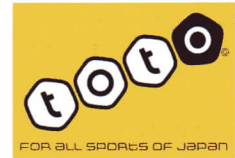




クラブ会報 ふれあい

取手市教育委員会支援団体
総合型地域スポーツクラブ
とりで西部ふれあいクラブ

会長：上江洲 朝彦／編集：松岡 孝



連絡先：中根 美代子 TEL 090-6489-0468・松岡 孝 TEL 090-3333-6728

ホームページ <http://twfc.jimdo.com/>

特定非営利活動法人(NPO法人)設立総会開催

平成26年11月29日(土)



私ども「とりで西部ふれあいクラブ」は「スポーツを核にした豊かな地域コミュニティへの創造」への活動促進を図る為、平成26年11月29日(土)に、特定非営利活動法人(NPO法人)取得に向けた設立総会を永山小学校コミュニティスペースで開催し審議議案すべて承認頂き平成27年1月15日に認証申請を取手市に提出致しました。以後所定の手続きを経て法人成立に向けた諸準備を進めてまいります。

本取組につきましては、平成25年度から着手し、平成26年4月の第8回定期総会を経てNPO法人取得プロジェクトにより議案の取り纏めを行いました。この間、運営委員会を通じ、会員皆様のご協力を頂き本日に至りました。会員皆様のご協力に感謝致します。

子どもの運動と遊び《ゴールデンキッズ》教室 【指導員 中根 記】

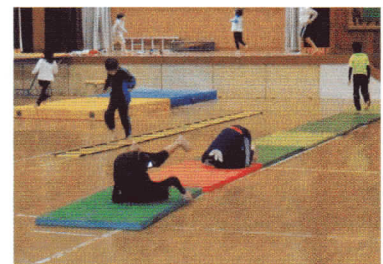
▶ 12月から はじめました **まず運動する楽しさの体験と身体づくりを!**

小学3年生～6年生を対象に、マット・トランポリン・鉄棒・跳び箱を使用して体幹を鍛え、スポーツ鬼ごっこなど遊び感覚も取り入れてみんなと一緒に汗をかき、運動する楽しさを体験することから始め、様々なスポーツや、中学の部活動にスムーズに移行できる体づくりを目指して定員制による特別教室を12月から開始しました。

また、地域の少年団の力もお借りし色々なスポーツ体験の場も教室メニューに加えることも考えています。今後も会報などで紹介していきます。

詳細はお問い合わせください。

- 開催日：毎週金曜日 17:00～19:00
- 会場：戸頭西小学校 体育館
- 特別会費：3,000円/月・人



第16回 ウォーキング教室 報告 平成26年11月27日(木) 【指導員 岩瀬 記】

高井の紅葉 アンコールウォーク

とりて一番の紅葉!!



今年で4回目となる下高井の広瀬邸の紅葉ウォークは34名の参加で11月27日に催行しました。戸頭より神明神社→龍禅寺三仏堂→高源寺経由で下高井の紅葉山へのコースとしました。紅葉は少し早めでしたが初参加者からは「ワーキレイ」と驚きの声。2度目、3度目の参加者からは今年もきれいだとの満足の声が聞かれました。

取手で一番(と私は思う)の紅葉を満喫した後、さくら荘に移動し昼食、懇親会、歩数当てクイズの結果発表やジャンケン大会で賞品を競い、山ノ坊経由でゆめみ野駅で解散しました。5年目に入る次年度からは独断で決めてきた開催方法を改め、会員各位から、観たい所や歩いてみたい所等のリクエストを頂き皆で作るウォーキングを楽しみたいと思います。ご協力よろしくお願いたします。

高源寺

境内のケヤキは、樹齢推定1600年で県指定天然記念物。根本の洞穴に地蔵が祭られ「地蔵ケヤキ」と呼ばれ安産祈願の信仰を集めています。



集合スタート

戸頭お休み処



団地カラー道路



桔梗塚



将門の愛妾、「桔梗御前」の墓といわれる。

飛行船遭難碑

もくせい公園内



1924年(大正13年)霞ヶ浦航空隊の飛行船が横須賀訓練からの帰航途上、戸頭上空で爆発。5人の乗員の殉職碑。小さい碑は同時に焼死した伝書鳩の碑。当時の住所は稲戸井村字戸頭。

