

9月お散歩会はこの島で “のこのこウォーキング” ～のこのこボール白熱するの巻～



朝10:00に姪浜の能古渡船場に集まったのは9名。
日頃の行いが良いようで、お天気にも恵まれ、絶好の行楽日和！！
フェリーに乗っていざのこの島へ。遠ざかる西区の街並みを見ながら、
風がとても心地よかったです。

アイランドパークまではバスで登りました。

到着するとすぐに「のこのこボールやる人～？」と声がかかり、ボールとステッキをレンタルして、
準備万端！みんなやる気マンマンです。（※のこのこボール：ゲートボールとグランドゴルフが合
わさったようなスポーツで全9ホールをまわります。）



「よ～し、狙って！狙って～！」

いざ、カップが近くなると、皆さん目が真剣に！！
でもなかなか思ったようにボールは転がらず・・・。

「あ～も～う。」なんて落胆の声も。かと思えば、ミラクルショットが
決まったり。笑い声が絶えませんでした。

今回初めてののこのこボールをされたNさんは、何と！6番ホールでイー
グルショット！！南クリニックの石川遼！？

おもわずVサイン☆しかしNさんが1位でなかったのは、その後のホー
ルで大乱調が起こったのでした…。白熱したのこのこボールの結果は上
位3名は男性陣が、下位3名は女性陣が占める結果となりました。



—初！のこのこボール体験記—

アイランドパークの起伏にとんだ地形を活かして、芝生の上で行
うグランドゴルフに似た遊びです。

「のこのこ」なんてかわいらしいネーミングで、
甘くみてはいけません。これが結構難しいんですよ。
すぐそこにホールが見えているのについ力が入って。
ホール周辺をあっち行ったりこっち行ったり・・・。

まさに良い運動療法となりました。

全部で9ホール、それぞれの打数が少ない人から順位づけをします。

私は初参加ながら見事1位！の表彰台に上ることができ！！

まあもちろんお祭りの通りワースト1位の表彰台ですが・・・(泣)。

「良いんです！それでこそ来年へ向け闘志がわくというものです！」と言い訳しつつも身長150cmの目線より、高い1位の台からの眺めはなかなかのものでした。

(文責：管理栄養士 泉田)



残念ながらコスモスはまだ咲いていませんでしたが、アイランドパークの中にはたくさんの植物が植えられています。サルビアの赤がものすごくきれいでした。



しっかり動いたあとは、皆さんお楽しみのお昼ご飯です。アイランドパーク内にあるうどん屋さんへ。去年も行きましたね。

「のこうどん」はつるつるとしてのど越しがとっても良いです。

ちゃっかりきな粉もちまで注文して。「帰りもしっかり歩くからいいよね～」なんて。

おなかもいっぱいになったところでぼちぼち帰路へ。

帰りはアイランドパークから渡船場まで3km、遊歩道を歩いて下りました。

お散歩会隊長の岡部さんのウクレレによる演奏に合わせてみんなで歌を歌いながら。

最後まで楽しかったのこの島、「こんなに楽しかったら、また来ないとね～」なんて声も。

ちょうどこれからコスモスが見ごろになります。みなさんもコスモスを見がてらのこの島へ行かれてはどうでしょうか。ぜひ、のこの島に行かれた際は、「のこのこボール」もお楽しみください！



福岡市南区平和1-4-6
発行：南昌江内科クリニック
歩の会事務局
TEL 092-534-1000

10月はバスハイクがあるため、お散歩会はお休みです。

次回は、11月27日(金) 行先は未定です。

決まり次第おしらせを出しますので、乞うご期待！