体力知って健康作り

区老連が初の測定会、活況

「自分の体力を知って健康づくりに生かそう」と三月十四日、港区民センターで「体力測定会」が開催されました。八十一人が参加。港区老人クラブ連合会の主催で初の取り組み。港区青少年福祉委員会と港区体育指導委員会が測定や記録に協力しました。

開会式では井上榮一会長、東信作区長らが「（単なる長寿ではなく）健康寿命を伸ばすことが大事」「今日出た数値をきっかけに健康づくりを」とよびかけました。主催者からは「決して無理はしないように」「競争ではありませんが、持っている力は出して下さい」などの注意がありました。

◆6種目を次々と

区老連女性部のリードで準備体操が全員で行なわれたあと、参加者は①開眼片足立ち②十メートル障害物歩行③六分間歩行④握力⑤上体起こし⑥長座体前屈―の六種目を次々と回りました。

会場となったホールやロビーは大勢の高齢者で溢れ、和やかな中にも活気が満ちていました。六分間歩行で得意そうにずんずん歩く男性、上体起こしがあまりできず残念そうな女性、目を閉じて握力計を力一杯握りしめる男性―等々、各測定で参加者が様々に見せる表情には、健康に対する一人ひとりの真剣な思いが表われているようでした。

和やかな中にも活気があった区老連主催の体力測定会（写真上は開眼片足立ち、下は握力の測定風景）

◆「来年に向けて練習」

測定を終えた宮崎トミエさん（七四）は八幡屋楽友会の女性部長。「みんなに呼びかけ、自分も参加しました。体調が思わしくなかったので、開眼片足立ち、握力、長座体前屈の三種目だけ受けました。どれもあまりできませんでしたが、この取り組みは、参加するために気持ちが前向きになるのでいいですね。来年に向けて片足立ちなどを練習しておこうと思っています」と話していました。

また徳原一夫さん（八二）（築港）は「（所属クラブから）誘われて参加しました。開眼片足立ちはこけるからやめました。上体起こしは三回しかできず、長座体前屈はえらかったです。特に健康のためにやっていることはありません。これからも、犬の散歩でもしながら気楽に生きていきたい」と話していました。

なお、この日の記録は集計された上で返却され、各人の健康づくりに生かされるということでした。

160選手が心地よい汗

第31回　港区バドミントン大会

港区バドミントン大会が三月十四日、大阪市中央体育館サブアリーナで開催され、約百六十人が終日シャトルを追って心地よい汗を流しました。港区バドミントン連盟（室津秀一会長）主催。三十一回目。

試合は男女混合・ダブルス・団体戦で行なわれ、次のように順位が決まりました（一～三位はリーダー名とメンバー名、四位以下はリーダー名のみ、敬称略）。

①平井富士男（芳野英敏、岡井俊典、都築由紀子、川田久美子、小川京子、川畑知史、佐々木綾子、國方裕子）②佐々木正光（池島祐哉、荒木竜男、山田京子、梅本美加、田中沙織、平井智子、谷崎良一、宮美沙登）③河田志登美（岡野三津茂、田村誠喜、二丹田久美子、金子恵子、田部有喜孝、藤原尚美、中西寿美子、中谷鈴子、平田侑花）④宮嵜郁子⑤島田健一⑥西山浩一⑦北原克彦⑧辻本圭子⑨柏原雅代⑩増田武司⑪高取知弘⑫山本三千代⑬吉田郁雄⑭三浦正人⑮鳥淵翔大⑯織田勝彦

同連盟に関する問い合わせは☎六五七一―一一七二岡野理事長まで。

優勝した平井チーム㊤と準優勝の佐々木チーム㊦

スポーツ短信

■少年野球MINATO連合　三月、六チームがそれぞれの卒団式を開催。☎六五七六―七一九一駿河。〈6面に会長インタビュー〉

■港区ソフトボール連盟　平成二十一年度後期リーグ戦優勝のモリテックは大阪市議長杯ソフトボール大会（三月二十八日、舞洲）に出場。リターンズ（旭区）との初戦に二対四で敗れた。

