

南信ブロック研修会は、飯田で160名

城南町ふれあいの会が、地域社協と老連との連携で復活クラブとして誕生を披露！

★県下四地区で開催の恒例の研修会は、下伊那・上伊那・諏訪と西筑摩（木曾）が飯田市の合同庁舎で、6月21日（水）に行なわれた。会員数は160名。

伊那市より、樋代・柴・北原・柿木・小坂・池上の三役と下平・山岸・古旗・大瀬木・高島・御子柴書記の12名で、高島さんは発表者となった。

★発表者は、阿智村の全下町睦会・飯田市の稲荷ヶ丘高齢者クラブ・伊那市城南町ふれあいの会・木曾村老人クラブ連合会の四発表。特に、会員増員についての議題と、地域包括ケアシステムの構築の話題に終始した。

★午前の研修では、講演が行なわれ『認知症の理解』で箕輪町のふれあいの里ケアセンターふれあいの里・東孝雄氏の講演がよかった。

認知症の理解の講演 (要旨)

1、認知症の種類

①脳血管性認知症（1～2割）

②アルツハイマー型認知症（6～7割）

③レビー小体型認知症（1～2割）

④前頭側頭型認知症（1割）

認知症に基礎知識

*現在462万人 予備軍400万人

*年をとるほどふえる

*でも、みんながなるわけではない

*認知症は病気です。

2、脳血管性認知症の予防法

*脳梗塞の原因となる生活習慣病を予防する。

高血圧・糖尿病・高脂血症

3、一過性脳虚血発作 48時間以内に5%の確率で脳梗塞を発症

*物が上手にもてない

前兆症状に特徴

*ボタンがとめにくい

★体の半身に力が入らない

*靴や靴下がはきにくい

★舌がもつれる

★片側がみえない

4、進行を緩やかにできる認知症

*脳血管性認知症 (1～2割)

- ・脳梗塞が起きるたびに階段状に進行していく認知症
→脳梗塞の再発を防ぐことが認知症の進行予防

*アルツハイマー型認知症 (6～7割)

- ・アルツハイマー型認知症に関しては、認知症の進行をゆるやかにできるふたつのポイントがある。→「薬」と「かかわり」

*レビー小体型認知症 (1～2割)

*前頭側頭型認知症 (1割)

5、アメリカで作られる脳梗塞をたしかめるチェック法

FあST (迅速にという意味)

両側の口角があがる 10秒静止できる 今日は何曜日
一つでも当てはめれば、すぐに病院へ。

6、認知症の進行を遅らせるふたつのポイント

薬 ①アリセプト ②レミニール ③ニバスタッチパッチ
 ④メマリー

※この薬を使うことで進行を止めることは出来ないが、進行を緩やかにすることは、可能である。→だから、早期発見・早期治療が大事

7、治療可能な疾患が、原因となる認知症。

- ・慢性硬膜下による認知症
 - ・脳腫瘍により認知症 ←だから早期発見・早期治療が大切
- たとえ治らない認知症でも、治療により進行を緩やかにできる。すぐに地域包括支援セ
- ・認知症の3大特徴 ○記憶障害 ○歩行障害 ○尿失禁

8、認知症の初期症状

○午前中に話したことを、午後になると覚えていない。

○買物にいき、冷蔵庫にあるのを買う

○ゴミだしの日を間違える。

○季節に合わない服を着る

○財布の中に小銭がたまる。

9、1日30分の昼寝で脳活性化

手を使うと脳活性化

脳は20年前から認知症が始まっている

ノルデック・ウォーキング始めませんか？

★この頃、伊那の谷でも、両手にストックを持って、ウォーキングしている方を見かけます。はやりのノルデック・ウォーキングです。全国的にも、単なるウォーキングと違って効果のあるニュースポーツだそうです。

★この6月末に関東静ブロック研修会が、千葉市で行なわれた時にこの講習会がありまして、少々聞きかじってききましたので、その概略をお伝えします。

用具は、2本のポールを揃えれば結構です。

ポールは、一揃えで安くて5000円から1、5万円位。

☆ノルデック・ウォークとは、フィンランド発祥で、欧州から広まってきたウォーキング。最大の特徴は、2本のポールをもって歩く点です。

☆1930年代からフィンランドのクロスカンロリー選手達が夏場のトレーニングの一つとして行っていたようです。1990年代後半からは、一般の人でも楽しめるスポーツとして普及しました。

