



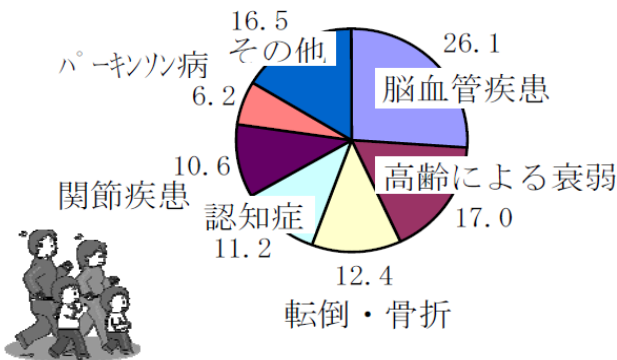
# 東大宮すぽくら通信

第22号：平成21年4月  
編集・発行  
NPO法人東大宮スポーツクラブ  
〒880-0837  
宮崎市村角町島ノ前1346の1  
Tel (0985) 20-6122  
Fax (0985) 48-6133

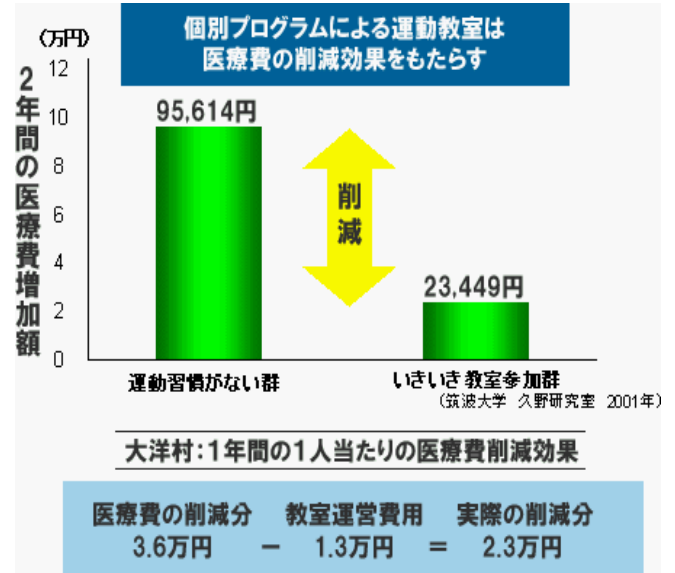
適度な運動は、豊かな人生に不可欠なものです。体動かしていますか？運動していますか？

元気で長生きするためには、生活習慣病を予防するだけでは、十分ではありません。「老化」を積極的に予防する必要があります。下図のとおり、介護が必要となる原因の大半は、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症（痴呆）、関節疾患など「老化現象」によるもので、「病気」を原因とするもののほうが少ないのがわかります。身体の機能は、適切な対策を行えば、維持・改善することができます。「足腰が弱くなって次第に歩けなくなる」「物忘れがひどくなって日常生活が送れなくなる」のは、「年をとれば仕方がないこと」ではなく、予防できることです。年をとっても元気でいきいきと暮らせるようにするためにも、「介護予防」が必要です。

■ 65歳以上の要介護の原因



日頃から、体を動かす事、それが「介護予防」には大切です。世の中便利に成り、昭和の時代に比べると、普段の生活の中で歩く歩数は、半分位になったそうです。テレビのスイッチも歩かずにその場で出来ます。洗濯も干さずに乾燥してくれます。便利になった分、体が鈍ってきていると思いませんか？



茨城県の大洋村（現銚田市）では、平成8年「大洋村健康プロジェクト」を立ち上げ、本格化する高齢社会に対応する為に運動に親しんでこなかった中高年の人達に、気軽に手軽に、運動を楽しんで貰える環境作りを行いました。「総合型地域スポーツクラブ」に出向いて、今注目を浴びている筋力を高める運動や、ウォーキング、みんなで楽しむニュースポーツ、ストレッチ等の様に激しい競争の無い運動を楽しんで貰いました。その中で、50歳以上の方87名の医療費の結果が上の表です。運動習慣のない人の2年間の医療費平均は、約95,000円に対し「いきいき教室」参加者平均は約23,000円でした。削減額は、1年間で、教室経費を引いても23,000円にもなります。医療費削減は、行政の為だけでなく、自分自身の病院代の削減でもあるのです。

