

中田かわら版 9月号

～中田地区の地域活動をお知らせします～

発行：中田連合地区経営委員会

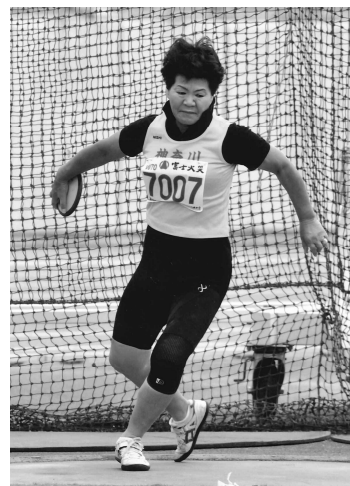
協力：中田連合自治会 泉区役所

制作：中田かわら版制作編集委員会

横浜市踊場地域ケアプラザ

■ 「この人に会いたい」 中田が生んだアジアのトップアスリート 玄蕃昌子さん

全日本マスターズで日本は勿論のこと、アジア大会でも優勝した玄蕃昌子（げんばまさこ）さんをご存知でしょうか？中田町（下村町内会）で生まれ、中田で育った玄蕃さんは、中和田中学校時代に石川治雄先生に出会い陸上競技の指導を受け、毎日夕方まで中学校の校庭で練習に取り組み、中学1年から青年団の運動会などに参加してきました。その後戸塚高校、森永製菓へと進み、中田連合の健民祭（現在は大運動会）には22年連続出場、下村町内会の優勝に大きく貢献してきました。



更に、玄蕃さんの努力が開花したのは51歳で陸上競技のマスターズに参加してから。主な成績として—

- ① 高校3年：横浜市民大会で円盤投げ30mの記録を出し優勝。インターハイに出場
- ② 53歳：全日本マスターズ、円盤投げ27m14で優勝
- ③ 55歳：全日本マスターズ、円盤投げ25m40で優勝
- ④ 60歳：全日本マスターズ、円盤投げ26m18で優勝
- ⑤ 65歳：全日本マスターズ、円盤投げ25m98で優勝（日本新）
- ⑥ 70歳：全日本マスターズ、円盤投げ24m50で優勝

アジア大会投てき5種、3,534点（日本新・アジア新）重量投げ7m71（アジア新）

- ⑦ 71歳：全日本マスターズ、砲丸投げ8m83で優勝（日本新・アジア新）



獲得したメダルやトロフィーは数えきれないほど。また、玄蕃さんは陸上競技以外にママさんバレーにも熱中し、中田ロビズ時代は40年間活躍し、更に60歳以上の寿大会には5回も全国大会に出場したスーパーウーマン。

今後の目標は、75歳の日本新記録樹立と80歳まで投げ続けること。そのために現在行っている週2回スポーツジムでの筋力トレーニング、週1回三ツ沢競技場での投てき練習、そして毎日の早朝散歩は今後も欠かさずに続けていきたいとのこと。トップアスリートとしての厳しい取り組み、姿勢に頭が下がります。「今まで健康でスポーツに挑戦できたことに感謝しつつ、もうしばらく一生懸命今を大切に自分自身と向き合ってみたい。」健康に留意して目標達成に努力を継続して

ください。ガンバレ昌子ちゃん！

（編集委員 奥津榮一・木下良枝）

10月のイベント

このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 生田（いくた）まで問い合わせください。

TEL 801-2114 FAX 801-2923

【中田連合・大運動会】

日程：10月9日(日)

8:30 開会式 9:00 競技開始

場所：中田小学校グラウンド

内容：大縄跳びやリレー、玉入れなどたくさんの競技を行います。みなさん、自分の町内会を応援しましょう。雨天時は中止です。

【葛野コミュニティーハウス文化祭】

日程：10月1日・2日

場所：葛野コミュニティーハウス
作品展示やダンスの発表など。

【東中田小ふれあいDoing】

日程：10月29日(土)9:30～12:00

雨天決行

場所：東中田小グラウンド

軽スポーツ、スライム作りなど。

- 二十日会(一人暮らし高齢者の食事会：要予約) 10月20日(木) 11:45～踊場地域ケアプラザ
- 中田友遊会(高齢者サロン) 10月13日(木) 13:30～15:00 中田町会館
- 憩いの会(宮の台サロン) 10月6日(木)12:00～14:30 宮の台町内会館
- ひまわり(広町サロン) 10月10日(月)13:00～15:00 広町自治会館
- 町ぐるみ健康づくり活動 10月1日 15日(土)10:00～11:30 立場地区センター
- 春日健康づくり教室 10月2日・16日(日) 9:30～11:00 葛野コミュニティーハウス
- 中田希望会(中途障がい者の会) 10月13日・27日 踊場地域ケアプラザ
- 中田子育てサロン 10月14日(金) 10:15～11:45 踊場地域ケアプラザ
- 中田社協子育てサロン 10月27日(木) 10:15～11:45 葛野コミュニティーハウス
- 白百合愛児園(連絡先 805-5911)・園庭開放 毎週木曜日・土曜日
・図書の日 第2、第4火曜 10:00～11:00
- にこにこパーク(親子の広場) 毎週月・水・金・土 10:00～16:30 白百合ベビーホーム
- 青少年居場所作り 10月15日(土) 9:30～11:30 立場地区センター

◆認知症へのストラテジー(戦略)

「認知症」「アルツハイマー病」という言葉をよく耳にする。横浜市が出している冊子『正しく知ろう認知症』の中で要介護(要支援)認定者の2人に1人が認知症であり、高齢化が進めば・さらに増加する傾向にあるという。2015年には250万人と予想されている。8月6日横浜情報文化センターで開かれた認知症を学ぶ会セミナー「認知症へのストラテジー」を聞きに行った。認知症BPSO(問題行動)に対する治療法を中心とした講演だった。最新情報および各種予防薬の進歩などの紹介もあって会場はほぼ満員。専門用語が多かったのは医師や薬剤師、介護施設の関係者が多かったのだろう。

7月にも2回、泉区役所で開かれた「脳若返り隊育成講座」に参加したら立派な修了証をいただいた。文面には、地域での認知症予防の活動に期待します、と書かれていた。ここで得た私の結論だが、予防は自分自身の価値観、人生観がすべてだということだ。予防の第一は脳卒中にならないよう日常的に注意し、要因となる太りすぎ、糖尿病にならない。魚類をよく食べ塩分控えめ、禁煙、良く歩きよく書くこと。趣味は旅行、料理、パソコン、麻雀、囲碁将棋、園芸などがよく、あまり効果がないのがカラオケ、絵画、映画鑑賞、書道など。一流の講師が研究の成果として言うのだから間違いではないだろう。例外もあるから悲観せず、自分がどう向き合っていくかが重要である。(宮田)

～一人ひとりがCO₂を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう!～