☆メリットは、全身の90%の筋肉を使う全身運動。

ウォーキングと比べて消費カロリーが20%高まる。

姿勢はよくなる。

歩幅が広がる。

酸素接種量が12%アップ。

心搏数が8-10拍アップ。

☆運動効果は、僧帽筋・上腕三等筋・ハムストリング・ヒラメ筋を鍛える。

大腿四頭筋・外側広筋・前脛骨筋を鍛える。

☆歩き方の基本

・デフェンシブスタイル

(1)、メデカルウォーク 自然体グリップ

(2)、ヘルシーウォーク エッググリップ

・アグレシブスタイル

(3)、スポーツウォーク



(4)、ハードウオーク ネグスホードグリップ

☆ボールの長さ

最初の目安として肘を直角にまげて2センチ程肘をさげた長さになつよう調節
使用状況や歩き方、体型により変化しますので、快適に感じるながさを選択。

☆ 身長150センチ	基本の長さ 98センチ	負荷が大きくなる 101センチ
同 160センチ	同 104センチ	107センチ
同 175センチ	同 114センチ	117センチ
同 190センチ	同 124センチ	127センチ

☆ ボールの長さ調節

左手に太いシャフトを握り、右手のほそいシャフトを手前に回すとゆるみます。
スライドさせながら長さを決めて、シャフトを先ほどと逆回でしっかりと固定
してください。

目安として締めりはじめてから、一回転程度固定します。

☆ボールの握り方

ストラップのベルクロテープをはずしてストラップをゆるめます。

ストラップとウイングが左右それぞれ外側になるように持ち、グリップ上部に
親指を置き、ソトラップとグリップの間に手を通します。

グリップを長時間つよくにぎりつづけると、血圧があがりむくみやすくなりま
す。

グリップをにぎらなくてもボールが落下しない程度ににトストラップにしまり具合
を調節してください。

グリップをつよく握ってしまうと、むくみやすくなります。

かるめににぎってください。

☆ウオーミングアップ・クールダウン

運動前後に各種目それぞれ10回または10秒行なってください。

第1回料理講習会 伊那地区約30名 伊那市保健センター

おもてなし料理で骨も強く

7月10日に「伊那市保健センター」にて第1回料理講習会が行われました。今回は伊那地区という事で24名の方に参加していただきました。

今年も引き続き、伊那市高齢者福祉課・栄養管理士の武井敏美さんをお願いをしました。

参加クラブは御園友愛会、赤木ことぶき会、山寺白山クラブ、上荒井友愛クラブ、坂下クラブ、上牧20会、小出島年輩者の会の方に参加をしていただきありがとうございました。他のクラブの方との良い交流の場にもなったかと思えます。

以下、調理したメニューから2つを皆さんにご紹介したいと思います。栄養たっぷりの料理で、暑い夏を乗り切りましょう！

花シューマイ(18~20ヶ分)

木綿豆腐	300g(1丁)
豚ひき肉	170g
生しいたけ	2枚
長ネギ	45g
シューマイの皮	30枚
片栗粉	大さじ1
しょう油	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
きゃべつ	3枚
和からし	適量



- ①豆腐はザルで水切りしてから、ヘラなどでかたまりがなくなるまですりつぶす。
- ②シューマイの皮は2~3mm幅の千切りにする。
- ③しいたけ、長ネギをみじん切りし、豚ひき肉、調味料、豆腐を練るように混ぜ、団子18ヶに形成し、②の皮を均等に貼り付ける。
- ④沸騰させた蒸し器にキャベツを敷いて10分程蒸す。好みで練り辛子や鷹の爪をのせる。

しめじと小松菜の昆布茶和え(6人分)

しめじ	150g
小松菜	1束
キャベツ	150g
昆布茶	3g



- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。小松菜・キャベツは4cmのざく切りにする。それぞれ茹で、水気を軽くしぼる。
- 昆布茶で和える。