## 平成21年度 総会のご案内

**日時** 平成21年5月10日(日)  
10時～  
**場所** 東大宮コミュニティセンター

総会終了後、  
**カラオケ大会**を行います。  
会員の皆さん、奮ってご参加下さい。  
恒例の焼き肉交流会も行います。



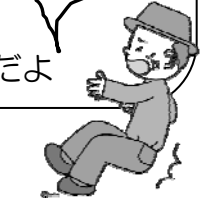
## 前期 介護予防運動教室開催

- ・波島教室 毎週 月曜日
- ・花ヶ島教室 毎週 木曜日
- ・村角教室 毎週 金曜日

時間：午前 9時半～血圧測定  
午前10時～ 体操  
会費：100円

(^。^)(^。^)楽しい教室だよ

ひっこける  
前に・・・



転ばぬ先の  
・・・?

## クラブサポーター

### 募集しています♪

#### ①草刈り応援隊

只今、20名位登録されています。  
貴方も、新別府川堤防をきれいにしませんか。  
4月は25日(土)に予定しています。

#### ②子守応援隊

クラブの講座の中で、2時間程度、子守をして  
頂ける方、募集します。詳しくは、クラブまで。

#### ③野菜作りを行いたい方

借用した土地があります。その整備  
や、野菜作り等のお手伝いをして頂け  
る方募集します。



時には、尿  
検査等も行い  
ます。  
自分の目で  
確かめてね。

## ストレッチ講習会


2月21日(土)「ウォーミングアップと  
クールダウンの大切さ(楽しくスポーツする為  
に)」の講習会を行いました。講義を中心に実  
際のストレッチを交えながら、あっという間で  
した。講師は、エアロビクスインストラクター  
の黒木尚美先生です。約30の方が参加し、  
有意義な時間を過ごしました。皆さん、心拍数  
を上げる体操を「ウォーミングアップ」で行い  
ましょうね。



## 感謝状を頂きました

2月24日(火)財団法人「小  
さな親切」運動本部さんから、  
「小さな親切」実行賞を頂きました。  
応援してくださった皆  
様、推薦して頂いた方、本当に  
有難うございます。これから  
も、地域の皆様の為に頑張りま  
す。皆様の応援も、宜しくお願  
いします。

# 東大宮スポーツクラブ 2009年度版 講座スケジュール表

| 月                 |                  | 火                        | 水                     |                       | 木                       |                       |                       | 金   | 土                     |
|-------------------|------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|
| バウンドテニスⅡ<br>1, 3週 |                  | ミニバレーⅠ<br>2, 4週          | 卓球Ⅰ<br>2, 4週          | 川柳<br>2週              | グラウンドゴルフ<br>1, 2, 3, 4週 | 親子幼児体操<br>1, 2, 3, 4週 | 太極拳Ⅰ<br>1, 3週         | 親子幼児体操<br>1, 2, 3, 4週   | バドミントン<br>①, 2, ③, 4週 |
| ミニテニスⅡ<br>2, 4週   | ソフトバレーⅢ<br>1, 3週 | 健康体操<br>1, ②, 3, ④週      | バウンドテニスⅠ<br>2, 4週     | 太極拳Ⅱ<br>2, 4週         | ミニテニス<br>1, 3週          | ソフトバレーⅠ<br>2, 4週      |                       |  |                       |
| コーラス<br>2, 4週     | 剣道<br>1, 2, 4週   | ソフトエアロビクス<br>1, ②, 3, ④週 | 社交ダンスⅠ<br>1, ②, 3, ④週 | 社交ダンスⅡ<br>1, ②, 3, ④週 | バウンドテニスⅢ・Ⅳ<br>1, 3週     |                       | 卓球Ⅱ<br>1, 2, 3, 4週    |   |                       |
| ミニバレーⅡ・Ⅲ<br>1, 3週 |                  | バスケット<br>1, 2, 3, 4週     | バドミントン<br>1, 3週       | バレーボール<br>1, 2, 3, 4週 | ソフトバレーⅡ<br>1, 2, 3, 4週  |                       | ダンベル体操<br>1, 2, 3, 4週 | ※施設が利用出来ない日は、中止となる場合があります。  |                       |

