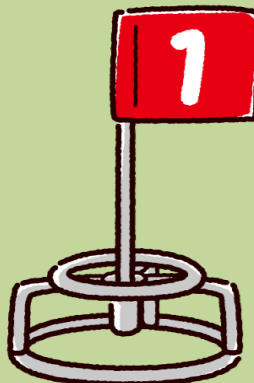



# 第4回 諏訪オープングラウンドゴルフ大会 (個人戦)



## 令和4年11月20日(日) 9時スタート



**目的** 軽スポーツを通して、楽しみながら健康増進を目指す  
小学生から高齢者までの愛好家の拡大を図る

**主催** 諏訪学区コミュニティ推進会 (文体部)

**実地日** 令和4年11月20日 (日)

**時間** 集合時間8時20分 9時スタート  
小雨決行  
判断の問い合わせは 7時～7時半 諏訪交流センター (33) 3841

**大会会場** 諏訪小学校 校庭

**参加資格** 諏訪学区に居住している小学3年生から高齢者

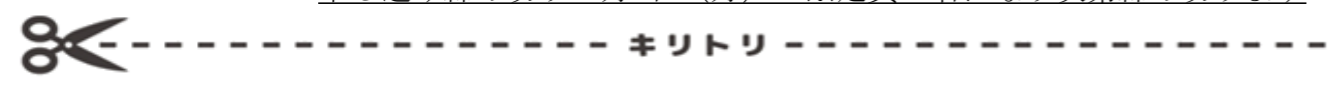
**参加料** 無料

**試合方法** 個人戦ストロークプレー (同点はホールワンの多い方、年齢順とする)

**表彰** (1) 男子の部 優勝、準優勝、3位～5位、10位、15位、20位 BB賞、BM賞  
(2) 女子の部、優勝、準優勝、3位～5位、10位、15位、20位、BB賞、BM賞

**コロナ感染対策**  
1, 受付時から解散までマスクを着用ください  
2, 検温を行い、37, 5度以上の人は参加できません

申し込み締め切り11月7日 (月) ※定員48名になり次第締め切ります



### 第3回諏訪学区オープングラウンドゴルフ (個人戦) 大会申込書

No	氏名 (ふりがなをお願いします)	生年月日	自治会名	プレー用具有か無 どちらかに○	
				有	無
例	諏訪 太郎 (すわたろう)	S/H ○年 ○日	○○自治会		
1					
2					
3					
4					

# ふれあい諏訪

第339号 令和4年10月20日 発行

諏訪学区コミュニティ推進会  
諏訪交流センター  
発行責任者 持田幸雄  
電話 (33)3841

Face book <https://www.facebook.com/suwa.come.cennter/>  
ホームページ <http://www.net1.jway.ne.jp/c-suwa/>



## 第33回 ふれあい 秋まつり

11月5日(土)  
雨天の場合6日(日)  
9時～14時

会場  
諏訪交流センター  
全館・中庭

3年ぶり  
開催


諏訪学区の文化活動や成果を発表し合うことを通して、地域住民がふれあい親睦を深め、心に残る住み良い【ふるさと諏訪】のまちづくりを推進するために行われます。

サークルの日頃の活動成果、発表など、多くの参加をお待ちしております。

**参加申込** 作品の展示・販売(調理する以外の食品、バザー。野菜販売など)  
演技を希望する方は10月25日 (火) までに交流センターへお申し込み下さい

**販売開始** 9時30分～

飲食販売の申し込みは事前に受け付けています



### 秋まつり参加申込書

いづれかに○を付けて下さい

個人名・団体名	連絡先 住所	種目	内容
		展示	
代表者名	電話番号	販売	演技内容
		演技	分

## 軽スポーツ大会の結果

10月5日（水）午前9時から諏訪交流センターの中庭にて諏訪高齢者クラブ連合会主催で開催されました。内容は、グラウンドゴルフと輪投げの2種目です。諏訪学区コミュニティ推進会の持田会長の激励の挨拶の後、小野靖夫諏訪高連会長の軽スポーツを楽しく、健康で心豊かになりましょうと挨拶がありました。

