

第32回全国健康福祉祭和歌山大会 ねんりんピック紀の国わかやま2019
ねんりんピック体験談

題名：ねんりんピックに参加して

岩手県選手団パークゴルフ交流大会「北上市」選手 安倍けんこ

定年退職後、地域の役員を五つ程務め終えて、毎日が日曜日でボーっとすることが増え、生活に張り合いが無くなっていた頃、友人からパークゴルフに誘われた。

始めは健康のためにと思い取り組んだパークゴルフだったが、今でははまりにはまっている自分がある。痛かった足首も膝も、気が付けば回復していた事には驚いた。

開会式で、行進している自分が誇らしく、まだ頑張れるぞと若さをも感じた一瞬でした。

たまゆらの里の宿舎から、喜美野町のかみふれあい公園パークゴルフ場での公式練習は、十分に楽しめました。

ところが大会当日の事、バス酔いもあってか体調を崩してしまいました。血圧が一五〇以上も有り保健師さんの世話に。又、青白い顔をしていたのでしょう体を温めたり、熱いお茶を出したりあれこれと心配をしてもらいました。

「この分では競技は難しいですね」と医師に言われ頭の中は真っ白。県代表で和歌山まで来たのに試合もせずに帰れないと思い、「大丈夫です少々高くても試合には絶対出ます」と半ば懇願するように、強く一方的に話していました。「そしたら三十分後にもう一度測ってみましょう！結論は、その時に」それから何度も深呼吸をし、血圧を下げる努力？をしました。その三十分の長いこと。再度計測一三〇。「良かった一下がってる」事なきを得て競技参加の許可が下りました。この時の嬉しかったこと。心の中で万歳をしました。

交流試合中、「安倍さん体調大丈夫ですか」と何度となく声を掛けられました。パークの役員さん達からでした。きっと医師からの申し送り事項だったのでしよう。高齢者の大会だけに健康面には特に注意していることが伝わってきました。成績は散々だったけど今後も好きなパークゴルフを続けて行くためにも、健康に気を付け、人と関わりながら、楽しく生活を送りたいと思います。

大会関係者の皆様には、目に見えない気遣いのご苦勞があったかと思えます。大変お世話になりました。ありがとう！