



# 東大宮すぽくら通信

第21号：平成21年1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

謹んで新春をお祝い申し上げます。

昨年は5年という節目を迎えましたが、延べ会員数も500名を越え、皆様に可愛がって頂いた事を本当に感謝しております。本年も、皆様の健康維持増進を願い、頑張っていきたいと思えます。これからも皆様のご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。

## 【クラブ現状と市内クラブ活躍】

市内に4つのクラブが活発に活動しています。宮崎中央スポーツクラブでは、シニア体力アップ委託事業で、毎週健康講座やボーリング講座が開催されました。又、住吉スポーツクラブの、卓球交流会や社交ダンスパーティー等に東大宮スポーツクラブの会員さんや役員も参加し、楽しい時間を過ごしました。東大宮スポーツクラブでも、恒例のミニバレー大会、グラウンドゴルフやママさんバレー大会等行われ、それぞれの講座でも、交流大会やミニ大会が行われています。12月23日には、クラブの剣道大会があり、13人の子供たちが、1年間の成果を発揮しようと頑張りました。裸足で向かい合っている姿は凛々しいもので、子供たちの成長が嬉しく思われた日でもありました。

介護予防運動教室も地域内で3ヶ所実施しています。前期後期の30回は介護長寿課と協働で行い、1月から3月までは、地域協議会の魅力UP事業とタイアップして行います。又、一昨年より、東大宮地区の中央を流れる新別府川の堤防の草刈りを行っています。昨年は、コスモスも少し綺麗に咲きました。春には菜の花が綺麗に(?)咲くことを願っています。今年、まちづくりの一環として、ジョギングが出来る様な堤防を目指し、数年後には駅伝大会などが開催出来る事を夢見しています。

## 【今後のクラブは・・・】

「隣組」と言う歌を知っていますか？1940年代に作られた曲ですが、当時の何気ない近所づきあい(隣組)を歌にしたもので、歌詞を見ると「味噌醤油の貸し借り、御飯の炊き方を教えられたり教えたり」と2000年代の日本では考えられない地域コミュニティの形を見ることが出来ます。本曲は陽気なメロディと詞から成っており隣近所との連帯を謳っています。昔は少し煩わしさがあっても、素晴らしい地域のコミュニティがありました。

熊本県レクリエーション協会では、「隣組運動」(向こう三軒両隣)運動に取り組んでいます。この運動は、声を掛け合うことの素晴らしさ、対話や会話で知る感動や喜びを、レクリエーション活動を通じて多くの人達に伝え、健康で明るい社会づくりを目指しています。そして、古き良き時代のご近所付き合いの情景のこの歌を、あらゆる機会に歌い、地域社会における相互扶助の精神浮揚を県民運動として普及しているそうです。

私達クラブもこの歌に習い、希薄になった地域コミュニティの再生や、健康の素晴らしさ、運動・スポーツの楽しさを伝えていきたいと思えます。

♪とんとんとんからりんと隣組

格子を開ければ顔なじみ 回して頂戴回覧板

知らせられたり知らせたり

♪とんとんとんからりんと隣組

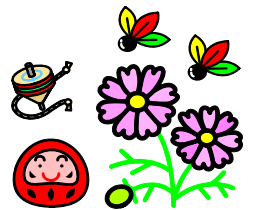
あれこれ面倒味噌醤油 御飯の炊き方垣根越し

教えられたり教えたり

♪とんとんとんからりんと隣組

地震カミナリ火事どろぼう 互いに役立つ用心棒

助けられたり助けたり



# 第5回 夢印たまご村・元気湯杯

11月23日(祝日)、東大宮スポーツクラブ恒例のミニバレーボール大会を行いました。男女混成49歳以下・50歳以上の部&女子49歳以下・50歳以上の部 4部門で、合計33チームが、東大宮小・コミセン 2ヶ所で接戦を繰り広げました。

ちょっと肌寒かったけど、中は熱気ムンムン!!子供たちの声援も響いていました。今年は、早くからこの大会を楽しみにしていたチームもあり、少しは、定着したかなあと思っている所です。来年も11月23日(祝日)に行います。皆さん、ご参加下さい。待ってます!