曇り空の下、33名の参加で大賑わいの盛り上がりでした。



グラウンドゴルフの部  
優勝 川崎信正さん(平和台)



グラウンドゴルフ女性の部  
優勝 露久保幸子さん(平和台)



輪投げの部  
優勝 中川進さん(平和台)



- グラウンドゴルフ男性の部  
準優勝 神永康男さん (小咲台)  
3位 太田好さん (平和台)
- グラウンドゴルフ女性の部  
準優勝 深谷明子さん (親和会)  
3位 助川弘子さん (親和会)
- 輪投げの部  
準優勝 門間ミドリさん (小咲台)  
3位 坂本和則さん (平和台)

## 理学療法士

講演会を開催しました

10月1日（日）諏訪交流センターに於いて

ひたち医療センター理学療法士の平田清次先生に  
関節通予防と筋力アップと題してご講演頂きました。

理学療法ハンドブックが聴講者全員に配られ、  
ハンドブックの解説ならびに関節痛予防のポイント  
全身、特に足腰の筋肉の有効な鍛え方など実技を交  
えながらわかりやすくご講演いただきました。

大切な人のために「あきらめない」  
健康寿命をのばそう！  
健康寿命とは健康で日常生活を支障なく送ることの  
できる期間のこととハンドブックには記されております



皆さん熱心に  
受講されました

いろいろな種類の  
杖の使い方教えて  
いただきました



ご存じですか

- ・杖について歩くときは、痛い方の足の反対の手で持ちます。
- ・杖を突いて階段を下りる時は、痛い方の足から降りて、階段を上がる時は痛くない足から上がると負担が少ないそうです。



## 第5回諏訪学区オープンゴルフ大会無事終了

10月4日（火）日立高鈴ゴルフに於いて開催された「第5回諏訪学区オープンゴルフ大会」が少し暑い秋晴れの中、コロナの感染対策をして、30人が参加しました。

初参加の人、11年振りに参加の人などで、ボールがフェーウェイで真ん中に行くたびに拍手、歓声がおき、大いに盛り上がりました。

コロナ禍で閉会式は無く、表彰式のみで優勝、BGは小咲台第2の五島文雄さんでした。



優勝BG小咲台第2団地  
五島文雄さん



準優勝平和台団地  
坂本和則さん



3位 平和台団地  
中村訓さん



女子優勝原中  
横山いつ子さん



女子準優勝 平和台団地  
坂本令子さん

## 梅の実文庫



急に秋が深まりました。  
実りの秋で、おいしいものに囲まれています  
がわくわくする本にも囲まれています。新しい本を3冊購入しました。  
どうぞ秋も「梅の実」文庫をご利用ください。

### ・ハヤブサ消防団 池井戸潤

ハヤブサ地区の連続放火事件。  
はたしてその真相は

### ・人生もっと楽しまなくちゃ

中尾ミエ

写真いっぱい雑誌です。  
さあ楽しもう!!と背中を押されます

### ・六人の嘘つきな大学生

朝倉秋成

本なら嘘に振り回されても腹が  
たちません



ブロック塀や住宅の“耐震化”について  
建築士に“相談”してみませんか？

## 危険ブロック塀などの改善と 木造住宅の耐震化に関する 無料相談会



日時 令和4年 **11月12日** (土) 9:00~17:00  
※ 1組あたり30分程度

場所 諏訪交流センター 諏訪町4-11-1

対象者 ①小・中学校の通学路などに面する危険ブロック塀など改善を検討している方  
②木造住宅（昭和56年5月31日以前）の耐震化について検討している方

申込方法 事前予約制 申込期間：10月20日（木）～11月4日（金）  
住所、氏名、電話番号、希望の相談時間を、電話、FAX  
又はメールにて、下記までお申込ください。

申込先  
問合せ 電話 0294-22-3111 内線 428  
または 050-5528-5097 (直通)  
FAX 0294-21-7750