

打槌球 老當益壯

屏東縣麟洛鄉農會/蔡清珠



麟洛鄉農會舉辦高齡者槌球比賽，與賽者合影

經濟高度發展，農業社會結構逐漸變遷，農村青年人口外流或出外工作，老

年人的生活在兒孫上班上學後，寂寞精神生活獨自面對空虛，以致老年人活得毫無信心。麟洛鄉農會為使高齡者有正當的休閒，特於6月22日下午2點30分舉辦『85年度高齡者生活改善休閒活動』槌球聯誼賽。槌球運動是近幾年流行的活動，深受到高齡者的喜愛，有時相階打打槌球，在友誼中增進身心的舒暢，活力更充沛。

此次舉辦聯誼賽，鍛練體魄之時，亦能切磋球技，彼此作為良性的互動，達到娛樂健身之效果，使高齡者在日常生活中常常做運動、活動活動筋骨，同時也疏通關節，並藉此注重自己身體狀況，為自己創造一個健康快樂未來。

此次聯誼賽共分四組，每組5位組員，邀請4位裁判。比賽選出冠、亞、季、

殿軍，頒發豐富的獎品，每位參加者也有一份不錯的參加獎。

比賽當天細雨綿綿，參加者卻不因這樣的天氣而受影響，每位越打越起勁，緊張激烈的氣氛不因雨水而澆息，越戰越勇，有風雨增信心之感，大家齊聚一起，認為能習得更好的技術就是勝利者，齊樂融融好不自在！

麟洛鄉一向非常注重高齡者之生活改善，推廣各項改善計劃，使高齡者活的更健康、快樂，使其主動參與各項活動，安排自己休閒生活、就不會感到寂寞空虛、並從社團中得到安全感、肯定自我。透過活動，能結識更多的朋友，使生活更加亮麗，增加生活樂趣及品質，亦可藉正常活動，改善不良習慣，提昇文化素養，締造富麗農村。

■