

発行：平成31年3月28日(月1回程行)

発行元：郷づくりまるやま 編集：地域づくり支援員

〒299-2592南房総市岩糸2489(丸山地域センター内) TEL:0470-46-2388

FAX:0470-46-3991

URL: <http://civil.mboso-etoko.jp/group/detail.asp?id=84>



## 第9回 グラウンドゴルフ大会

## 丸山オープン 参加募集!

郷づくり

まるやま

上位賞・飛び賞多数ご用意♪

開催日時：平成31年5月19日(日) 13時～

(受付開始：12時30分)

※雨天の場合は「中止」とします。(予備日は設けません)

なお、中止の際は、申し込み責任者の方に電話連絡します。

開催場所：丸山運動広場

参加資格：丸山地区に在住・在勤・在学の小学生以上  
の方ならどなたでも

参加費：1人 100円(保険代など)

※大会当日受付でお支払ください。

申込期限：平成31年4月26日(金)午後5時まで

申込先：郷づくりまるやま事務局

TEL 46-2388 FAX 46-3991

南房総市岩糸2489(丸山地域センター内)

道具はお貸しします。  
マイクラブ・マイボールの  
使用もOKです。

【競技方法等】

・(社)日本グラウンドゴルフ協会規定を準用し、一部ローカルルールを適用します。

・個人戦8ホールで競技します。

・ラウンド数は参加者に応じ主催者で決定させていただきます。

・打順は、各ホール毎第1打者はローテーションとします。

※主催者側では保険の範囲内での責任しか負いかねます。ご了承ください。

初心者  
大歓迎

☆ 申込は裏面をご覧ください。 ☆

# 第9回グラウンドゴルフ大会 丸山オープン 参加申込書

## 【申込先】

郷づくりまるやま事務局  
TEL 46-2388 FAX 46-3991  
南房総市岩糸2489（丸山地域センター内）

申込責任者 氏 名：

電話番号：

## 【申込期限】

4月26日（金） 午後5時まで

	ふりがな 氏 名	性別	生年 月 日	住 所	電話番号
1		男・女		南房総市	
2		男・女			
3		男・女			
4		男・女			
5		男・女			
6		男・女			

※5名以内での申し込みの場合は他の参加者と組み合わせさせていただきます。ご了承ください。  
当日一緒にラウンドするメンバーで打数の記録をお願いします。  
※申込者多数の場合は、先着順となります。



毎年、ご好評いただいておりますグラウンドゴルフ大会を今年度も開催します。お子さんからお年寄りまで、みんなで楽しんで親睦を深めることが目的の大会です。ご家族やご近所・お仲間・職場などお誘いあわせのうえぜひご参加ください。お一人様での申し込みも大歓迎です！小学校のお子さんは大人の方といっしょに参加してください。



# ほっとスポットひだまり報告

昨年10月の開催に続き、11月、12月、3月と安馬谷青年館で『ほっとスポットひだまり』を開催しました。

11月20日と12月13日は、市の健康支援課の事業を利用し、理学療法士さんを講師にお迎えして、健康維持のための軽体操や『コグニサイズ』という認知症予防が期待でき、脳を活性化する運動を体験しました。

講師としてお招きしたのは、11月が七浦診療所の鈴木先生（理学療法士）、12月が松永医院の畠田先生（理学療法士）のお二方です。

『コグニサイズ』とは、「コグニション（認知）」と「エクササイズ（運動）」を組み合わせたもので、認知トレーニングと運動を同時に行うことで、適度な運動をしながら脳の刺激を促し、認知症予防に効果が期待でき、場所を選ばず誰でも気軽に出来るものだそうです。

先生の話では、予防に勝る医療は無く、無理の無い範囲で毎日続けることが最も大切なので、自宅でも続けてやってもらいたいとのことでした。

体験した参加者からは、

「簡単そうだけど難しいね」

「やってみると面白いね」

等の感想もあり、楽しんでいただけたようです。

3月7日は安馬谷里山研究会で活動されている横山武さんに、『青竹踏み』のお話をいただきました。

足の裏にはたくさんのツボがあり、それを刺激する青竹踏みは、頻尿改善等の効果が期待でき、実際に夜、トイレに行く回数が減った方もいるそうで、当日は用意していただいた青竹を使い、踏み方等を教えていただきました。青竹はご好意でお土産にいただくことができ、

「自宅でもやってみるよ」

と参加者の皆さんに喜んでいただけたようです。

また、お茶を飲みながらのお話の時間も、地元のこと、生活のこと、昔の思い出話等、それぞれ好きなこととお話していただき、皆さん終始楽しいような様子が印象的でした。



11月・理学療法士さんと一緒にコグニサイズ



3月・青竹踏みの様子



12月・ほっとスポットひだまりの様子

～『ひだまり』をあなたの地域で開催しませんか？～

ほっとスポットひだまりでは、

「地域で集まる機会が無いなあ」

「近所のお友達は元気かな？」

「家の近くなら出られるけど遠出は厳しい」

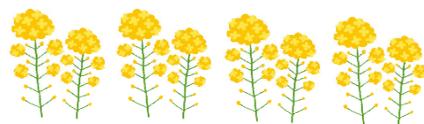
という皆さんに、「地域でみんなが集まってほっとできるあったかい場所」を皆さんの地域に出向いて提供する活動をしています！！お住まいの地域で開催して欲しいという希望がありましたら、お気軽に郷づくりまるやま事務局（TEL 46-2388）へご連絡ください。

※会場は集会所や青年館等、地域のご協力のもとで開催させていただきます。

# 花🌸華俱樂部花だん植栽作業

郷づくりまるやま花🌸華俱樂部では、2月26日（火）に安馬谷国道128号線沿いの花壇でパンジー300株の植栽を行いました。作業には花🌸華俱樂部の会員4人が集まったほか、花壇の隣接地に事業所を置く（株）君商さんの社員の方々にも植栽のご協力をいただきました。今回植えた苗は安馬谷地区の春原さんにご提供いただいたもので、彩り豊かな花をつけた大きい苗だったということもあり、寂しかった花壇をととても華やかにしてくれました。

交通量の多い国道沿いの花壇なので、少しでも多くの人目に入り、きれいだなと感じてくれるとうれしいです。



## 郷づくりまるやま会員募集

郷づくりまるやまでは一緒に地域づくりに参加して下さる方を募集しています。入会、活動の見学はいつでも可能ですのでお気軽にご連絡ください。

問い合わせ:0470-46-2388



### ○通常総会のお知らせ

平成31年度郷づくりまるやま通常総会を開催します。  
郷づくりまるやまの活動にご興味のある方はぜひご参加ください。

日時:4月20日(土)19時～

場所:丸山公民館 中会議室