今後の料理講習会の予定

9月12日(火)長谷地区対象

10月27日(金)高遠地区対象

※メニューは季節により若干異なる場合があります。

第12回 ゲートボール大会 優勝 荒町A 第2位長藤A 三位台殿B

9チームの構成で、雨天体操場で実施！ 一試合25分の勝負

★好天が続いていたが、台風が太平洋上に発達して、九州より雨が振り出す。

平成29年9月6日（水）は、関東・甲信地方は、当日より雨で、2～3日は降り続くとのこと。雨天なら屋外のコートで出来ないので、チーム数により雨天でも決行できるように、ゲートボール協会の役員の方々が事前に手を打ってくださった。

★雨の中を8時頃より選手団がはいってくる。来賓も駆け付ける。室内競技場で、椅子つくえ・黒板など搬入して、本部席を設ける。

8時半開会式を行なう。「本日はあいにくの雨ですが、室内で時間的にできることになりましたので、うれしく思います。今日の参加チームは、9チームで、旧伊那地区より御園チーム・あとは、長谷・高遠より8チームを揃えていただきました。特に、1チームを二つに分けて参加していただきありがとうございました。今日もゲートボール協会の方々に特別ご配慮いただきました。尚一件お知らせですが、県老連の大会は、今年はお隣の駒ヶ根市で開催します。単位クラブ1名の参加をお願いします」と会長挨拶。

続いて、伊那市ゲート協会会長の北原さんの挨拶「仲間とスポーツを通して親善と和をお願いしたい」。松沢福祉課長の挨拶「盛大な会でおめでたい。日頃の福祉行政への協力も感謝。今年の伊那市の百歳は、25名。男性2名と女性23名。今日は、日頃の成を發揮願いたい」。伊藤社協会長の挨拶「盛大な大会をお祝いしたい。明るく楽しく頭を使って頑張ってもらいたい」。「今日は、1試合25分をお願いしたい」。「プレー開始」

★12時前に全試合終了。成績発表は以下の通り。

◆優勝 荒町Aチーム (2勝0敗) 秋山 志げ子・柿木 秋江・伊藤 まつみ
伊東 博人・松崎 千秋

◆準優勝 長藤Aチーム (2勝0敗) 北原 たけ・北原 真智子・伊藤 勝夫
矢澤 利治・矢澤 克美

◆第三位 台殿Bチーム (2勝0敗) 北原 宏・北原 あゆ子・向山 幸江
北原 順子・北原 たえ子

- ◆第4位 水上チーム 山本 ミネ子・高橋 多喜子・小池 勝恵
高橋 耕治・池上 亀夫・高橋 みつる・小池 アイ子
- ◆第5位 御園チーム 白石 利彦・宮下 重雄・小池 唯江
正木 稔・伊藤 勝利
- ◆第6位 荒町Bチーム
- ◆第7位 御堂垣外チーム
- ◆第8位 長藤Bチーム
- ◆第9位 台殿Aチーム

- ◆長寿賞 男性 松崎 千秋 さん
- ◆長寿賞 女性 小池 唯江 さん

《 講 評 》

大変ご苦勞様でした。室内の固い土の上でプレーすると、ボールの音が澄んで心に響きました。この室内の天井は、ドーム型になっておりますので、よけい反響があったようにおもいます。今日は特に多少時間を節約したために、コールの音が緊張しており全試合ピリっとしていたように思います。5分短縮でもせわしないようでした。

今日は、美篤地区より協会の役員さんが、友情出演してくれてうれしかったです。美篤は、ゲートボールの盛んな地ですので、是非近いうちにクラブ加盟をしていただいて、仲間に入っていただけたらうれしく思います。

来年もよろしく申し上げます。

第12回伊那市高齢者クラブ大会裾野が広がる

—— 全老より特別賞授与・演芸も多彩！ ——

★平成29年10月14日（土）に伊那公民館においてクラブ大会開かれました。

前日の13日に、一部展示室の飾りつけがおこなわれ、当日朝8時半より会場の準備を役員によって行なわれた。生憎の肌寒い小雨の降る日であったが、定刻の10:00に開式となった。

★老人憲章朗読あと、会長挨拶がおこなわれた。

「昨年は、新会員210名の増員となり、3年続けて全老連より特別賞が授与された。これは、未組織地区の下殿島と羽広の2つのクラブが新たに加盟されたことと脱退先輩が異常にすくなく、2800名のうち70名であったことによる。更に、5名異常の新会員を獲得するクラブが55クラブのうち、10クラブ以上また、一次目標1、04×クラブが120名の達成、等うれしい数字が並んだことにもよる。今年と来年でこの5カ年計画は終わるが、息をぬかずにもう一仕事3000名を目指して邁進したいものです」。