■子ども会ソフト・キック大会　平成二十一年度港区子ども会親善お別れソフトボール・キックベースボール大会が三月十四日、八幡屋公園多目的広場で開催。港区子ども会育成連合会主催。ソフトボール＝写真右＝には十二チームが出場。港晴こども会が優勝、八幡屋子ども会が準優勝、磯路連合こども会と田中子ども会が三位。港晴は平成二十年度春季から六連覇。キックベースボール＝写真左＝には十二チームが出場。三先子ども会が優勝、築港子ども会が準優勝、磯路連合こども会と市岡元町子供会が三位。三先は平成二十一年度春季から三連覇。

■歴代会長杯GB　港区ゲートボール連盟主催の歴代会長杯大会が三月十四日、波除ゲートボール場で開催＝写真。栄寿クラブが優勝、市元新生会Bが準優勝、市岡オリーブが三位。なお、総合司会を務めた松永幸子さんは三月末で同連盟副会長を辞任、今回が最後の総合司会となった。

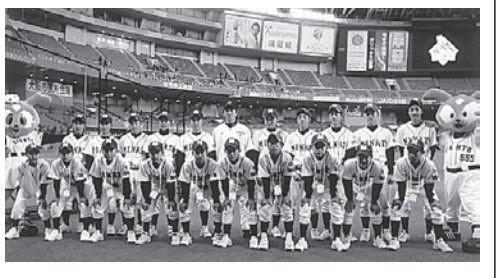
■区民卓球　第六十三回港区民卓球大会が三月七日に港スポーツセンターで開催。港区体育厚生協会と港区役所が主催。十六チーム・七十八人が参加。上位入賞者＝写真は一部＝は次の通り（敬称略）。男子シングルス①佐藤一幸②河田規利③佐藤謙一③市原博▽女子シングルス①黒田弓子②水谷香代子③内藤保子③濱中和子▽男子ダブルス（混合）①和田佳幸・渡辺伊都子②澤村剛・北代佳奈子③岸博史・田村博子▽女子ダブルス①森木節子・大隈佐千子②栗原久美子・奥和代③小寺静江・山本道子

■FC八幡屋（少年少女サッカーチーム）　勝敗や技術だけでなく挨拶や身支度や道具の手入れなども重視▽二月二十八日、FC平野と交流試合＝写真。幼児は六戦全勝。一年生も善戦▽三月十四日には大正区で一年生が二勝二敗。試合前後には八幡屋小から鶴浜グラウンドまで往復ゴミ拾い▽体験入部随時、女子歓迎。小学生部は水木土曜十七～十九時、部費は月二千円。幼児部（年中・年長）は土曜十六～十七時、部費は月五百円。練習は八幡屋小。☎〇九〇―九一六〇―七七三七堀之内監督。

■区P卓球　港区PTA親善卓球大会が二月七日に港スポーツセンターで開催。十六チームが熱戦。築港小が優勝、八幡屋小が準優勝、市岡小が三位。

■弁天出身の力士・天ノ若　大相撲大阪場所で一勝六敗。序二段・西五二枚目、玉ノ井部屋。本名天野清智、三十歳。得意技は突き押し。

■大阪・港ボーイズ（少年硬式野球）　中学部は三月十二日、巨人対オリックス戦（京セラドーム大阪）に招待された。巨人の打撃練習を見学、長野選手と記念撮影＝写真。硬式に興味ある小中学生の体験練習随時。☎六五七一―六七五三さんわスポーツか☎〇九〇―二一九八―〇四二七奥村。



■なみはや小学生バレーボール教室　園児～小学校高学年が協力しながら年齢や習熟度別に練習。男子も参加。練習は九～十二時に市岡東中（曜日等は要問合せ）。見学・体験歓迎。希望者は軽装、体育館シューズ持参。月会費無料。☎〇九〇―一一四七―〇二一〇松井。