神明神社



三仏堂

1500年代後期に創建。釈迦・阿弥陀・弥勒の三仏が祭られ、取手市で唯一の国指定重要文化財。



下高井紅葉山(広瀬邸の紅葉)

高井城址公園の西方、樹齢100年以上の見事なモミジのある広瀬さん宅の紅葉。広瀬さんは、利根運河開削事業を行った広瀬誠一郎氏の子孫です。



老人福祉センターさくら荘



さくら荘では当クラブのグラウンドゴルフ、ヨガ、太極拳(冬季)が活動しています。ぜひ参加を!

山ノ坊の紅葉

海老原医院付近(約20本)



ゆめみ野駅



ゆめみ野駅は2011年3月12日開業。宅地等79.7ha、計画人口6,100人。



グラウンドゴルフ教室

平成26年12月15日(月) 戸頭公園 【指導員 瓜生 記】

教室内交流大会

多数参加のもと高プレー続出！
広場での昼食も最高でした。



部員間の交流とプレーマナーの向上を目的として、12月15日(月)にグラウンドゴルフ教室の交流競技会を戸頭公園多目的広場で開催しました。当日はグラウンドに霜が降りるような非常に寒い日でしたが、42名と多くの参加者がありました。皆さん寒さにも負けず普段の練習成果を熱心に競い合いました。競技終了後には昼食のお弁当を食べながら競技中とはがらりと変わり和気あいあいと過ごし交流会は無事終了しました。

尚、反省として教室内では高齢者が多いため健康面に留意してもっと気候の良い時に開催することを検討します。競技会の結果は、原八重子さんが69(4ゲーム・27アンダー)というハイレベルなスコアで総合1位となりました。



ホールイン
ゲームも
相変わらずの
人気です

女子の部			男子の部		
1位	原 八重子	69	松崎 武	79	
2位	百瀬 房子	82	増田 智	81	
3位	大石 君江	84	中久木 三郎	81	



親子体験講習

平成26年11月22日(土)
戸頭公園 多目的広場

グラウンドゴルフの普及活動の一環として、親子体験教室を開催しました。グラウンドゴルフは年齢問わず初めての方でもルールに沿って一緒にプレーでき、親子ふれあいの機会となり、家閉じこもり解消の一役になるかと思われます。

今回は4組の参加でした。また企画していきます。皆さんからも参加の呼びかけをお願いいたします。



九十九里一泊懇親旅行 報告 平成26年12月11日(木)~12日(金) 【企画担当 高沢 記】

温泉と癒しの空間で ユッタリと親交を深めてまいりました

初冬の12月11日・12日、西部ふれあいクラブ会員の親睦を目的にした一泊の懇親旅行を実施しました。行く先は千葉県九十九里にある「スパ&リゾート九十九里 太陽の里」、温泉と癒しの空間をテーマにしたリゾートホテルで、9種類の岩盤浴や、地元ならではの観劇や歌謡ショーを見てゆっくり過ごせるホテルに滞在しました。

参加は男性13名、女性6名、総勢19名で、戸頭駅前からホテル迎いのバスに乗り、途中成田のさくらの山公園で迫力ある飛行機の離発着を見学し12時ころホテルに到着。ホテルでは観劇と歌謡ショーを見て皆さんリラックスした様子でした。夜の宴会では日頃の美声を披露していました。あいにく午後から雨になりグラウンドゴルフは中止となり残念でした。翌日は、天気も回復し紅葉の養老溪谷を散策、楽しい2日間を過ごしました。来年も一泊旅行を企画したいと思います。皆さんのご参加をお待ちしています。



さくらの山公園



太陽の里正面にて



車道からの養老溪谷



養老溪谷遊歩道



飲んで・歌って・語って

ゆるヨガ教室 【さくら荘教室スタッフ 荻原 記】

ゆるやかな動きと呼吸法で身体の機能を高めましょう!