★続けて、表彰にうつり、

- | | |
|------------------|------------------|
| (1)、介護者表彰 | 北原陽子さん（非持山）おひとりに |
| (2)、育成功労者表彰 | 寺山増市さん（沢渡）おひとりに |
| (3)、優良クラブ表彰 | 下小沢あかりの会など3団体に |
| (4)、優良会員表彰 | 登内糸子さんなど個人13名に |
| (5)、加入促進クラブ表彰 | 山寺白山クラブ西部など10団体に |
| (6)、復活クラブ表彰 | 下殿島老人クラブなど2団体に |
| (7)、優良老人クラブ連合会 | 伊那市高齢者クラブ連合会一団体 |
| (8)、100万人増員運動特別賞 | 伊那市高齢者クラブ連合会一団体 |
- 以上32団体・個人に授与

受賞者を代表して、寺山さんより謝辞。

★来賓紹介

◇福祉部長挨拶 本日暴力追放の市の大会があり、市長欠席。

今、たくさんの方々に賞状授与おめでとうございます。伊那の高齢化も30、0%となり、3人に一人が高齢者となりました。今は、超高齢化社会です。この会場も新築され10億円かかったが、みんなに喜ばれている。国の負担金で新装できてうれしい。おかげで各地区の公民館・集会場も改築がすすんだ。老人クラブも、色々と市等に協力していただけてうれしくおもう。

◇伊藤社協会長

本日は盛大にクラブ大会が挙行されてうれしい。表彰も大勢の方々に授与された、生活をゆかにする活動をすすめていただき、感謝です。

「我が事丸ごと」の心で解決していきたいものです。社協の事業も我が事丸事の精神ですすめていきたい。このことは、みなさんの協力ですすめていくことにより市が明るくなり、よくなっていく。

明日は、社協の第11回ふれあい広場です。大いにさんかされたい。

◇市の福祉課長・前衆議院議員の宮下さんの奥さん

◇ 県議の酒井さんより、メッセージ

「老連は、地域をよくしてくれている。今後のご発展を祈ります」

◇ 県議の向山さんより祝電

★ 引く続き 講演会 午後は演芸会

閉会前に、閉会行事

◇大会宣言

◇信濃の国斉唱

★ 参加者は、演芸会をふくめて 約200名位。

演題： 伊那地域の石造物の石工たち 守谷貞治の石仏の魅力

講師：竹入弘元先生

★「伊那路」編集長の清水満さんよりの紹介で、荒井の熊谷友幸さんにお問い合わせいただきましたが当日都合がつかないとのことで、急遽竹入弘元先生にお問い合わせいただきました。

今日の後半のDVDの撮影者は、熊谷さんです。肩書きは、一般社団法人高遠石工研究センター事務局長とのことです。

竹入先生の講演は、前半が高遠石工の話で、後半は熊谷さんのDVDの鑑賞となりました。

★石工は、石・崖などに像や文字を刻んで後世に残したいという願望からうまれました。

特に伊那地方は、高遠と呼ばれた石工集団が出稼ぎで他地域により仕事をしたことで有名である。石工は、石大工とも呼ばれ、石切・石屋とも呼ばれ、また石匠・石師ともよばれている。山から石材をとり、石垣をつくる。石仏を彫刻するなど種々であるが、すべて専門職で技術が研かれた立派な芸術家であるが、江戸時代は自他ともに職人という認識であった。

★高遠石工の活動は、中世から江戸の元禄ごろまでといわれるが寛政・文化のころに頂点となり、明治期は急激に減少した。石工は、高給取りで8日1分、32日で1両をとり、藩には運上金（営業税）を毎年1貫文納めるので貧乏藩は助かった。

★代表的な石工としては、御堂垣外の向山重左衛門・清水彦之ジョウ・保科増右衛門・栗田の孫右衛門、弥勒の伊藤新助・水上の池上七右衛門・勝間の保科藤蔵らが活躍したが、特に塩俣の守屋貞治が定評がある。