## 【結果】

|           |    |         |
|-----------|----|---------|
| 混成49歳以下の部 | 優勝 | プライドA   |
| 混成50歳以上の部 | 優勝 | プライドB   |
| 女子49歳以下の部 | 優勝 | REINBOU |
| 女子50歳以上の部 | 優勝 | パンジー    |



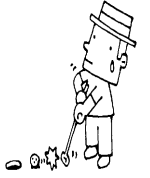
今大会は、事務局の不手際により参加者及びコミセン利用団体の皆様に多大なご迷惑をお掛け、申し訳ありませんでした。今後このような事の無い様気をつけます。

# 第16回健康づくり グラウンドゴルフ交歓大会

12月7日(水)市民の森西公園で、第16回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会を行いました。市長の、合図でスタート、プレイ開始。青空の中、参加者約250名の方の賑やかな声が、公園中に響きわたりました。入賞された方は、以下の通りです。

(敬称略)

Aパート：野島・隈・二木・大木・柿並  
Bパート：竹脇・逗子・湯浅・久喜・堤  
Cパート：坂下・日高・高妻・本多・前原  
(紙面上名字だけ記載しました。許可無くお名前を記載致し、申し訳ありません)



## 市民体育大会 出場報告

いろいろな種目の市民体育大会が行われました。9月の暑い日、クラブからもバウンドテニス、太極拳が参加し、すばらしい結果が残っています。

バウンドテニス→男子の部 優勝

太極拳→ハーモニー賞 クラブBチーム



# 会 員 募 集

## ダンベル体操 (きんこんかん)

毎週金曜日 東大宮中学校 夜7時30分~9時

ダンベル健康体操協会のA級ライセンスを持つ桐井先生が筋力(筋肉ではありません)を付ける方法を教えます。ウォーキング・ストレッチ・有酸素運動・ヨガなど折り込み、ダイエットしたい人にはダイエット方法を、細くて悩んでいる人には、細いなりに、めりはりの付け方を伝授して頂けます。女性らしいポディーラインも夢ではありません。是非一度覗いて下さい。笑顔が溢れていますよ!

## 社交ダンス (水曜日 昼の部 午後3時~)

現在お休み中ですが、数名の方が開講を待っています。初心者の方を募集しています。

## 親子幼児体操教室

### ●大島教室 木曜日 朝10時半~

3B体操でベテランの馬場先生が2歳から3歳児を対象に、走る事、投げる事、つかむ事など運動の基本となる事を指導します。勿論きちんとした挨拶も。とにかく楽しい教室です。(別途、乳幼児の体操教室のご相談も受けます。)

### ●大塚台教室 金曜日 朝10時半~

福岡大学体育学科を卒業され、京都や宮崎の有名なフィットネスクラブで体操を教えていらした新谷先生が、昨年4月から当クラブで教室を開講して頂いています。3歳から4歳児を対象に、体操の基本を指導しています。今受講中の子供たちの前転は完璧です。きちんとポーズまでOK!前転連続2回転も出来ます。現在、後転・逆立ちに挑戦中です!!



# 講座の活動報告



## 太極拳



第1・3(木)  
第2・4(水)  
午前10時～  
コミセン研修室  
初心者の方歓迎  
します。  
木曜日にお越し  
下さい。

今年は、ねんりんピックに始まり、県・市の体育祭・市福祉まつり・スポレク前夜祭、そして日中友好親善大会等たくさん出場しました。個人的には、敬老会やまつりなどにも出演し、広く太極拳を紹介しています。

「講座の皆さんも協力的で要望があると参加して頂き、和気あいあいとしています。仲間もたくさん出来ました。これからも自分の為に、そして皆さんの為にも頑張っていきたい」との事です。

## コーラス 南の風

第2・4(月) 午後1時30分  
コミセン研修室  
初心者の方歓迎します。

佐土原先生と八田先生とお二人に指導して頂いています。大きな口開けて、笑いの耐えない、楽しいクラスです。コーラスに参加して顔の「しわ」が数本増えました。

懐かしいあの頃の歌を唄うと、身も心もあの日に帰った様で・・・

皆さん一緒に唄いませんか。コミセンまつりにも参加。初体験!! O(^o^)o!



