

シニアオリエンテーリング

あいちシニアオリエンテーリング愛好会 444-0856 愛知県岡崎市六名1丁目5-6

NO.1 2024.1

イベント報告

新城総合公園オリエンテーリング大会 1月14日(日)



レースの後、談話する参加者

前日の強い風もやみ、ぽかぽかの好天気でした。陸上競技場やテニスコートの間を走り抜け、最後は石段を駆けあがって、フィニッシュ。スタッフの小川さんや鈴木さんからのミカンや豊橋の銘菓「ブラックサンダー」のプレゼントもあり、愛知県や静岡県からの参加者も満足。

コースは杉森さんに設定していただきました。杉

森さん得意の省力コース運営でスタートフラッグはスタート枠前、最終ポスト前からの誘導もなく、フィニッシュ後、20mでEカード読み取り場所へ。
(部分地図参照)

次回は今年、当初考えていたが、6月の豪雨で園路が倒木などで荒れて、実施の見通しが立たなく、やむなく断念した東三河ふるさと公園を予定しています。



ウォーキング

永井 昇 さんのレポート

令和5年3月のシニア愛好会「東公園PC巡り」に参加の折、スタート直後の①コントロールから③コントロールへ続く連続の登り小径で、皆さんについてゆけずにダウンし、大きなショックを受けた。10 数年続けた早朝の散歩も行なう気力も亡くなり、「体力の低下を痛切に感じ」沈み込んでいた時に何か今できることをと思いついたのが知立市保健センターのウォーキングで、今ではすっかりはまり込

んでいます。

月に2回の半日コースと1回の1日コースの「ウォーキング」で、7～8月は暑さで休みです。開催日は平日で参加者は高齢者ばかり、毎回写真を撮って来てはホームページに掲載して楽しんでいます。

以下は1月例会の1日コースの参加日記です。

『 ★1月9日「豊川稲荷初詣とちくわの里」の参

加者は 16 名でした。

★知立駅から名鉄の直通列車で豊川稲荷駅まで行き、ここからウォーキングの始まりです。

お稲荷様に初詣して桜ヶ丘公園に向かい、ここで昼食となった。

昼食後は桜ヶ丘ミュージアムで開催中の「やきものざんまい」を見学してから、佐奈川の堤を 1km 程と本野ヶ原の県道をウォーキングして、ヤマサのちくわの里へ。



自分は香月堂の方へ行くつもりだったがカットとなり、ちくわの里では「ちくわ」に目も触れず、別のお菓子を買いました。

ちくわの里からは帰り道で、遠通公園を経て豊川稲荷駅へ向かう。

「足が棒になる」と言う言葉を良く聞かすが、何かそんな気持ちが分かった気がした帰り道でした。

再び電車で知立駅へ……。家に着いたのは 3 時半過ぎでした。歩行距離：10.5Km (自宅～豊川～自宅) 』

思い出のオリエンテーリング

愛知県青年の家

岡崎市にある愛知県青年の家が今年 3 月に廃止され、現在東郷町にある県総合教育センターを 26 年 4 月にここに移すと報道された。愛知県青年の家は 1970 年 (昭和 45 年) 3 月に日本のオリエンテーリングの原点となる山野跋涉運動の講習会があった。ユースホステルの西三河での活動にかかわっていたので新しいレクリエーションを求めている。岡崎市の体育課の紹介で参加したと思われる。実は開催された年についての記憶があいまいであった。この山野跋涉運動講習会と一体で記憶していることがある。それは第 1 回春高バレーで、この時、岡崎女子高 (現在の人間環境大学岡崎高) が優勝している。ここから逆に調査して 1970 年を導いた次第です。

当時は現在の場所ではなく、地続きではあるが少し南側に木造で建てられていた。講師の一人にのちに日本オリエンテーリング協会 (J O A) の会長を務められた長谷川純三さんがおられた。実技は青年の家から県農業大学校を隔てた南で行われた。今は西側が住宅で埋め尽くされているが。当時は畑であった。1994 年 (平成 7 年) に現在の位置に鉄筋コ

