BrightEyes 瞳を輝かせて

みんなの汗が健康への第一歩

シニア軟式野球同好会　三好ヤンキース

代表　服部　真一さん（三好上）

皆さん、野球と聞くとどんな選手たちを思い浮かべますか。少年野球、プロ野球、社会人野球など比較的若い人が楽しむスポーツだと思われがちですが、実は野球も生涯スポーツの一つ。競技中休む暇なく動き続けるスポーツに比べ、攻守の区別がある野球は、体を休めながら仲間と楽しく試合に臨むことができる、高齢者の皆さんも楽しむことができるスポーツです。今回は町内初のシニア軟式野球同好会・三好ヤンキースを紹介します。代表の服部さんにお話を伺いました。

三好ヤンキースが発足したのは昨年10月。同年代の仲間と一緒に、自分たちのペースでわいわい楽しく体を動かすことによって、心身をリフレッシュしようと発足しました。当時のメンバーは6人。活動が始まるにつれ、野球が好きなメンバーが徐々に集まってきました。「健康には運動が一番。それが好きな野球であればなおさら楽しく、健康づくりができるものです。仲間同士楽しく野球をすることで、メンバーはみんな笑顔いっぱい、元気いっぱいですよ」と服部さんは話します。

三好ヤンキースの練習は毎週土曜日の午前、中部小学校のグラウンドで行います。ランニング、ストレッチ運動から始まり、ノック、バッティングなどの基本練習をこなすメンバーからは、終始掛け声と笑顔が絶えません。「練習は休憩を入れながら、それぞれのペースを大切にして進めています。同好会の活動を始めてから、動かなかった腕が楽に動かせるようになったり、足が上がるようになったりするなど、早速活動の成果が出てきているんですよ。みんなの汗が、健康への第一歩。これからも仲間同士、楽しく活動を続けていきたいですね」とにっこり。

「今後の目標は、チーム内で紅白試合ができるほど仲間を増やし、いずれ全国大会に出場すること」と意欲を見せるメンバーの皆さん。これからも笑顔いっぱいで、生き生きと活動していってくださいね。

前列中央が服部さん

▶▶▶プロフィル

みよしヤンキース　57歳以上の人を対象にした三好町初のシニア軟式野球同好会。平成15年10月発足。自営業から無職、会社員、大学の先生などさまざまな職種のメンバー17人で、現在チームの平均年齢は62歳。毎週土曜日の午前中、中部小学校グラウンドで練習に励んでいる。

【メンバー募集】

健康づくりを兼ねて、三好ヤンキースのメンバーと一緒に野球を楽しみませんか。直接練習場への見学も大歓迎です。

▶対象＝町内在住で57歳以上の人（野球経験は問いません）

▶申し込み＝木村敬史（たかし）さんへ電話（☎(34)3911）、またはファクス（FAX(34)3912）

笑顔で練習するメンバー

INTERVIEW WITH YOU あなたにインタビュー

あなたのストレス発散法は

大崎（おおさき）　美和子（みわこ）さん（黒笹）

娘がまだ小さいので、わたしのストレス発散法は、同じ子育て中のお母さんたちと話をすることです。また親子そろってパン教室などに参加するのも楽しいですね。娘が保育園に通うようになったら、フラワーアレンジメントなども始めてみたいと思います。

宮城（みやぎ）　小太朗（こたろう）君（三好上）

普段あまり体を動かさないので、逆にストレスがたまったときには体を動かしたくなります。ぼくの場合、バッティングセンターで思い切りバットを振ることが、一番のストレス発散法です。速い球を打ったときは、本当にスカッとして気持ちいいんですよ。

竹谷（たけや）　真由美（まゆみ）さん　圭右（けいすけ）くん（三好下）

子どもと一緒に公園などに出掛け、ゆったりすることが何よりのストレス発散になります。これからは新緑が広がり、外に出るにはちょうどいい季節。お天気のいい日は近所を散歩し、そしてたまには家族みんなで、芝生のある公園に遊びに出掛けたいと思います。

次回7月1日号のテーマは

「あなたの夏の過ごし方は」

広報情報課が皆さんのところへ突撃インタビューに伺いますので、ご協力ください。また郵便や電子メールによる「声」もお待ちしています。（6月11日(金)締め切り）

みよしの文芸

俳句

西洋に生れ三好のたんぽぽに　板村　正昭

陽炎に尾張三河の隔てなし　竹下　乙茶

春炬燵主権は猫か老いの身か　堀越　鋼蔵

愛称のたんぽぽ組の新園児　原田　米子

短歌

「ささやかな幸せ」とう言葉もつすみれに寄りゆく春陽の庭に　加藤　雪江

めずらしく花はなはなの藪椿みつう鳥の声にぎにぎし　久野　澄江

とろろ汁もてなせば女孫（まご）はレシピ書く「おばあちゃんの味忘れないよ」と　近藤　和子

狂俳

子供の日　空に吾が家の夢泳ぐ　林　星童

困るわ　此の酔い潰れ置いてくの　近藤　正月

公園　桜が散れば藤が咲く　小出　桃源