



東大宮すぽくら通信

第15号：平成19年7月

編集・発行

東大宮スポーツクラブ

TEL (0985) 20-6122

FAX (0985) 48-6133

一味同心

同じ目的の為に、心を一にする事。

又、同じ目的を実行する為に、心を一にして集まった人たちの事

この4月から、「NPO法人東大宮スポーツクラブ」として、生まれ変わりました。役員も理事長の交代があり、気持ちも新たに、地域住民の皆様のニーズに答えられるよう頑張っ参ります。又、前理事長も、副理事長として共に頑張っていきます。

さて、我がスポーツクラブは、スポーツを通して、様々な問題が少しでも解決できればと活動しています。その一つが、高齢社会及び介護予防の問題であり、他に、地域のコミュニティの不足・地域の教育力の低下等々。又現代社会を生きていく上で、若者と中高年及び高齢者の「常識」の意識の大きな違い等、考えもされなかった事が今問題として浮かび上がっています。報道されている事柄も、目を覆いたくなるような事件ばかりです。『何かが違うのでは!』

スポーツ・運動が一概にこれらの問題の解決の糸口になるとは言いません。しかし、何かの手助けにはなると信じています。例えば、「○○スポーツを楽しむ」という同じ目的を持ち、共感し、共汗する事で連帯感が生まれます。そこから、地域や社会的立場を超えた仲間が出来、地域のコミュニティも広がります。そのつながりが、問題の解決の手助けになるのではと、考えています。

元気で明るいおじいちゃんおばあちゃんたちがいて、子供たちがはしゃぐ声がある。そんな町にしようではないでしょうか。その声にこそ、地域の底力があると思います。

これからも、地域の為に、出来る事から行っていきたいと思います。宜しくお願い致します。



NPO法人 東大宮スポーツクラブ
理事長 南 藤一

5月30日 (水)

《チャレンジデー2007》終了!!



5月30日「チャレンジデー」に挑戦しました。公民館で体操教室をたくさん開き、多くの方に参加して頂きました。又、このイベントがきっかけで、運動を意識して頂いた方もたくさんいらっしゃったと思っています。

又、多くの方が、ボランティアして頂き、有り難うございました。怪我も無く、無事終了する事が出来ました。今年の相手は、長崎県長崎市西城山校区でしたが、西城山校区は、53.2%、東大宮地区は、41.2%でした。今回は、広報の徹底が送れた為か、前回より数字が落ちましたが、しかし、中身は前回より盛大に行われたと思います。本当に、お疲れさまでした。詳しくは、次回臨時号でお知らせ致します。

手と手をつないで 健康づくり・仲間づくり・地域づくり

太極拳 ● <ねんりんピック>に出場！！ ●

運動不足を解消する為に始めた太極拳ですが、図らずも「ねんりんピック」に出場することになり、退職後社会との接点が希薄になるのを日頃実感していましたが、太極拳を通して、自己表現できる場を得て自分なりに心に期するものがありました。

4月以降、浜砂部長以下、猛練習を重ね5月20日県体育館での初舞台に臨み太極拳歴10年、20年の県下の強豪クラブに伍しての第8位は猛練習の成果だと思いますが、全国大会出場には、一段のレベルアップを痛感しました。またBチームの演武が終わったとき観客に「このチームはよく練習している、皆さんの呼吸が合って素晴らしい」と誉められ、仲間として誇らしくもあり、心が一つになったひたむきな演武に感動を受けました。協会主催の各種のイベントもあり、太極拳を満喫する楽しい一日を過ごしました。今年の演武を肥やしに、より技を磨き来年も出場するつもりだが、全国大会の出場は多分生涯を通じた挑戦になることでしょう。(ねんりんピック参加者より)

出場者の皆さん



県スポーツ祭出場



介護予防教室

ただいま開催中！！

『転ばない体づくりの為に～』

体操スタート



体力測定中



波島自治公民館
8月27日まで

花ヶ島自治公民館
7月26日まで



短期間ですが、とても充実した運動です。今後も続けて頂ければ幸いです。皆さんと顔を合わせることが楽しいです。老化防止に役立ちます！

親子幼児体操教室

大塚台教室がスタートしました！

場所『大塚台児童センター』

時間『金曜日10時半～11時半』

大塚地域の方に、是非「東大宮スポーツクラブの親子幼児体操教室」を紹介してネ！

(住吉・大島教室では、随時会員募集中)

