

第6回パークゴルフ「スコアが上がりません」 輪厚ローンスケープ 9/3

先週(8/27)の天気予報は、終日雨模様との事で延期となっていました。今日は見事に晴れ渡り絶好のパーク日和と思いきや、今年の猛暑はまだまだ続き炎天下の中でのスタートです。久しぶりの参加で何時ものメンバーと顔合わせ、T中



さんのお友達のS井ご夫妻と12名の参加・4組にてスタートです。このコースは何度かきてある程度はコースを知っているつもりだが…全体的に高低差のある36ホール、打ち上げ、打ち下げに、ラフはかなり重めで脱出一苦勞。グリーンは早く、無理をするとスコア崩壊とつながり疲れも一段と厳しくなります。

優勝はT口さん、準優勝は、S尾さん、3位は、S藤(律)さんでした。スコアがなかなか上がりません。バーディーを取れた時の満足感はどこに行ったのでしょうか！ 正確な距離感でコントロール出来るように勝負ですね。

昼食後は、くじ引きでペアマッチ、暑さには勝てず27ホールで打ち切りとなりました。熱中症やコロナ感染が増えてきている今日この頃です。健康でプレーを続けましょう！ S.S

スカディスキークラブ シンポジウム

- 1, 日 時 令和5年10月29日(日) 9:30~12:00
- 2, 場 所 大麻西地区センター(第1、第2会議室) 江別市大麻沢町26-2 011-387-0221
- 3, 講 師 成田 悟志 (株)プライズライフ 代表 (リハビリジム プライズネス)
- 4, テーマ
 - ・長く楽しくスキーを滑る為の体作り(骨・筋肉は加齢とともに変化する、体の仕組みを知ろう)
 - ・スキーヤーに多い怪我の原因(怪我の予防術)、参加者の体のチェック(筋肉・骨他)
 - ・体に合わせたトレーニング方法

講師紹介 成田 悟志

資格: 理学療法士、登録理学療法士、呼吸療法認定士、介護支援専門員

経歴: 2005年 理学療法士免許取得 (医) 溪仁会 手稲溪仁会病院入職、2022年 リハビリジムプライズネス入職

18年間 急性期病院において、脳疾患、整形疾患、心疾患、がん疾患、内科疾患、救命救急、訪問リハビリなど 様々な疾患を経験。また外来リハビリの他、動作解析などを用いたバイオメカニクス研究も行う。地域住民に対しての健康体操を立案、zoomを用いたオンライン体操を開催、リーダー育成事業や住民向け体力測定会など地域の健康を守る活動を実施。

一言: 人生100年時代、長く楽しくスポーツをするためにも健康な身体、心があるからこそです。身体のケアは個人個人で異なるため、自分の身体の特徴を知り、自分に合った運動を見つけてトレーニングしていきましょう!!



これからの行事

- 10月6日(金) スカディクラブ役員会 大麻西地区センター PM7:30~
- 10月14日(土) ボーリング大会 in 厚別パークボウル PM10:00~ 担当: 石川
3ゲーム靴代込み 1000円程度
- 10月22日(日) 第9回パークゴルフ in 茨戸緑地パークゴルフ場 (納会)
8時30分開始 プレー代 会員1000円 会員外1500円 担当: 扇谷、齊藤
- 10月29日(日) スカディ シンポジウム
会員 無料 会員外 500円

ピースボート地球一周の船旅 まとめ（北極航路ヨーロッパ&中米コース）

航路の軌跡



フィリピン海・マッカサル海峡・マラッカ海峡・インド洋・アデン湾・バブエルマンデブ海峡・紅海・スエズ運河・エーゲ海・地中海・ティレニア海・ジブラルタル海峡・イギリス海峡ソグネフィヨルド・ノールフィヨルド・北極圏・北極海・コングスフィヨルド・エイヤフィヨルド・大西洋・パナマ運河・太平洋を航行。
 総全長距離 31,449海里・58,243.55kmを航海しました。

寄港地	海里	寄港地	海里
横浜		ティルベリー	213
神戸	362	オングールスネス	1,024
マニラ	1,670	トロムソ	624
ベノア[バリ島]	2,363	ロングイェールビーン	713
シンガポール	1,028	アークレイリ	1,192
コロンボ	1,590	レイキャビク	374
ポートサイド	3,573	クリストバル	4,680
サントリーニ	481	プエルトケツアル	
ピレウス	176	マンサニージョ	
カルアリ	860	ホノルル	
トラゴナ	436	横浜	3,453
ルアーブル	1,703	神戸	362

16ヶ国 20寄港地を訪問しました。

パシフィック・ワールド号

(1995年竣工・2015年改修)

総トン数：77,441トン（イリア船籍）
 全長：261.3メートル 全幅：32.25メートル
 乗客定員：2,419名