# お知らせ

## 介護予防運動教室

介護予防運動教室を、花ヶ島公民館・村角公民館・波島公民館（1月26日まで）で開催していましたが、終了致しますが、新たに、東大宮スポーツクラブ主催で3月まで行います。日程は、下の表の通り。但し、参加費 一回 200円。引き続きご参加下さい。又、新しい方もお待ちしております。

※花ヶ島公民館 1月8日～ 毎週木曜日

※村角公民館 1月9日～ 毎週金曜日

※波島公民館 2月2日～ 毎週月曜日

◎各会場とも 10時から体操を行います。



介護予防運動教室の皆さん、(上の写真)どこで体操していると思います? ナなんと、オルブライトホールでしているんです。すごいでしょ? 皆さん堂々としていました。初ステージです。

## ボーリング大会開催予定

地区体育会&東大宮スポーツクラブ共同行事のボーリング大会を2月(未定)に開催します。

詳細は、各地区体育部長又は、クラブ事務局まで。



## 第45回宮崎市障害者スポーツ大会 開催される!

12月7日(日)第45回障害者スポーツ大会が行われ、子供から高齢の方まで約280名が出場し、楽しい一日を過ごしました。今年もクラブが事務局を受け、大会の準備を行いました。クラブ会員さんからもボランティアに参加して頂き、順調に大会を進める事が出来ました。

この大会を通して、いろいろな出会いもありました。又、選手の皆さんの喜びの顔も、忘れる事が出来ません。有難うございました。感謝致します。

## 風邪をひかないために

- 一、外出後、食事前は手洗いとうがいを  
する。
  - 二、上着を不用意に部屋に持ち込まない  
（出来れば家に入る前たいたいてお  
く）。
  - 三、流行期には人ごみなどへの外出は  
できるだけ控える（特に高齢者や慢性  
疾患を持っている方、疲労時、睡眠不  
足時）。
  - 四、外出時はマスクを着用する。
  - 五、部屋を定期的に換気したり、適度  
な湿度に保つ（湿度50〜60%）。
  - 六、十分な栄養と休養を心がける。
- 風邪を引き易い人と、滅多に引かな  
い人がいます。この差は本人の体質や  
生活環境にもよりますが、毎日の食事  
や暮らし方に影響されることも大きい  
のです。
- 風邪の季節を迎え、まずは風邪を寄せ  
つけない生活を実践してみてください。
- 風邪の原因の約九割は、ウイルス感  
染によるものと言われています。なか  
でも特に激しい症状を起こすインフル  
エンザウイルスの感染を、「インフル  
エンザ（流行性感冒）」と呼びます。
- 他に細菌性の風邪もあります。い  
れも体力や抵抗力があれば引かずに済  
みますし、例え引いても早く回復する  
事が出来ます。

## 風邪を寄せ付けないポイント

風邪を寄せ付けないポイントは二つ。  
「栄養」と「休養」です

「栄養」の面では、良質のたんぱく質  
をきちんと採って、基本的な体力をつけ  
ておく事が大切です。また、鼻やのどの  
粘膜を強くするには、レバー（きも）、  
うなぎ、あなご、卵黄や、ほうれん草な  
どの緑黄色野菜に含まれるビタミンAを  
多く採るのが効果的です。

ストレスに対する抵抗力を高めるに  
は、キウイ、みかん、いちご、ブロッコ  
リー、ほうれん草などのビタミンCを採  
ると良いでしょう。ストレスは免疫力  
を低下させてしまいますから、冬の寒い  
時期は特に、ストレスを溜めない様、心  
のコントロールしていきましよう。

もう一つの「休養」とは、過労や睡眠  
不足を避け、体力を温存することです。  
体が疲れて体力が落ちていると、ウイル  
スが細胞内に入り込み易くなり、結果的  
に様々な風邪の症状を引き起こしてしま  
います。ウイルスに付け入られないため  
にも、風邪の時期には意識的に休息をと  
るよう心がけましよう。簡単な様でい  
て一番疎かにしがちなのが、この「休養」  
だと思ひますので、風邪を引き易い方は  
特に気を付けるよう心がけましよう。

### あとがき

昨年は、大変お世話になりました。とても抜けてる事務局なので、多々皆さんにご迷惑お掛けした  
と思います。又、私の言葉が足りなかったり、気分を害された事も多々有ると思います。申し訳ありませんで  
した。今年こそは、すばらしい（???）事務局だと言われる様、頑張っ行って行きたいと思ひます。昨年同様、宜  
しくお願ひします。皆様のご指導も宜しくお願ひ致します。

私の好きな造語で「望洋精神」と言う言葉があります。亡き父が「望洋」と言う言葉を良く口にしていた様に  
記憶しています。「太平洋の様に大きな望みを持って」と自分なりに解釈していますが、夢は叶えるものだと思  
っています。地域に無くてはならないクラブに成る様、夢を持って、今年一年頑張ります。 🍀🌿🍎😊