



会員数 168 名
H22. 10. 25 現在

羅臼スポーツクラブ らいず

<らいず事務局>

住所：羅臼町栄町 102 番地
羅臼町民体育館内

TEL：87-2408

FAX：87-2477

E-mail：rausu.rise@gmail.com

HP：http://rise.michikusa.jp/

皆さん、こんにちは。らいずです！

実は、本誌は 9 月発行予定でしたが、気がつけば 10 月じゃあないですか。遅れて申し訳ありません・・・。

それにしても、今年の夏は暑かったですね！すっかり秋の涼しさ（羅臼は寒さかな）を感じるこの頃ですが、風邪やインフルエンザに十分注意をしましょうね。

それでは、少し多めになりますますが、夏からのらいず活動を紹介します。

らいず活動近況報告

フラワーアレンジメント教室～父の日～

6/18（金）

アレンジメントは飾るのや、自分で作ることが楽しいです。今回は生花のアレンジメントにチャレンジ！どうしたら綺麗に見えるのかを考えながら花を飾り、自分でも上手にできたと

思います。
これからも色々なアレンジメントを作りたいです。

（今井優恵乃さん）



会員限定 パークゴルフ交流会

7/4（日）

自分の年も忘れ楽しく遊ばせてもらいました。また、ジンギスカンを食べながらゲームな

どをやり、こんな楽しいところに来年も来れるかな～と思いながら帰ってきました。らいずの皆さん、ありがとう！（大脇弘子さん）



このチラシは、スポーツ振興くじ toto の助成を受けて作成されています。

お散歩会

7/24（土）

熊越えの滝と羅臼岳登山道の入口から 500Mほど歩いたところにある木隠れの滝へのお散歩。

木隠れの滝は、熊越えの滝ほど大きな滝ではありませんが、風情があって良い滝です。一度ご覧になってはどうでしょうか。

冬のトレッキングに参加された方や健歩サークルの方々も参加していただきました。これからもワイワイとお散歩しながら元気になりましょうね。（運営委員）



羅臼湖トレッキングツアー

7/25（日）

参加者 15 名。
下は 5 歳から皆長靴を履いての参加です。

ぬかるみも、「チョコレートフォンデュみたい！」と大はしゃぎでクリア。

冬の羅臼湖しか来た事のない人たちも、夏はこんな感じなんだ～と感激でした。

出発が早かった分、貸し切り状態で随分と満喫できました。（運営委員）



シーカヤックスクール

8/7 (土)

はじめは、なかなか目標に向かって進まず、どうなるかと思っていたところ、講師の方のアドバイスで目標に向かって進めるようになり、自然がそのまま残された海岸に沿ってゆっくりと漕ぎ進みました。慣れてきたころ昼食のため海岸へ。乗船時の緊張を忘れ、降りるときは滑って海中にザブーン。冷たい海を体験することになりました。昼食は海鮮ラーメンで大変贅沢な食事に感激！羅臼の自然の豊かさに感動しながらのツアーでした。(宮濱忍さん)

**今更だけど…****泳げるようになりたい人の水泳教室**

8/18(水) 8/20(金) 8/25(水) 8/27(金) 9/1(水)

60 過ぎの参加は少し恥ずかしい…。でも思い切って参加しました！最初、水が怖く恐る恐る



でしたが、三日目から何となく浮いて進んでいたのもう良い気分！

でも、息継ぎはクリアならず。残念。また来年頑張るかも？来年は孫を驚かそう！

(安部澄江さん)

チャレンジ！羅臼岳登山

8/22 (日)

羅臼岳は 40 年ぶりの再挑戦。期待と不安でいっぱいでしたが、集まった方々を見て安心。可愛い小学生がいて頼れるスタッフがいます。後は己の体力だけと言いつつも。自然は短時間で夏と冬を体感させてくれた。下りは足が悲鳴をあげていましたが、心地よい風が後押ししてくれました。還暦を過ぎた登山は感慨無量でした。(石村政子さん)

**会員限定 秋のパークゴルフ交流会**

9/12 (日)

老若男女が入り交ざり、初心者には上級者からコツなどを教えてもらいながらプレーし、みんな和気あいあい。

自分の成績はよくなかったですが(何せパーク経験 2 回目)、豪華な賞品がくじ引きで当たったり、じゃんけん大会で会長賞が当たったりで成績のことなどはすっかり忘れ、美味しい焼肉等も食べて楽しい一時を過ごしました。(森島新一さん)

**秋のスポーツ祭り～大運動会～**

9/26 (日)

軽い気持ちで参加したのですが、プログラムを見てビックリ！我々には過酷な内容の方が多く、一競技一競技、皆さんと力を合わせて最後まででき、良い思い出になりました。



すごく年齢を感じた一日でした。(平田忍さん)

らいずランナース完走！

10/10 (日) に行われた第 20 回クナシリ眺望駅伝競走大会へ、らいずから 2 チーム参加し、みごと完走することができました！皆さんの心強い声援、本当にありがとうございました。

らいずランナーズ A

一般男子の部 第 18 位 (1' 04" 18)

らいずランナーズ B

熟年の部 第 5 位 (1' 01" 27)