人間は年を重ねる事で身体の筋肉や関節が、硬くなったりこわばってきます。足を上げたつもりが思わぬ所でつまずいてしまう事も多々あります。ヨガはそれらの悩みの解消に役立つと思います。ヨガはゆるやかな動きですしそれに加えて呼吸法もおこないます。何気なくしている呼吸も動きの中に取り入れると身体の柔軟性が増したり、機能が高まるように感じます。

教室は「さくら荘の和室」と「戸頭東小学校多目的室」でそれぞれ月2回(計4回)で、体力、体調に合わせて指導して頂けますし、自分の身体の調子も知ることができる貴重な時間とも言えます。また、教室で覚えたことは家でも自分のペースでできます。なお、さくら荘では度々、教室終了後に会場の和室で「お茶の時間」を設け、参加者間の懇親を図っています。

初めての方大歓迎です。ぜひ体験に来てください。また、他の運動をしている方も身体をほぐしに参加してみたいはかがでしょうか。

- 開催日：第1・3月曜日 13:30~14:30
- 会場：さくら荘和室(大) 又は 永山小学校コミュニティスペース
- 講師：福永 滋 先生

- 開催日：第2・4火曜日 14:30~15:30
- 会場：戸頭東小学校 多目的室
- 講師：佐藤 成美 先生



さくら荘 大広間



永山小学校 コミュニティスペース



戸頭東小学校 多目的室

らくらく体操教室

【スタッフ 武内 記】

一緒に健康管理しませんか！



らくらく体操 指導員
伝田 つるよ

- 開催日：毎月 第2・4土曜日
10:30～12:00
- 会 場：戸頭公民館

各種メニューと 楽しいトーク！



戸頭公民館2階会場 タオル体操

先生と参加者が和気あいあいと笑いが絶えない教室です。

健康で長生きするため、男も女も高齢者も誰でも楽しんでムリなく体を動かしましょう！これがらくらく体操教室のやり方です。

指導者の伝田先生はタオルやボール、ゴムチューブ、イスなど簡単な道具を使って高齢者でも、また家に帰ってでもできる文字どおりのらくらく体操を心がけて下さっています。

それに先生と参加者が和気あいあいと笑いが絶えないのです。ですから体があまりよく動かない人でも遊びに来ます。ストレス解消のためにもらくらく体操教室に参加しましょう！



戸頭公民館1階に
らくらく体操教室
の「案内看板」を
設置しました。

(クラブ内作)

トランポリン日曜教室

【スタッフ 遠藤 記】

仲間も増えこれからの成長が楽しみです。 バッジテスト1級合格者もそろそろ！

- 開催日：毎週日曜日
16:30～18:00
- 会 場：永山小学校 体育館



毎回、松崎先生による各自テーマ別練習。
次回バッジテストは2/11戸頭西小で開催予定。

現在、日曜トランポリン教室の参加者は会員が子ども29名、大人6名の合計35名、さらにビジターが3名と好調です。待ち時間を利用して年齢問わず仲良く遊ぶ姿も見受けられます。次年度継続する方も多いと思うので、増々会員数が増えて賑やかになることが見込まれます。とりで西部ふれあいクラブ初の1級合格者も近いうちに見られるかと思うと楽しみです。

また、年間活動では、春のスポーツフェスティバルのスタンプラリーカード（腕輪）300枚を教室の親子で作りました。そして恒例のクリスマス会では新しい仲間と楽しくおしゃべりと食事会を行いました。これからの成長が楽しみです。



練習後、大会用のスタンプラリーカード（腕輪）
作りも喜んで協力してくれました。



恒例のお楽しみクリスマス会。
最後列の右男性が松崎先生です。

バドミントン教室 報告 平成26年10月25日(土) 10:00~12:00 高井小学校 体育館

【指導員 上江洲 記】

第3回 バドミントン技術講習会開催

— 改めて「シャトルのとらえ方」が勉強になりました —

日ごろの練習で着実にレベルアップしていますが、更にステップアップするため、第3回目の技術講習会を開催。前半の1時間を体力づくり、つまり十分なウォーミングアップで、シャトルをラケットですくい上げる、シャトルを上からたたいて拾い上げるなど、シャトルになじむことから始めました。