★高遠石工の石造物を県単位で集計してみると、次のようになる

長野県	81	静岡県	72
群馬県	581	山梨県	167
埼玉県	28	岐阜県	157
東京都	37	愛知県	35
茨城県	6	栃木県	22

福島県 41

山形県 44

青森県 1

計

1310基(組)

★貞治に魅せられるのが、中川村の如意輪観音です。木漏れ日の中にたたずむ石仏群をみて、衝撃がはしりました。頬に手をそえた観音さまのポーズは微笑も感じられ瞑想する表情に引き込まれました。

高遠の建福寺の第9番不空ケン索観音さまは貞治最高傑作の一つにあげられています。ほほ笑みをうかべた少年のような表情に引き付けられます。奈良の阿修羅像の顔にどこか似ています。

健福寺の十一面観世音菩薩も傑作です。光背の周囲に蓮やはっぱ、花が刻まれた印象的な観音様です。立像の観音さまが見事に彫刻された傑作の一つで、光背の美しい模様とともに石像とは思えない衣のやわらかな表現が目にとまります。

次に、松川町円通寺の如意輪観世音菩薩。丸彫の芸術的な作品です。分厚い蓮華座の蓮の葉の折り返し表現も見事です。

また、駒ヶ根市下平の馬頭観世音菩薩も田園のなかにたたずむ観音様として心休まります。

最後に伊那市高遠町勝間も大聖不動明王も人気の高い作品です。火炎をまとった明王は怒りの形相をしています。つよく印象に残る作品です。

DVDで石仏をみると、仏様の陰影・ほほ笑み・表情など一目でわかり、解説の内容が、心に落ちます。いい講演会でした。

演芸会 8ステージ で、参加者も増加！ 健康増進のための体操クラブも各地に

★演芸プログラム

演 目	内 容	出 場 団 体
1、海野童小太鼓	ぶちあわせ太鼓 クソーラン節	たかずやの里太鼓クラブ
2、健康体操	かえってこいよ 長生きサンバ	上・下 新田 体操クラブ
3、祝い船	歌謡吟詠と詩舞	御園友愛会
4、365歩のマーチ ソーラン祭り節	レクリエーション ダンス	ダンシングスマイル
5、伊那節	詩 吟	東高遠仲良し会 西村 博
6、男はつらいよ 車 寅次郎	健康 体操 ふうてんの寅	西高遠高齢者クラブ 相生多町 おたっしやクラブ
7、古 城	扇 舞	線路東高齢者クラブ 永 田 千 菊
8、合 唱	伊那谷の童こ どじょっこふなっこ	山寺高齢者クラブ 白山コーラス

★1、こどもと職員の9名よる演技

毎年、出場いただくが 太鼓の打ち方も多彩である。

ソーラン節は、こども5名による踊りで、今年も大きな動作で感激であった。

可愛いこどもの踊りで力をくれた。明日も福祉祭りに出席とのこと。ご苦労様。

2、男女13名の健康体操。男4名も参加で、他の健康体操クラブと異色である。

かえってこいよは、チョッキというかベストはグリーンでよく揃っている。

長生きサンバは、黒一色でシャツには虹色おデザイン。手首は黄色いハンカチ

踊れ・踊れと元気に踊ってくれる。息もピッタリにあっている。

拍手も多く喝采であった。

3、祝い船。袴をつけ二つの金のおお扇をもって踊る。

尺八の音にあわせ、男踊りかと思わせる。哀愁を帯びた曲で、観衆をひき引き付ける。心にしみた踊りで、無駄のない動きでした。

4、365歩のマーチ。踊り手は昨年よりおおい。両手に赤ぼんぼりを持ち踊る。

衣裳は空色のシャツ、下は白のトレパン。

ソーラン節は、上にベストのチョッキ。大きく手を振って両手にカスタをもって打ならず。二つともすばらしい踊りである。とくに中央のインストラクターは、動作も楽しくひきつける。大いに盛りあがってよかった。