■港区小学生バレーボール教室「大阪みなと」　三月二十九日、キッズドリームチャレンジに参加。元日本代表監督柳本氏の指導を受けた。五月は二日（日）と十六日（日）に南市岡小で、八日（土）と二十二日（土）に三先小で九～十二時に練習。見学・体験歓迎。中学生OK。☎〇七〇―五六五九―四八三一萬井。

ボクササイズで シェイプアップ！
入会金10,000円
月会費 7,000円
（18歳以下5,000円）
女性は入会金半額
練習日㊊㊌㊎PM7:30～9:30
三先2-13-9 港ボクシングジム ㊐朝潮橋駅歩道橋すぐ

日本気導術学会チャリティー教室
タイのエイズの子供たちを支援しながらあなたも健康で美しく
ウォーキング教室（スリムをつくる歩き方）
山形県の山下文博さんがタイで行なっている「エイズの子どもたち」への癒し施術を支援。健康で美しくなりたい方、ぜひお越し下さい。
●日時…4月22日㊍10時受付、10時半開始
●場所…港区民センター（弁天2-1-5）1階「菊」
●持ち物…紐つきスニーカー
●支援金…1口500円（お志）
★教室をお手伝い頂ける方を募集中★
お問合せ 快生堂整骨院内堀川（日本気導術学会 担当理事）
磯路2-12-1公団磯路109 ☎080-1404-4339

世界初！気エネルギー療法 気導術
肩こり・首の痛み　ムチ打ち痛　肩の痛み　膝の痛み　ヘルニア・腰痛　捻挫　座骨神経痛
痛みをすばやく取る技術がある
痛 身体各部位の痛み即効解消
腰痛・ヘルニア・膝痛・腱鞘炎・肘痛・首肩こり・巻き爪・自律神経失調・五十肩・背中痛・生理痛・外反母趾
心 無言カウンセリング術
ストレス・ウツ・悩み・恨み・悪い思い出・パニック障害・各種恐怖症（話すことなく頭の中から即効的に抜く）・学習能力アップ
病 免疫機能活性で良くなる病気
アトピー性皮膚炎・花粉症・癌・リュウマチ・ゼンソク
美 美顔エステ（整顔美容）
Precious Face Care（リフトアップ、30代・40代・50代以上の方に対応）・シミ・シワ・ニキビ跡・O脚・猫背・スタイル調整
日本気導術学会 気導術師認定院 快生堂 予約制 TEL FAX 6575-4118
磯路2-12-1公団磯路109 http://www.mijikana.com/health3/

重心 調整します！
気エネルギー療法
足の長さ調整　骨盤・頭蓋骨調整　呼吸調整
治らないとあきらめている方、ぜひご来院を！
顔のリンパマッサージも好評ですよ！〈要予約〉
平日 午前9:00～午後12:30 午後4:00～午後8:00
土曜日 午前9:00～午後1:00
健康保険・交通事故お取扱い致します。
松井整骨院
港区弁天4-10-26
☎6572-1165
ココ●　ベイパイク　ピアック　オーク・パラディッツ　至西九条　43号線　至大阪港　中央大通り　至九条

好評です e-PNF グローブマッサージ
あ～癒やされる～
リンパの流れを良くしツボもしっかり刺激！痛みやコリにも効果大
★神経と筋にすばやく作用
★痛い所すべてにアプローチ
★ギックリ腰やひどい膝痛等もおまかせください
各種保険取扱い
営AM10:00～PM5:00
休土日祝と第4木曜日
〈駐車場あります〉
海遊館　中央大通　P　至朝潮橋　至南港　大阪港6出口　船員病院　築港高野山　●ココ
築港1-9-18 ☎6573-5855
ふたば整骨院
ホームページは「ふたば整骨院」で検索して下さい