住吉児童センターの皆さん



会員募集

バウンドテニス

卓球やテニスをやってみたことがある方は簡単にコツがつかめるはずですよ♪初心者でもすぐに覚えられるルールです。一度体験してみませんか？

第2・4木曜日
19時半～22時
コミセン体育館
会費300円

第1・3水曜日
19時～20時
コミセン体育館
会費500円

リフレッシュエアロ

簡単なエアロビ(有酸素)運動で、体力アップとバランスのとれた身体づくりを目指します。初めての方でも安心です！

バドミントン

お待たせしました！！希望の多かった夜の部がスタートします！！初心者大歓迎です。

第1・3水曜日
20時15分～
コミセン体育館
会費500円

ミニバレーボール (夜の部)

和気あいあいと行っています。教えたり教わったりしながら楽しんでます。時には、強いアタックが来たりして・・・サーブも狙って・・・うまいチーム見たいですね！（そんな事はけっして、ありません）初心者の方もたくさんいます！人数も増えました。これからの季節、汗をかいた後の???楽しみです。

第1・3火曜日
午後7時半
東大宮コミセン



第2・4火曜日
午後7時半
東大宮コミセン



毎週木曜日 午後8時～
東大宮小学校 体育館



毎週木曜日に行っています。運動も大好きですが、遊びも大好きなメンバーです。体育館が使えない日は、飲み会の話がすぐまとまります。飲み会は、集合時間もはっきり決めず、ぼちぼち集まって盛り上がっています。「バレーも好き・飲み会も好き！」と言う方、待ってます！！

ソフトバレーボール (夜の部)

グラウンドゴルフ

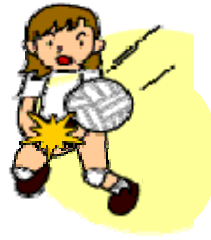
1週間に、3日間行っています。時には、草刈りを行いながら・・・。時には、皆で、遊びにも行ってます。ホールインワンで、少しずつ、貯金して、大会も行っています。楽しいですよ！
みーんな、初心者から始めました。皆さん、是非仲間になりませんか？！



火・木・土曜日
午後9時～（変更有り）
向陽園



講座 紹介



毎週水曜日 午後8時～
東大宮小学校 体育館

元気ですよ！！ともかく元気です。20歳代から70歳代まで、一緒にプレイしてます。勿論固いバレーボールで。大いに笑い、そして笑い、又々笑い、思いっきりバレー楽しんでます。一緒にプレイしませんか？
初心者の方も丁寧に(?)に指導しまーす。

バレーボール

運動と食生活

食べられる体力



新しい生活が始まって一段落！
と言う方、実はこの《一段落》が
案外曲者なのです。

ちよつと一息つける余裕が出て
きた時に、『何か変？』と言うこ
とが起こりかねないのです。

そんな時に大事なのは『食べら
れる体力』です。元気なときは感
じないことですが、心身共に本当
に疲れてしまった時、『何も食べ
たくない』、『食べないで寝てい
たい』と思っ た経験のある方も多
いと思います。

また、小さい子供たちの中に
は、食べながら寝てしまう姿を目
にすることがあります。

しかし、そのようなことが頻繁
に起こると、疲れがいつまでも取
れない状況になってしまいます。

● 食べられる体力がないと・・・

困ること①

「食べない」ということは、エネ
ルギー不足、体の材料不足などが起
こします。つまり、体に良いはずの
スポーツも、食べる力がなくなつて
しまうほど行くと、疲れが抜けない
状態になってしまいます。

困ること②

「食べない」と、脳のエネルギー
不足が起こります。脳のエネルギー
源は、体の中でストックしにくい
『炭水化物』なので、不足状態に陥
りやすいのです。脳のエネルギー源
が不足すると「ヤル気不足」にも繋
がります。

困ること③

三食しっかり食べることは、1日
の生活リズムを作る上でとても大切
なことです。つまり、食事をきちん
と取らないと、生活そのものの乱れ
に繋がります。これらのことを考え
ると、日頃から、どんなときでも
“しっかり食べられる体力”をつけ
ておくことが大切です。

この事は、あらゆる年代の、あらゆる方々にも大切な事です

● 食べられる体力をつけるためには・・・

食べるための余力を残すようなプログラムにすること、日頃から基礎体力をつけることは、もちろん大切ですが、それだけではなく、“**食べることに興味・関心をもつこと**”も必要条件の一つです。

『今何食べたい？』『大好きなメニューは何？』の質問に、即、答えられるよう**食への興味**を持ち続けて下さい。それが『食べられる体力』をつけることに繋が
るはずです。



あとがき

蒸し暑い季節ですね。皆さんお元気ですか！こんな日は、思いっきり汗をかいて、すっきりしましょう！
温泉行くのよし、クラブに行くのよし。ところで、クラブハウスまで出かけてきませんか？今流行りの『ジョーバ』が
置いてあります。毎日乗るとダイエット効果があるそう！私も頑張ってます。少しダイエット出来たかも？😊