## ダンベル体操

講師 桐井 明子先生  
是枝 正子先生・昇 光子先生  
第1・2・3・4週 金曜日  
午後7時半～  
東大宮中学校体育館  
月会費 1,000円

## ソフトエアロビ

講師 黒木 尚美先生  
第1・2・3・4週 火曜日  
午後1時～午後2時半  
村角公民館  
月会費 1,000円

## 剣道

講師 久吉 勝一郎先生  
第1・2・4 火曜日  
午後5時半～  
東大宮小学校 体育館  
月会費 1,000円  
・竹刀はクラブで用意しています。  
・祭日などで練習週が変更になることもあります。

## 親子幼児体操

「大島教室」  
講師 馬場 一代先生  
第1・2・3・4週 木曜日  
大島児童館

「大塚台教室」  
講師 新谷 実穂先生  
第1・2・3・4週 金曜日  
大塚台児童センター

午前10時半～  
月会費 1,500円

## 卓球(午前・夜)

「午前の部」  
第2・第4 水曜日  
午前9時半～  
コミセン 体育館  
月会費 300円

「夜の部」  
第1・2・3・4週 土曜日  
午後7時半～  
東大宮中学校体育館  
月会費 600円

## バスケット

第1・2・3・4週 火曜日  
午後8時～  
東大宮中学校 体育館  
月会費 600円

## 社交ダンス

ヤスモトダンススクール講師  
第1・2・3・4週 水曜日  
午後7時30分～  
コミセン 研修室/社協  
月会費 1,000円

## 川柳

講師 間瀬田 紋章先生  
第2 水曜日  
午前9時半～  
スポーツクラブ茶和室  
月会費 500円



どの講座も体験ができます。  
お気軽に事務所まで  
ご連絡ください。

# コーディネーション運動

現代は、スイッチひとつで家事ができる便利な世の中です。けれども、便利で楽になった分、体を動かす機会が極端に減っています。生活の中で、意識して体を動かす必要があるのです。それも、体の負担が少なく脳に大きく働きかけるコーディネーション運動、健康にとって「意味のある運動」を楽しく続けることがなによりです。



## 運動する為には7つのコーディネーション運動能力が必要

### 7つの能力

#### ■ 1、動くタイミングをつかむ「リズム能力」

目で見たり耳で聞いたり頭でイメージした動きのリズムを、身体で表現する能力。タイミングよく動くことで、ぎくしゃくした動きをスムーズにします。

#### ■ 2、姿勢を立て直す「バランス能力」

なにかの拍子に転びそうになったり、乗り物の中でよろけたりするとき等にバランスを保ち、崩れた姿勢を立て直すことができる能力です。

#### ■ 3、合図に即座に反応する「反応能力」

横断歩道や信号の合図などをすばやくキャッチして、正確な動作を行う能力です。目的に合わせた適切な動きを導きます。

#### ■ 4、動きを切り替える「変換能力」

歩いて急に方向転換しなければならないときなど、状況の変化に合わせて機敏に身体の動きを切り換えることができる能力です。

#### ■ 5、身体全体をスムーズに「連結能力」

手や足など、身体の各部分の筋肉や関節を動かす力やスピードを調節して、ムダのない動きをするための能力です。

#### ■ 6、位置関係を把握する「定位能力」

空間を移動しているボール、また歩いている人とぶつかったりしないように、動いているものに対して自分の動きを関連づけて調節する能力です。

#### ■ 7、道具などを操作する「識別能力」

調理用具、自転車のハンドル、ゴルフクラブなどの用具操作を、視覚情報と連携して上手に行う能力。手足の器用さを養います。

特に6歳までの幼児期にこれらの能力が発達するとされています。



#### ■ あとがき

川柳の講座を開いています。(中々受講する方が増えず悩んでいます)先日役員で考えました。「なびく風 おどる歌声 秋桜と」如何でしょうか？どなたか批評を、待ってます。事務局