後半は実践の指導が中心になり、各自技術向上のため真剣に講師のプレーを食い入るように見ていました。「シャトルのとらえ方が勉強になった」「教え方が分かりやすかった」と非常に好評でした。



指導する岡安満講師



- 開催日：毎週土曜日 10:00~12:30
- 会場：高井小学校 体育館



平成26年12月6日(土) 10:00~12:00 高井小学校 体育館

★ **お楽しみ会開催** ★
ハンディキャップゲームとビンゴ!

大人・子ども混合のハンディキャップゲーム（大人は左手打ち）で爆笑の連続、楽しみのビンゴゲームで全員に景品が行き渡り、両手に小鉢と菓子詰め合わせを持ち、満面の笑顔「ハイ！ポーズ」で終了しました。

パドルテニス教室 【指導員 福邑 記】

**きっとあなたも
パドル大好きになります!**

なるちゃん、あきちゃんの小学生2人もお母さんとラリーを楽しむ程上達しました。最年長の西條さんの丁寧なご指導も受け、老若男女仲良く活動をしています。

教室の課題は、もっと仲間を増やすことです。硬式テニス「しんどくなった!」「天候に左右されていらいら!!」とおっしゃる方が会員の皆さんのお近くにいらっしゃいませんか?パドルテニスは室内での活動ですので、天候に左右されず、しかも「ハードにやりたい!」「ラリーが出来ればよい!」やり方次第で楽しく、満足出来ます。

現在は夜間ですが、戸頭西小閉校に伴い昼間の教室を追加予定でいます。いつでも体育館でお待ちしております。



老若男女仲良く活動をしています。

- 開催日：毎週火曜日 19:00~21:00
- 会場：戸頭西小学校 体育館

新会員さん

紹介



大島 喜子さん
暁斗くん

Q 6月にパドルテニス教室に入会された大島喜子さん・暁斗君親子に入会動機、活動の感想を伺ってみました。

A 学校配付されたクラブ会報に、ママ友親子が写真入りで紹介されていたのがきっかけで入会しました。ラリーも少しできるようになり、親子ペア同士の練習が楽しいです。

太極拳教室

【スタッフ 濱田 記】

健康づくりと仲間の親睦を目指して

塚原協会理事による
技術講習も開催

太極拳教室はふれあいクラブの目標である健康づくりと、仲間の親睦を目指して活動をしています。武術太極拳は「柔よく剛を制し」「小さな力で大きな力に勝つ」ために相手の力の大きさと方向を察知し、柔軟な動きで相手の力を最も合理的に使う高度な技法。太極拳の練習は、心身をリラックスさせ意識で身体の動きをコントロールし、呼吸と組み合わせてゆっくり柔らかく行うので、年配者や虚弱体質の人でも、体力に合わせて参加することができます。老若男女の幅広い年齢層が参加できる健康法つまり生涯スポーツとして高齢化が進む地域にとって、大切な存在になることが予想されます。したがって健全な教室の育成を目指して定期的に塚原協会理事の講習会を開催し教室の成長を確認しています。また初心者には適宜指導者が対応し常に気配りの行き届いた教室を心掛けています。

太極拳講習会

平成26年11月8日(土) 10:00~12:00 グリーンスポーツセンター会場



初心者講習会 小村指導員による一般参加者(10名)への初心者講習会。



教室&忘年会

平成26年12月20日(土) 9:00~13:00 さくら荘会場



教室活動の意見交換の後、歌、手品などで楽しみました。

総合型地域スポーツクラブとしての活動

スポーツを核にした豊かな 地域コミュニティづくり!!