5、吟詠。伊那節の西村さん。

自分でつけた詩を詠じてくれた。ご苦労さま。

6、西高遠お達者クラブ。毎週の木曜日に練習しているよし。

女性10余名に、寅さんの井口さん。寅さんは高しゃっぽをかぶり、手製のトランクを下げての熱演。女性は全員椅子に座っての振り付け。楽しい構成であった。

7、古城を紋付・羽織袴で踊る。長いこと練習をつんで、おどっりいる方らしい。

腰をどっかと据えて踊ってくれた。金扇もまたよし。

8、今年も、トリはコーラスグループ。20年以上の歌仲間。ご高齢で80歳

以上の会員もおられるよし。誕生が平成8年で今年は21年目とのこと。

祭りが近付く、春のどじょっこが騒ぎだす。高音部の声も素直に発声。

ホタルの歌。からすがねぐらに帰る。蝗の袋がゆれる。燕が帰る。

いくつかの曲をミックスしての構成はすばらしい。ながいこと仲間同志でのハーモニーには頭が下がる。ご苦労様でした。

★ 来年ももっと各クラブ別の多彩な演目を期待します。

趣味の会的なサークルをもっと誕生させてください。

長野県クラブ大会は、駒ヶ根市で開会

近隣の誼で、伊那市より大勢の役員が出席

★平成29年10月26日（木）に第58回長野県老人クラブ大会がお隣の駒ヶ根市の文化会館でおこなわれた。総員900名が同市に集う。伊那市からも45名余の役員が大挙して駆け付けてくれた。

★駒ヶ根市は、準備に大わらわ。100名近くの会員が前日より半日ばかりで準備。小雨の降る中、震えて体をうごかした。同文化会館は、トイレなど旧式であったがお願いして、全面的に新式に替えていただいた由。

★伊那市より当日には、2台の大型福祉バスをおねがいして、長谷・高遠より1台ずつ各部落を回っていただき会場へ直行。途中、昼食をとっていただく。

当日は、前日の雨で西駒が初冠雪で、見事に朝日にかがやいていた。

★12:00よりアトラクション。衣裳を替えての民謡・三味線・踊り等大勢の方々が華やかに頑張ってくれた。

12:30より開式となり、老人憲章朗読の前に物故者への黙祷、老人クラブの歌に続けて、会長挨拶『高齢化がすすむ中、私たちへの期待は大きくなった。共通課題である会員減少の解決を目指し、生きがいや健康・仲間・地域をつくる地域ニーズに的確に対応していきたい』

続けて、駒ヶ根市の会長が、歓迎の辞。

★表彰に移り、県知事表彰のあと、育成功労者表彰は、樋代義男さん・中谷定幸さん・飯島豊一さん・坪木一夫さんの四氏、

優良老人クラブ賞は、上新田高齢者クラブの1クラブ。

厚生労働大臣表彰は、柿木邦夫さんと伝達して下さる。

100万人会員増強運動特別賞は、伊那市高齢者クラブ連合会他・2老連2団体。

5名以上増加した単位クラブは、御園友愛会・山寺白山クラブ東部・同じく西部

・坂下高齢者クラブ第二・川北町高齢者クラブ・上新田高齢者クラブ・下手良高

齡者クラブ・沢渡高齢者クラブ・西高遠高齢者クラブ・非持山高齢者クラブの拾
クラブ。

基準以上に増加した市町村老連として、3老連の中に伊那市も入る。

復活単位クラブとして、羽広高齢者クラブと下殿島老人クラブが7クラブの中に
二つ入った。

★会員の主張報告では、駒ヶ根クラブより山田さんが、いつも確かな会員増をすす
めている緻密な戦術を披露してくれた。

★講演として、青年海外協力隊訓練所の専門委嘱託の佐藤さんが、セイロンの民族
衣裳をきて、自分の生い立ちとシニアボランティアへの勧めを語ってくれた。

生い立ちは、東京→大阪→岩手で少年時代などをすごす。

手伝いや商売などで、直売所でノーハウを勉強。今では長野県に住んで田切りの
の駅で販売に従事。

ジャイカには青年海外協力隊とシニア海外ボランティアの二つがある。

スリランカで食品加工をやったが、成功したのと成功しなかったものがある。

日本人の感覚でやっても成功しない。やはりその土地の文化を熟知する必要がある

★15：00には、大会宣言と次年度の開催の上田市の挨拶。

つづいて、県下「信濃の国」の斉唱

最後に、駒ヶ根市の議長さんによる万歳三唱。議長さんは女性で、県下一人の女性
とのこと。

駒ヶ根文化会館は、定員が1000名余で、老人クラブの大会の定員と同じ位です
ので、終始満杯です。従って、会員の熱気が伝わってきます。大変よい大会でした。