ンクリート造りで改築され。愛知県オリエンテーリング協会では宿泊を伴うインストラクタ養成講習会や競技力向上事業で活用させていただいていたが、最近は御無沙汰ぎみである。私が愛知県オリエンテーリング協会の会長だったころ、この指定管理者であった N P O 法人愛知ネットさんに愛知県オリエンテーリング協会の団体会員になっていただいた。愛知ネットさんはその後、美浜自然の家の指定管理者になり、現在は我々に関係が深い愛知県野外活動センターなど 3 施設の管理を行っている。



ここは愛知県の施設が多いところで、面積の大部分を愛知県農業大学校が占める。

愛知県青年の家



これからも楽しもう

高齢者に多い4つの骨折と予防・ケアについて

社会医療法人製鉄記念八幡病院のHPから

る可能性もあります。また、高齢者が骨折する原因のほとんどは「転倒」です。

高齢者の骨折は寝たきりの原因にも

高齢者の骨折は、骨粗しょう症による骨の
ぜいじゃく
脆弱化が基礎にあり、わずかな外力でも骨折を起こすことが特徴です。いちど骨折を起こすと長期間の安静が必要で、「寝たきり」の原因にな

高齢者に多い4つの骨折とは

1. 大腿骨近位部(だいたいこつきんいぶ)骨折
太ももの付け根の骨折で、転倒によって起こります。寝たきりになってしまう方も多く、社会問題となっています。
2. 脊椎圧迫(せきついあっぱく)骨折
背骨の骨折です。尻もちをつくことで起こることが多いです。骨粗しょう症が進むと、普段の生活動作の中でも起こることがあり、「いつのまにか骨折」と言われるものもあります。

3. 上腕骨近位部(じょうわんこつきんいぶ)骨折
腕の付け根の骨折です。転んで肩を直接打ったり、肘や手をついた時に起こります。

4. 橈骨遠位端(とうこつえんいたん)骨折
手首の骨折です。転んで手をついた時によく起こります。

高齢者の骨折の予防は骨粗しょう症のケアから

高齢者の骨折は予防が何より重要です。まずは骨粗しょう症のケアに取り組むことをお勧めします。

＜骨粗しょう症のケア＞

・定期的に検診を受け、骨粗しょう症の程度を評価をする。

・骨粗しょう症があれば内服薬や注射薬による治療で進行を抑える。

・カルシウム、ビタミンD、タンパク質などの栄養素を適量に摂取する。

・運動、日光浴を行う。

＜転倒しないために＞

・ロコモティブシンドロームのチェックを行い、転倒しやすいかどうかを把握する。

・転倒しないよう、生活環境の整備を行う。

以上のことに気をつけましょう。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉や骨、関節、椎間板といった運動器に障害が起こり、日常生活に何らかの支障が発生している状態を指します。

お知らせ

【変更になる場合もあります。HP ([シニアのオリエンテーリング \(catvmics.ne.jp\)](http://catvmics.ne.jp)) でご確認ください。】

3月16日～4月30日 ミニトレニングコース

O-map「道根往還」の一部

岡崎東公園北駐車場（トイレあり）から約1.2km

コントロールは赤白テープで表示

フリーポイント0

1～2時間で全部回れます。

3月10日ごろから受付ます。（利用料500円）

3月23日(土) パーマネントコース巡り

賀茂コース(豊橋市)

賀茂菖蒲園入り口集合 午前10時

駐車場あり、参加無料

公共交通機関が乏しいので、予め連絡をいただければ、JR豊川駅東の駅前広場（名鉄豊川稲荷駅からすぐ）に9時45分に向かえに行きます。みどころは石巻西山町のカタクリの花

逆回りの予定。コースは比較的フラットです。



豊橋市 Hp から

4月20日(土) パーマネントコース巡り

コース検討中

5月25日(土) パーマネントコース巡り

浜北コース(浜松市)