会長 上江洲 朝彦



特定非営利活動法人(NPO法人)の設立総会が会員皆様のご理解ご協力により、平成26年11月29日(土)に審議議案がすべて承認され、設立申請書を所轄庁に提出いたしました。

とりで西部ふれあいクラブが、「スポーツを核にした豊かな地域コミュニティの創造」へと繋げ、クラブ理念、すなわち設立趣旨書に掲げていることを会員が共有し認識することが大切です。

グラウンドゴルフの親子(孫)無料体験、武術太極拳の無料体験講習会、バドミントンの講師を招聘しての技術講習会、カローリングの出前教室、ウォーキングの地域住民を交えての紅葉ウォーキングなど、各教室とも活発に活動しており、又、クラブイベントでは戸頭公園でのバーベキュー大会、九十九里への一泊旅行も大勢の参加がありました。

そして、今後とも会員間の親睦とふれあいの機会を増やし、行政とのかかわりを密にして、子どもから高齢者までスポーツが楽しめる環境づくり、活動場所の安定的確保等、魅力ある楽しいクラブ活動運営に取り組んでいきます。

クラブ仲間の相互互助の精神を継続し、今後も指導者やスタッフなどクラブ運営に携わる方、つまり支える人を育成するなど人づくりにも努めていきます。



『とりで西部ふれあいくらぶ』 定例教室のご案内



会費について

◆一般の年会費

- (4月1日入会が基本です)
- ・大人 (高校生以上)
6,000円 (保険料含む)
 - ・こども (小、中学生)
3,600円 (保険料含む)

年度途中入会の場合

会費算定は「月割り相当額×残月数+保険料」となります。

注.

- 1) 月割り額計算
(例: 大人の場合)
6,000円/12ヶ月=500円/月
- 2) 保険料
大人800円、こども500円

ファミリー会員特典

1 家族の3人目から年会費より1,000円を減額します。
(但し、途中加入は対象外)

ビジター会員

1回(1日)の参加料は、
大人300円、こども200円。

お問い合わせ先 (代表)

- ・TEL 090-6489-0468 (中根)
- ・TEL 090-3333-6728 (松岡)

見学・体験ができます
指導員に声をかけてください。

種目・連絡先	活動日程		
	月	水	金
グラウンドゴルフ TEL 090-5992-7215 瓜生	9:30~11:00		
	第1・3・5週 第2・4週	さくら荘	戸頭公園 グリスボ
らくらく体操 TEL 080-2137-7805 武内	土 10:30~12:00		
	第2・4週	戸頭公民館	
バドミントン TEL 090-4395-5148 上江洲 TEL 090-3526-9001 加藤	土 10:00~12:30		
	第1~5週	高井小体育館	
パドルテニス TEL 090-1665-6422 福むら TEL 090-3333-6728 松岡	火 19:00~21:00		
	第1~5週	戸頭西小体育館	
太極拳 TEL 090-5311-5512 浜田	土 9:00~10:00		
	第1・3週 第2・4週	高井小体育館 又は さくら荘	戸頭東小体育館 又は 戸頭公民館
ラージボール卓球 TEL 090-7827-3452 横倉	土 10:00~12:00		
	第1~5週	戸頭東小体育館	
総合スポーツ *とが基地* トランポリン・基礎体づくり・ ダブルダッチ (2本なわ跳) TEL 090-6489-0468 中根	土		日
	第1・3週 第2・4・5	戸頭西小体育館 9:00~10:30 —	永山小体育館 16:30~18:00 (トランポリンのみ)
ゆるヨガ TEL 090-6489-0468 中根 TEL 080-1059-9205 おぎ原 (さくら荘担当)	月		火
	第1・3週	13:30~14:30	第2・4週 14:30~15:30
ウォーキング TEL 090-3347-4659 岩瀬 TEL 080-3157-8377 高沢	さくら荘 和室(大) 又は 永山小コミュニティスペース		戸頭東小 2階多目的室
	福永先生		佐藤先生
カローリング TEL 090-3333-6728 松岡 TEL 090-8582-9108 家野 (新取手担当)	土 9:00~10:00		水 13:30~15:30
	第1・3週	第1・3週	
戸頭東小体育館		新取手自治会館	

