会C

優勝 因原長寿会B

第3位 因原長寿会D



優勝…因原長寿会B  
第二位…因原長寿会C  
第三位…因原長寿会D



今後の予定  
第二十回クロリティー大会  
一月二十九日(月)  
悠昌ふるさと会館  
マルチホール

